

做自己的

ZUOZIJIDE
JINBU GAOSHOU
主编 王良信

“进补膏”

【学点膏方知识 全家都能享用】
【中药浓缩精华 健康再无烦恼】

中国医药科技出版社

做自己的 进补“膏”手

主 编 王良信

副主编 张 伟 贾雨潇

中国医药科技出版社

内 容 提 要

本书是一本介绍膏方的科普读物。书内介绍了膏方的养生意义和养生的一般方法,重点介绍膏方的养生价值、膏方种类、组成和分类、家庭膏方制作方法及应用。同时介绍了家庭常用养生类、益气养血类、活血和止血类、止咳化痰类、健胃类、安神类、清热类等 55 种膏方及其相关的中药材知识。本书作者还特别介绍了中药基本知识和读者购买中药材的注意事项,便于读者在制作时参考。

图书在版编目(CIP)数据

做自己的进补“膏”手 / 王良信主编. —北京:中国医药科技出版社, 2014.7

ISBN 978-7-5067-6842-9

I. ①做… II. ①王… III. ①养生(中医)—膏药疗法
IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 115511 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010-62227427 邮购: 010-62236938

网址 www.cmstp.com

规格 710×1020mm¹/₁₆

印张 12³/₄

字数 174千字

版次 2014 年 7 月第 1 版

印次 2014 年 7 月第 1 次印刷

印刷 航远印刷有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-6842-9

定价 29.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前言

PREFACE

近年来，随着人们对中医药认识不断提高和“回归自然”、“返璞归真”理念的建立，加上中药养生知识的传播，使得人们认识到通过补益气血、涵养阳气等可以实现身体的强健。俗话说“冬令进补，来春打虎”，冬令进补使用膏方来防病强身、扶持虚弱逐渐成为人们，特别是中老年人自我保健方式之一。

因此，近年来全国各地举办了众多的“膏方节”，可见膏方正在普及之中。为此，作者编写了这本有关膏方知识的科普读物，旨在使读者能够正确自制和使用膏方。

膏方是由中医专家根据人体生理特点，各种体质、病情，结合辨证施治而拟定的膏滋药处方。由于人的体质不同，因此每人服用膏方也会不同。作者建议读者最好先到中医师那里进行咨询，再来选定自己使用何种膏方。

这里还要说明的是，把膏方作为自我保健方式，要注意以下几个问题：

第一、膏方作为自我保健手段，但切不可完全依它们进行疾病治疗。

第二、在使用膏方时，如果读者是针对某种疾病服用，建议首先要到医院确诊患的是否这种疾病，切不可自己认为是某种疾病，就采用某种膏方，这样往往会贻误病情。只有确诊后，才可以选用，最好到中医院请有膏方使用经验的中医师帮助读者选择膏方。

本书选用的膏方，有些是作者亲自服用过的，有的是借助于目前有关膏方著作、论文和网上知识编入的。作者在这里向被引用的作者致谢，感谢他们提供的资料。

作者在每种膏方内，比较详细地介绍了有关中药材的特性和使用该种中



做自己的

进补“膏”手

药材的食疗方法，故单列一项《养生与保健》。

为了读者能够熟悉中药基本知识和在野外识别和采集中草药，还把药材原植物作了介绍，并辅以彩色照片，这些彩图，有些是作者拍摄的，有些是借助网上的资料，在此向有关作者表示感谢。

读者如果想更多地了解膏方知识和如何使用，建议可以参加当地的膏方节来了解有关知识。

本书编写不当和疏漏之处，尚请读者提出意见。

编者

2014年5月

第一章 ▶ 什么是养生

第一节 养生的意义····· 2	第二节 养生方法····· 5
一、什么是“养生”····· 2	一、季节养生····· 5
二、养生的健康意义····· 3	二、养生方法····· 7

第二章 ▶ 膏方与养生

第一节 养生的意义····· 11	二、抗衰老延年益寿····· 14
一、膏剂与膏方····· 11	三、纠正亚健康状态····· 14
二、膏方的特点····· 12	四、防病治病····· 14
三、膏方的适用人群····· 13	第三节 膏方组成和分类····· 15
第二节 膏方养生价值····· 14	一、膏方的组成····· 15
一、补虚扶弱····· 14	二、膏方的分类····· 16

第三章 ▶ 膏方的家庭制作

第一节 膏方配料····· 18	三、炼蜜方法····· 19
一、单方与复方····· 18	第二节 膏方制作方法····· 20
二、膏方的剂量····· 18	一、中药材的浸泡····· 20



二、煎煮与浓缩	20	膏方的存放	21
第三节 膏方保存方法	21		

第四章 ▶ 膏方的应用

第一节 膏方的服用方法	23	一、补膏禁忌	25
一、服用方式	23	二、妊娠禁忌	25
二、服用时间	23	三、服药禁忌	25
三、服用剂量	24	四、合理用药	27
第二节 服用膏方的禁忌	25		

第五章 ▶ 家庭常用膏方

第一节 养生类膏方	29	三、红枣膏	69
一、补精膏	29	四、秘精膏	71
二、乌发膏	35	五、参术膏	81
三、润肤膏	48	六、白术膏	81
四、九仙薯蓣膏	50	七、补气养血膏	81
五、菊花延龄膏	51	八、莲肉粳米膏	87
六、红枣膏	54	九、黄芪膏	87
七、苹果膏	54	第三节 活血和止血类膏方	96
八、参菊膏	54	一、丹参膏	96
九、葡萄膏	61	二、地榆膏	98
十、鱼鳞膏	61	三、柿饼膏	100
第二节 益气养血类膏方	62	四、仙鹤草膏	102
一、人参膏	62	五、地锦草膏	103
二、海参膏	68	六、鸡血藤膏	105

七、当归膏	108	四、助胃膏	144
八、紫草膏	108	五、健脾阳和膏	149
九、血见愁膏	110	第六节 安神类膏方	155
第四节 止咳化痰类膏方	112	一、杞圆膏	155
一、四汁膏	112	二、桂圆膏	155
二、母东膏	112	三、宁神膏	158
三、百花膏	113	四、五味子膏	158
四、杏仁膏	118	五、安神助眠膏	161
五、枇杷膏	118	第七节 清热类膏方	163
六、雪梨膏	120	一、葛根膏	163
七、银杏膏	120	二、玫瑰膏	165
八、百部膏	123	三、槐花膏	167
九、宁嗽膏	124	四、国老膏	170
十、银翘解毒膏	126	五、苍耳草膏	170
第五节 健胃类膏方	138	六、夏枯草膏	171
一、无花果膏	138	七、蒲公英膏	174
二、楂术膏	140	附录 中药基本知识	177
三、楂梨膏	142		

第一章

什么是养生



第一节 养生的意义

一、什么是“养生”

“养生”是指按照人体生理、心理特征，为了保养身体、减少疾病、增进健康、延年益寿所进行的保健活动。养生是通过养精神、调饮食、练形体、慎房事、适寒温等各种方法实现的，它是一种综合性的强身益寿活动。

我国古代养生家有不同的养生方法，他们的养生之道在静神、动形、固精、调气、食养及药饵等方面各有侧重，各有所长。

养生在中医理论指导下，吸取各学派精华，提出了一系列养生原则。如，形神共养、协调阴阳、顺应自然、饮食调养、谨慎起居、和调脏腑、通畅经络、节欲保精、益气调息、动静适宜等，使养生活动复杂和多样，也就是人们采取不同的养生方法。

饮食养生是以饮食为目标，进行不同的食养方法，如有的强调食养；有的强调食节、食忌、食禁等。

中药材养生则是以中草药为目标，进行中药材养生，同时还区分为药养、药治、药忌、药禁等。

运动养生是以形体运动作为养生手段，几千年来，留下了多种养生功，至今已有上百种，可以说是功种繁多。如大家熟悉的有：动功的太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、保健功等；静功的放松功、内养功、强壮功、意气功、真气运行法等；动静结合功有空劲功、形神桩等。进行运动养生，无论读者选学哪种养功方法，都必须遵循一定的练功方法，而且必须持之以恒，才可收到健身防病、益寿延年的效果。

我国古代对养生有一个有趣的命题，就是“天年”，我们常说“颐养天年”，说的就是这个“天年”。“天年”指的是人类自然寿命。人的生命是有一定期限的。我国古代医学家认为，人的自然寿命应该在百岁到百二十岁之间。例如，《素问·上古天真论》记载：“尽终其天年，度百

岁乃去”，《尚书·洪范篇》记载：“寿，百二十岁也”。

现代生物研究表明，人类年龄可以分为生物年龄、时间年龄、生理年龄和心理年龄。

经过科学研究和分析，假设一个人在一生中没有患过病，又未受到其他不良因素的影响（意外伤亡、心理伤害），可以活到120岁，这叫做人类的生物年龄。但事实上人们在一生中，不可能没有疾病，也不会没有意外伤害和心理损伤，所以很少人能活到这个生物年龄，而人们要延长寿命，无疑就要采取有效的长寿方法，也就使得人们重视养生之道。

时间年龄是指人出生以后经历多少时间的个体年龄，我国一般有虚岁或足岁之分。人们一直以为虚岁不准确，其实我们古人用虚岁计算年龄，是有科学根据的。要知道，人类和其他哺乳动物一样，婴儿是从受精卵开始的。医学上规定，以末次月经第一天起计算预产期，整个怀孕期为280天，10个妊娠月（每个妊娠月为28天），所以人们习惯上说“十月怀胎”。这样计算所谓的虚岁，是人们的实际年龄，而实足年龄则是指出生以后的年龄。

生理年龄是一个全新的概念，是指一个人生理学的年龄，代表这个人的生命活力。生理年龄的高低，主要取决于人的生活方式和健康状况。

心理年龄实际上并不是一个实数，而是指人的心理状态处于哪个年龄段。例如，说一位70岁老人的心理年龄是30岁，是指他的心理状态和30岁的年轻人相似，而不是其实际年龄是30岁。心理年龄会因社会因素和心理因素而有所不同。养生的一个目的，就是使人的心理年龄变得年轻。

二、养生的健康意义

科学研究发现，影响人类正常寿命的因素，有两个非常重要：第一是疾病，第二是健康。如果疾病增多，人的寿命自然要缩短，而如果人健康程度高，那么寿命自然会长久。那么，什么是健康？

人类健康有两个方面：

1. 生理健康

中医认为人类生理健康的主要特征有以下几点：

（1）眼睛有神：中医认为眼睛是脏腑精气汇集之地，眼神反映脏腑



的兴衰。因此，双目炯炯有神是健康人的特点。

(2) 呼吸微徐：微徐是指呼吸从容不迫、不疾不徐。

(3) 二便正常：大便通畅、小便正常是健康的反映。小便通利与否，直接关系到人体的功能活动。

(4) 脉象缓匀：这是指人的脉象从容和缓、不疾不徐。中医认为“脉者，血之腑也”，气血在脉道内运行，所以脉象正常与否，能够反映气血运行。

(5) 形体壮实：这是指皮肤润泽、肌肉纹理致密、体格壮实、不肥不过瘦。

(6) 面色红润：面色红润是五脏气血旺盛的表现。

(7) 牙齿坚固：牙齿坚固是先天之气旺盛的表现。

(8) 双耳聪敏：耳与全身组织器官有密切关系，若听力减退、迟钝、失听，是脏器功能衰退的表现。

(9) 腰腿灵便：肝主筋，肾主骨，腰为肾之腑，腰腿灵便、步履从容，说明肝肾功能良好。

(10) 食欲正常：脾胃的盛衰直接关系到饮食的多少。食欲正常，则是健康的反映。

2. 心理健康

(1) 精神愉快：《素问·举痛论》说：“喜则气和志达，营卫通利”，可见良好的精神状态，是健康的重要标志。七情和调、精神愉快反映脏腑功能良好。西医学亦认为，人若精神恬静，大脑皮层兴奋与抑制作用就能保持正常状态，从而发挥对整体的主导作用，自能内外协调，疾病就不易发生。

(2) 记忆良好：中医认为“肾藏精，精生髓，髓养骨，髓通于脑，脑为髓之海”。髓海充盈，则精力充沛，记忆力良好；反之肾气虚弱，不能化精生髓，则记忆力减退。

中医认为，人之所以长寿，是因为阴阳气血平衡。运用膏方养生以求益寿延年，其基本点就在于燮理阴阳，调整阴阳的偏盛偏衰，使其恢复动态平衡状态。

第二节 养生方法

一、季节养生

1. 春季养生

四季划分标准，以连续5天平均气温为标准，冬季以后连续五天平均气温稳定高于10℃时开始进入春季，当温度高于22℃时，表示春季结束，夏季开始。

春天天气多变，这个季节气温变化幅度大，是气温乍暖还寒和冷暖骤变的时期。民间常用“三寒四暖”来形容春天的气候变化。

春季除了气温变化大外，空气干燥、多大风是另一特点。特别是我国北方地区，风力大，气温下降，空气湿度降低，因此人们容易引起感冒、鼻炎、关节炎、精神病、皮肤病等病症。

春季随着气温的回升，地面干燥，大风时，易出现沙尘天气。气象上把沙尘天气分为浮尘、扬沙、沙尘暴。在我国北方地区，每年的三、四月份是沙尘天气的多发期。

沙尘天气发生的结果就是大气中各种悬浮颗粒急剧增多，特别是对人体有害的可吸入颗粒物浓度也急剧升高，从而导致空气质量下降。这些悬浮颗粒中有很多致敏物质，它们容易诱发过敏体质的人产生过敏反应，而引起过敏性皮炎、过敏性鼻炎、哮喘以及荨麻疹等过敏性疾病。

春季包括六个节气：立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨。

春季养生以养肝护肝为先。

春季风大，气候干燥，水分缺乏，应多喝白开水。多饮水还可以促进消化腺和胰液、胆汁分泌。春季气温忽高忽低，皮脂分泌时多时少，要做好日常护肤工作，让肌肤滋润。

注意饮食平衡，春季饮食以清淡平和、营养丰富为宜，避免多吃油



腻、辛辣、油炸食物。此外，多食新鲜时令水果。

尽量少到人群密集的场所，适当进行健身运动。

2. 夏季养生

连续五天平均气温稳定高于 22°C 时进入夏季，温度低于 22°C 时夏季结束，秋季开始。

夏季是一年当中气温最高时期，我国大部分地区的降雨主要集中在这段时间里。7月下旬和8月上旬，常常是大雨和暴雨集中期。另外，各种灾害性天气，例如雷电、冰雹、雷雨大风、洪涝、干旱、台风等也都多发生于此时。

夏季包括6个节气：立夏、小满、芒种、夏至、小暑、大暑。

夏季多喝白开水，白开水对健康最有益。白开水进入人体后可立即进行新陈代谢，有调节体温、输送养分及清洁体内毒素的功能。

饮食要讲究营养均衡，夏日人体对营养需求量较大，应补充鲜鱼、鲜肉、鲜蛋、猪肝等，或以豆腐、牛奶、蔬果等高蛋白食物来取代肉类。此外，五谷类也不宜少吃。

大汗后不宜冲冷水澡。夏季极易出汗，大汗时不能冲冷水澡，大汗后如用冷水一冲，全身毛孔迅速闭合，热量不能散发而储留体内，影响机体功能，一些感冒病毒就会乘虚而入。

3. 秋季养生

连续五天平均气温稳定在 22°C 以下就进入秋季，低于 10°C 时秋季结束。

秋季气温明显下降。随着气温下降，主要气象灾害有：秋雨、霜冻及低温冷害。

在风多干燥的秋季，当温度和湿度发生较大变化时，人体抵抗力就会下降，最常见就是感冒、咳嗽。

秋季包括6个节气：立秋、处暑、白露、秋分、寒露、霜降。

秋季以轻松运动项目为主，秋令时节坚持体育锻炼，不仅可以调养肺气，还可提高肺脏功能，有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

秋季气温逐渐下降，早晚温差较大。在此季节，老年人既要注意防寒保暖，又不能过早、过多添加衣物，防止感冒和引发呼吸道等各种疾

病。

4. 冬季养生

连续5天平均气温稳定低于10℃就是冬季。冬季气候特点是寒冷。北方寒冬腊月，冰天雪地；南方天气寒冷，日短夜长。人们易减少户外活动，早睡早起，平时添衣加被，避免受寒潮之侵袭。

冬季包括立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒6个节气。

冬季气候寒冷，肾炎、肾盂肾炎、遗尿、尿失禁、水肿等疾病容易复发。

头部暴露受寒冷刺激，血管会收缩，头部肌肉会紧张，易引起头痛、感冒，甚至会造成胃肠不适等。

寒冷刺激通过背部穴位影响局部肌肉或传入内脏，危害健康。除了引起腰酸背痛外，背部受凉还可通过颈椎、腰椎影响上下肢肌肉及关节、内脏，促发各种不适。

脚部受寒，可引起上呼吸道黏膜内的毛细血管收缩，纤毛摆动减慢，抵抗力下降。后果是病毒、细菌乘虚而入，大量繁殖，使人感冒。

二、养生方法

1. 调神养生

这种方法是指以调节精神为主的养生方法，即要求人们要乐观、气舒神旺、清心寡欲、心气平和、精神安定。此法养生一般采取调神的方法，如参禅入定、弦歌自娱、山林探幽，达到气度从容、心思安定、志闲少欲、心安不惧的神调目的。

人类生活不可避免受环境影响，因此水土气候、地形地貌、森林植被等会影响人们的养生。古人主张在高爽、幽静、向阳、背风、水清、林秀、草芳之处静养就是这个目的。因此目前提倡的绿色旅游，就是调神养生的好方法。

2. 吐纳养生

所谓吐纳养生，指的是气功锻炼。练习气功，有两点非常重要：一是静心，静而不思，养神而致长寿；二是以意引气，以气行周身，通达经络，达到养气养神、经脉流畅，保健强身的作用。



气功这一词汇古代未普遍使用，是现代盛行起来的。古代多称为导引、吐纳。服气等。葛洪在其《抱朴子》中，对气功养生的经验和方法作了较详细的介绍。

3. 食物养生

食物养生就是通过调节食物种类、品质、数量、食用方法，来达到养生目的，包括食养、食疗、饮食禁忌及药养等。

4. 锻炼养生

锻炼养生是指通过适当的体育锻炼，达到养生的目的。但进行锻炼时要遵循一定的锻炼规律和良好的方法，要顺应四季的气候变化和当时的节气和谐，使我们的锻炼始终融入自然状态和气候，以保持和谐。例如，可以提倡饭后散步一小时，这样既可以帮助消化，促进血液循环，又可以防止患高血压、高血脂、高血糖等病症。

5. 中医养生

中医养生是指通过各种中医疗法颐养生命、增强体质、预防疾病，从而达到延年益寿的养生活动。

这种养生方法以“天人相应”和“形神合一”的整体观为出发点，以保持生命活动动静互涵、平衡协调为基本准则，主张“正气为本”，提倡“预防为主”，强调辨证思想。故要求人们用持之以恒的精神，运用养生知识和方法，通过自养自疗，提高身体素质和抗衰防病能力，达到延年益寿的目的。

6. 国外养生

国外如今同样注重养生。例如，德国一位医学专家提出中老年人健康长寿，有7个方面：

(1) “保”：保持大脑活力用进废退，中老年人多用脑，如坚持读报看书，绘画下棋，培养各方面兴趣爱好。研究表明，一个经常用脑的65岁老人，其脑力并不比不爱动脑的35岁青年人差。

(2) “活”：指活动手指，经常活动手指，做两手交替运动可以刺激大脑两半球，有健脑益智、延缓大脑衰老的作用。

(3) “转”：转换不同性质的运动，在较长时间单调工作或读书、写作后，应及时转换不同性质的活动，使大脑神经松弛而不过分疲劳，使

脑力保持最佳状态。散步、做体操等是较好的转换活动方式。

（4）“参”：经常参加社会活动和体育活动，保持愉快情绪，脱离孤僻生活环境，可以解除疲劳，增强体质。

（5）“睡”：中老年人要保证充足睡眠，一天有8小时的睡眠时间。

（6）“调”：调节饮食，做到粗细混杂、荤素搭配，多吃含维生素和矿物质丰富的食物，例如，大枣、牛奶、豆浆、芥菜、芝麻、胡桃仁、百合、猪心、木耳及新鲜蔬菜水果，尽量少吃些动物脂肪和高含糖类食物。

（7）“听”：经常收听优美动听音乐和歌曲。轻松的旋律可以调节中枢神经系统，使人有一种心旷神怡的感觉。