



慢性病体质养生指导系列丛书



膏方体质 养生指导

你是什么体质？你适合吃哪类膏方？哪些慢性病适合用膏方进行调理？

- 膏方是最古老的方剂剂型之一，有着漫长的发展历史。
- 中医师常针对不同的体质调配膏方，能够做到真正的“一人一方”。
- 膏方具有“救偏却病”的双重作用，体现了补中寓治、治中寓补、补治结合的特点。

张晓天 主 编

上海中医药大学附属曙光医院“治未病中心”专家
为您提供多方位养生指导

本书教您
辨清自己的体质，
根据
不同体质特点，
选择
适合的养生方法

 科学出版社



慢性病体质养生指导系列丛书

膏方体质养生指导

张晓天 主编

科学出版社
北京

内 容 简 介

膏方历史悠久,运用中医学基本思想中的整体观念和辨证论治思想,达到改善体质、扶正祛邪的目的。而人的体质各有不同,发病倾向、病变特点、疾病的发展和转归也各不相同。本书作者从医近三十年,在运用膏方调理体质方面有着丰富的临床经验,并有自己独特的遣方用药的特色。希望通过本书,可以帮助读者改善体质,消除疾病,更好地享受生活。

图书在版编目(CIP)数据

膏方体质养生指导/张晓天主编. —北京: 科学出版社, 2015. 8

(慢性病体质养生指导系列丛书)

ISBN 978-7-03-045377-8

I. ①膏… II. ①张… III. ① 养生(中医)—膏剂—方书 IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 185982 号

责任编辑: 朱 灵

责任印制: 谭宏宇 / 封面设计: 殷 靓

科 学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

南京展望文化发展有限公司排版

苏州市越洋印刷有限公司印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015 年 8 月第 一 版 开本: A5(890×1240)

2015 年 8 月第一次印刷 印张: 5 1/2

字数: 98 000

定价: 28.00 元

《膏方体质养生指导》

编辑委员会

主 编 张晓天

副主编 缪 佳 呼怡媚

都乐亦 丘俊鑫

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 莹 王琳茹 王 燕

丘俊鑫 朱蕴华 汤峥丽

张晓天 呼怡媚 庞辉群

郑 珏 都乐亦 郭丽雯

缪 佳

丛 书 序

20 世纪初,四明医院(曙光医院前身)延医施诊;21 世纪初,曙光医院已发展成为位列上海十大综合性医院的三级甲等综合性中医院、上海中医药大学附属医院,从四明医院慈善济困开始,到如今“大医德泽、生命曙光”医院精神的秉持,百年传承中,曙光人始终将“未病先防、既病防变”的中医“治未病”理念作为自己的服务宗旨。从健康俱乐部到健康宣讲团,从曙光中医健康热线到杏林讲坛,弘扬中医药文化、普及中医药知识一直是曙光人不懈努力的方向。

近日,曙光医院拟整合现有资源,实施“中医药文化科普教育基地建设工程”,建设目标是实现科普教育的整体策划、分步推进、资源联动,产生规模效应,探索建立中医药科普教育的多维立体传播模式。该项目成功入选“上海市进一步加快中医药事业发展三年行动计划(2014 年—2016 年)”建设项目。此外,曙光医院还承担了由上海市中医药发展办公室部署的“中医健康素养促进项目”。在这两个项目的建设要求中,科普读物的编写和出版均为重要组成部分。

欣闻本院治未病中心的医务人员积极编写“慢性病体质养生指导系列丛书”，因而欣然同意纳入我们的科普建设项目，并愿意给予各方面的支持。

曙光医院治未病中心是以人类健康为中心，开展个体化预防、保健和诊疗服务，普及“未病先防”的中医健康理念，实施中医体质评估、健康体检、健康咨询指导和综合治疗的临床科室。科室除承担医教研任务外，大力开展中医药科普教育和培训工作，是道生四诊仪上海中医药大学培训基地、WHO 上海健康科普教育基地，同时还是“治未病”进社区的主要推动实施者。这次“慢性病体质养生指导系列丛书”的编写，正是他们在亚健康人群及常见慢性病人健康管理方面所具备深厚实力的又一次展现。

我相信无论是慢性病患者、健康关注者还是临床医务人员，这都是一套十分值得阅读的好书！



上海中医药大学附属曙光医院党委书记

2015 年 7 月

前 言

中医膏方是运用中医学基本思想中的整体观念和辨证论治思想,达到改善体质、扶正祛邪的目的。其历史由来已久,早在两千年前的《五十二病方》《黄帝内经》中就有相关记载。《五十二病方》中载有膏剂 30 余方,制作时加用膏糊剂而称为“膏”;汉唐时期,膏煎同义,膏以治疗为主,煎同时佐以养生;宋元时期,膏方用途日益广泛,兼有治病和滋养的作用,并沿袭了膏方中使用动物药的习惯;至明清时期,膏方发展成熟,正规命名、规范制作、数量繁多、运用广泛;至近代,膏方继续发展,一些历史悠久的中药店如北京同仁堂、杭州胡庆余堂、上海雷允上、童涵春堂等均有自制膏滋药,如首乌延寿膏、八仙长寿膏、葆春膏、参鹿补膏等,制作方法皆有其独特之长,成为名店名药名方之楷模。

冬令进补是我国民间的习俗,有着悠久的历史。冬天是一年四季中保养、积蓄的阶段,按照“天人相应”的理论,《黄帝内经》中讲“春夏养阳、秋冬养阴”,“冬三月,此为闭藏”。《素问直解》曰:“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于

冬,人亦应之。”冬天人们食欲大增,脾胃运化转旺,是及时进补、易补得进、事半功倍的最佳时期,此时进补能更好地发挥补药的作用。冬季服用膏方,可为来年阴阳平衡、脏腑协调、气血和顺打好基础。

膏滋药有滋补保健,延年益寿的功效,也兼顾驱邪疗疾,体现了寓攻于补、攻补兼施的中医治疗特色,突出了《黄帝内经》“正气存内,邪不可干”的“治未病”的思想。现今注重养生健体、防病治病的人日益增多。膏方作为中医药宝库中的一颗璀璨明珠,在中医学悠久的历史发展长河中,积淀了丰厚的学术思想。

编者从医近三十年,临床经验丰富,尤其擅长心脑血管疾病防治、中风后遗症调理、亚健康状态调理以及各种内科疑难杂症。在运用膏方干预调节亚健康状态及体质膏方调理方面有着丰富的临床经验,并有自己独特的遣方用药特色。

目 录

第一章 体质与膏方的基本知识	1
体质简介	1
体质是什么?	1
体质的分类有哪些?	2
如何判断体质?	3
膏方简介	10
什么是膏方?	10
膏方有哪些种类?	10
膏方的作用有哪些?	11
膏方的优点有哪些?	11
膏方组成	12
组成膏方药物的分类有哪些?	12
膏方常用的胶类有哪些? 它们的作用是什么?	16
膏方常用的糖类有哪些? 它们的作用是什么?	20
常见组成膏方的补益药有哪些?	24
膏方的制作流程	34
膏方的服用方法	36

服用膏方前为什么要先服用“开路方”?	36
膏方服用时间应该怎么安排?	37
膏方服用方式有哪些?	39
膏方服用剂量该如何选择?	40
服用膏方有什么禁忌?	41
膏方的储藏方法	41
第二章 膏方进补选药与体质的关系	42
老幼妇男,进补有别	43
老年人	44
妇女	45
儿童	46
慢性病患者	47
亚健康者	47
第三章 常见体质与膏方调理	48
平和质	50
气虚质	53
阳虚质	58
阴虚质	62
痰湿质	67
湿热质	72
气郁质	77



血瘀质	81
特禀质	86
 第四章 慢性病的膏方调理	 92
高血压病	92
高血压病的概述	92
高血压病膏方用药原则	93
高血压病膏方常用中药	94
高血压病膏方基质的选择和加工	95
高血压病膏方的服用	95
糖尿病	100
糖尿病的概述	100
糖尿病膏方用药原则	101
糖尿病膏方常用中药	101
糖尿病膏方基质的选择和加工	102
糖尿病膏方的服用	103
冠心病	107
冠心病的概述	107
冠心病膏方用药原则	107
冠心病膏方常用中药	108
冠心病膏方基质的选择和加工	109
冠心病膏方的服用	109
高脂血症	115



高脂血症的概述	115
高脂血症膏方用药原则	115
高脂血症膏方常用中药	116
高脂血症膏方基质的选择和加工	116
高脂血症膏方的服用	117
慢性胃炎	122
慢性胃炎的概述	122
慢性胃炎膏方用药原则	122
慢性胃炎膏方常用中药	123
慢性胃炎膏方基质的选择和加工	124
慢性胃炎膏方的服用	124
失眠	130
失眠的概述	130
失眠膏方用药原则	131
失眠膏方常用中药	131
失眠膏方基质的选择和加工	132
失眠膏方的服用	132
慢性支气管炎	139
慢性支气管炎的概述	139
慢性支气管炎膏方用药原则	140
慢性支气管炎膏方常用中药	140
慢性支气管炎膏方基质的选择和加工	141
慢性支气管炎膏方的服用	141



围绝经期综合征	148
围绝经期综合征的概述	148
围绝经期综合征膏方用药原则	148
围绝经期综合征膏方常用中药	149
围绝经期综合征膏方基质的选择和加工	149
围绝经期综合征膏方的服用	149
膏方调治原则	150
基本辨证分型及常用膏方	150
 附一 常用家庭自制小膏方	 154
 附二 卫生部公布的 101 种药食同源药材	 159
 附三 曙光医院治未病中心医生门诊信息	 162

第一章

体质与膏方的基本知识

体 质 简 介

体质是什么？

体质是一个“医学名词”，《辞海》中的解释是指“人体在遗传性和获得性的基础上表现出来的功能和形态上的相对稳定的固有特性”。掌握人的体质特点对于了解疾病的发生、发展规律具有一定意义。在我国古代和西方医学的发展过程中都曾有过各种体质学说，体质可以按照人的形态，功能或代谢特征进行分类。

中医关于体质的论述最早见于《黄帝内经》，并奠定了一定的体质理论基础，但在中医的长期发展来看，有关中医体质的内容却相对薄弱，仅散见于一些医著和文献，并未形成专门的学科体系。随着中医临床医学的发展，为了更好地与临床辨证用药相结合，现代中医常用的体质分类法着眼于阴阳气血津液的虚实盛衰，把人体分为正常体质和偏

颇体质两大类：凡体力强壮、面色润泽、寐安纳佳、二便通调、脉象正常、无明显阴阳气血偏盛偏衰倾向者，称为正常体质或平和体质；反之，有明显的阴虚、阳虚、气虚、血虚、痰湿、阳盛、血瘀、气滞等倾向的属于偏颇体质。20世纪70年代，王琦教授开始从事中医体质学说的理论、基础与临床研究，并逐步确立了中医体质理论体系，提出了许多独创性的理论，如体质四项基本原理（体质过程论、心身构成论、环境制约论和禀赋遗传论），它们共同奠定了中医体质研究的出发点和理论背景；其提出“中医体质九分法”，包括平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质、特禀质等9种基本类型，不同体质类型在形体特征、生理特征、心理特征、病理反应状态、发病倾向等方面各有特点。

体质是人体疾病发生的内在基础，人群体质各有不同，发病规律、病变特点和发展与转归也遵循不同体质特性，而通过合理的中医调理干预可以调整、改善体质偏颇状态。

体质的分类有哪些？

根据中医理论的不同特征，体质可分为不同类型，如：《灵枢·阴阳二十五人》采用阴阳五行分类法，根据人的体形、肤色、认识能力、情感反应、意志强弱、性格静躁，以及对季节气候的适应能力等方面的差异，将体质分为木、火、土、金、水五大类型；而根据五音的太少，以及左右手足三阳经，气血多少在头面四肢的反映等生理特征，进一步将每一类



型细分为五类,共为二十五型,称为“阴阳二十五人”;《灵枢·通天》根据人体先天禀赋的阴阳之气的多少,人的心理和行为特征,把人分为太阴之人、少阴之人、太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人共五种类型;《灵枢·论勇》根据人体脏气有强弱之分,禀性有勇怯之异,再结合体态、生理特征,把体质分为两类,其中,心胆肝功能旺盛,形体健壮者,为勇敢之人;而心肝胆功能衰减,体质孱弱者,多系怯弱之人;《灵枢·逆顺肥瘦》根据体型肥瘦分类,将人分为肥人、瘦人、肥瘦适中人三类;《灵枢·卫气失常》又将肥人分为膏型、指型、肉型三种,并对每一类型人生理上的差别,气血多少、体质强弱皆作了比较细致的描述。

根据中华中医药学会 2009 年 4 月 9 日发布的《中医体质分类判定标准》,将体质分为平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九个类型。

如何判断体质?

看到这里,大家都想知道自己到底属于哪种体质,下面告诉大家各种体质的基本特征,每种体质都附有自测题,大家可以自己简单地测评自己的体质。由于每个人的先天禀赋和后天因素的不同,往往不是单一体质,而是两种甚或是多种体质相兼夹,所以要想知道自己准确的体质类型,还要到能进行中医体质测定的正规医院和体检机构去测评。

平和体质

饮食正常、睡眠好、二便通畅、性格开朗,社会和自然适应能力强,此为典型的平和体质。

[自测题]

- (1) 您精力充沛吗?
- (2) 您容易疲乏吗?
- (3) 您说话声音低弱无力吗?
- (4) 您感到闷闷不乐、情绪低沉吗?
- (5) 您比一般人耐受不了寒冷(冬天的寒冷,夏天的冷空调、电扇)吗?
- (6) 您能适应外界自然和社会环境的变化吗?
- (7) 您容易失眠吗?
- (8) 您容易忘事(健忘)吗?

以上问题中,若第1题和第6题回答“是”,其他问题“否”,则为平和质。

气虚体质

疲乏无力,声低懒言,易出虚汗,容易呼吸短促,性格内向,胆怯易惊,这是气虚体质典型特征。

[自测题]

- (1) 您容易疲乏吗?
- (2) 您容易气短(呼吸短促,接不上气)吗?
- (3) 您容易心慌吗?
- (4) 您容易头晕或站起时晕眩吗?