

王陇德 总主编

健康9元书系列

正确选用膏方

施仁潮 李明焱 编著



金盾出版社

王陇德总主编

健康9元书系列

正确选用膏方

施仁潮 李明焱 编著

金盾出版社

内 容 提 要

本书以保健与祛病为主题,从祛病、补益、养颜三个方面,按照药物组成、制作方法、服用方法、效果介绍的顺序提供了大量有效膏方,并介绍了膏方中名贵补品的选用方法,为广大读者自我保健提供了有效的帮助。其内容丰富,科学实用,简便易行,适合广大群众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

正确选用膏方/施仁潮,李明焱编著. -- 北京:金盾出版社,2012.5

(健康9元书系列/王陇德总主编)

ISBN 978-7-5082-7595-6

I. ①正… II. ①施…②李… III. ①膏剂—方书—中国 IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 081772 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路5号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京万友印刷有限公司

装订:北京万友印刷有限公司

各地新华书店经销

开本:787×930 1/32 印张:3.5 字数:48千字

2012年5月第1版第1次印刷

印数:1~50000册 定价:9.00元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

编委会

总主编

王陇德

副总主编

胡大一 瞿佳 洪昭光 向红丁

编委

(以姓氏笔画为序)

王爱华	向阳	余震	张文瑾
张秀华	杨新春	陈伟	陈肖鸣
陈浩	姚鹏	贾福军	郭冀珍
高珊	麻健丰	薛延	

序

随着经济的发展,时代的进步,医疗卫生水平的提高,我国疾病谱发生了很大变化,预防为主的观念也在变化。过去讲预防为主,主要是预防传染病,因为传染病是当时居民的主要死亡因素。近些年来,虽然传染病得到有效控制,可是脑卒中、冠心病、高血压、糖尿病等慢性病却成为影响居民健康的主要因素。2008年公布的“我国居民第三次死因抽样调查结果”显示,脑血管病已成为我国国民第一位的死亡原因,死亡率是欧美国家的4~5倍、日本的3.5倍,甚至高于泰国、印度等发展中国家。《中国心血管病报告2010》显示,目前全国有高血压患者2亿人,成为严重威胁我国人民健康的主要疾病。然而,我国人群高血压的知晓率、治疗率和控制率仅分别为30.2%、24.7%和6.1%,仍处于较低水平。高血压不仅是一个独立的疾病,也是脑卒中、冠心病、肾衰竭和眼底病变的主要危险因素。高血压患者还常常伴有糖尿病等慢性疾患。

当前,造成我国国民慢性疾病上升的主要原因有:

不健康的生活方式:慢性病高发,除了平均寿命延长以外,另一个主要原因就是长期不健康的生活方式。不健康的生活方式助长了慢性病的高发和威胁。很多人长期大鱼大肉,摄入过多的热能,加之不

良的生活习惯,如过量饮酒、吸烟、身体活动不足,导致肥胖、血管硬化等。这些都是慢性疾病的主要危险因素。

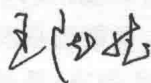
健康素养水平较低:人民的健康知识并未随着生活水平的提高而增多。中国健康教育中心(卫生部新闻宣传中心)公布的我国首次居民健康素养调查结果显示,我国居民具备健康素养的总体水平为6.48%,即每100人中仅有不到7人具备健康素养。本次调查就科学健康观、传染病预防、慢性病预防、安全与急救、基本医疗5类健康问题相关素养现状进行了分析。结果表明,慢性病预防素养水平最低,仅为4.66%。

养生保健中的误区:由于健康知识的不足,人们在养生保健中的误区也十分常见,如蛋黄里含有大量的胆固醇,血脂高的人群不能吃蛋黄;水果是零食,可吃可不吃;爬山是中老年人最好的锻炼;闻鸡起舞,中老年人晨练好处多等。这些误区不仅起不到保健的作用,而且可能造成对健康的损害。

由此可见,改变人们不科学的生活方式,提高群众的健康知识水平显得尤其重要。金盾出版社邀我组织编写一套防病治病和养生保健类的科普图书。《健康9元书系列》正是秉承了这一使命,将深奥的医学科学知识转化为通俗易懂的老百姓的语言,将科学的健康知识呈现给大家,正确指导群众的保健行为。《健康9元书系列》共50种,编写此套系列丛书的50余位作者中,既有胡大一、洪昭光、向红丁等一批全国知名的大专家,也有活跃在基层医院临床

第一线的中青年专家。他们都拥有扎实的医学理论基础和丰富的临床经验。更为难能可贵的是,他们除了做好自己的医疗、教学和科研工作以外,都热衷于健康科普宣传工作,花费了大量的业余时间编写这套系列丛书。这套系列书从常见病的防治到科学的养生保健方法,从慢性疾病的营养配餐到心理保健,涉及面广,实用性强,让读者看得懂,学得会,用得上。希望通过《健康9元书系列》的出版,为我国民众的健康知识教育和健康水平的提高贡献一份力量。

中华预防医学会会长
中国工程院院士



2012年4月于北京



前 言

膏方,作为祛病治疗用药的一种剂型,有两千多年的历史;作为进补的手段原先只是在宫廷、达官贵入中小范围内传播,近年则铺天盖地、快速漫延,大有星火燎原之势,用“膏方热”来形容并不为过。

许多人吃了膏方,神清气爽,满面春风,不感冒,胃口好,面色红润了,睡眠改善了,腰膝有力了,自然对膏方有了一种亲和感。还有一些人看到周围的人吃了效果好,主动加入了吃膏方的行列。但是,心里惦记着的是“补”,认为膏方中没有人参、鹿茸、虫草就达不到补的作用,不管自己的身体是否需要,但凡要吃膏方的,都要求医生重用这些补品;有些人则相反,拒绝用膏方,认为膏方就是补方,名贵补品我是消费不起的!

有人则抱着怀疑的态度。说膏方中有人参、阿胶,这些东西一吃就会上火,吃不得!说膏方味甜,吃膏方要发胖,会使血糖增高,吃不得!

这些都是不懂中医对证用药的治疗精髓,是对膏方的一种误解。

如何纠正一些人对膏方的不正确认识,发挥膏方的调养补益、祛病保健作用,服务大众,提高大众健康水平,这是我们作为中医药科普工作者的一种责任。

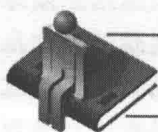
本书向大众讲述膏方的基础知识,讲述如何将

膏方调配到最好口感,自己动手熬膏,让膏方调养成为一种时尚享受。膏方中对证选用名贵补品,大补元气用人参,养阴清热用枫斗,温阳益精用鹿茸,补益肺肾用虫草,调养五脏用灵芝破壁孢子粉,以及阿胶、鹿角胶、龟版胶及鳖甲胶的合理选用。书中推荐琼玉膏、龟鹿二仙膏、长春益寿丹、真菊延龄膏、铁皮枫斗浸膏等传世膏方,围绕保健与祛病,介绍使色红润的神仙凝雪膏,消除痤疮的扶桑至宝膏,养颜美容的乌须固本膏,以及治疗支气管扩张咯血、失眠、动脉硬化、慢性胃炎、溃疡性结肠炎、慢性肝炎、糖尿病、早泄、痛风、子宫肌瘤等有效膏方;书中还首次介绍了作者在多年膏方实践中摸索的杞菊延龄膏、加味桑葚蜜膏、加味桑麻葵子膏、桑菊地黄膏等。

书稿以一题一议的形式,用通俗易懂的语言进行科学讲述,注意内容的科学性,家庭的可操作性。相信广大读者能通过本书正确认识膏方,了解膏方知识,学习名医用膏方的经验,让膏方为养颜美容、祛病健身服务。

由于字数的限制,书中讲述的内容有限,相关事宜需要咨询和讨论的,希望读者发邮件与我联系(E. mail:src2442@sina. com)。

施仁潮



目 录

一、膏方,让调养成为享受.....	(1)
(一)进补推崇膏方.....	(1)
1. 冬令进补.....	(1)
2. 四时调补.....	(2)
3. 膏方不仅仅是进补.....	(3)
(二)调配好膏方的口感.....	(4)
1. 找有经验的中医师开膏方	(5)
2. 动手熬膏,享受健康	(6)
二、名贵补品提升膏方档次	(8)
(一)石斛、枫斗与鲜铁皮石斛	(8)
1. 养阴佳品.....	(8)
2. 阴虚者首选,病后滋养最宜	(9)
(二)灵芝、灵芝孢子粉与灵芝破壁孢子粉	(11)
1. 灵芝	(11)
2. 灵芝孢子粉	(11)
3. 破壁灵芝孢子粉	(13)
(三)大补元气的人参	(13)
1. 补元气与补益五脏	(13)
2. 提神解乏抗衰老	(15)
3. 人参的种类	(17)
(四)温阳补虚用鹿茸	(19)

✧ 正确选用膏方 ✧

1. 鹿茸,古称斑龙珠…………… (19)
2. 添精补肾防早衰…………… (20)
3. 鹿肾与鹿胎…………… (21)
- (五)冬虫夏草补益肺肾…………… (22)
 1. 冬季为虫,夏季为草…………… (22)
 2. 补肺益肾护养脏腑…………… (24)
- (六)养血益精紫河车…………… (26)
 1. 紫河车…………… (26)
 2. 哪些人宜于服用…………… (27)
- (七)枸杞补肝肾明眼目…………… (30)
 1. 明目保健…………… (30)
 2. 养阴退热,防治消渴…………… (30)
 3. 补肾壮阳…………… (31)
 4. 滋养肝肾,延缓衰老…………… (32)
- (八)阿胶、鹿角胶、龟版胶与鳖甲胶…………… (33)
 1. 补血首选阿胶…………… (33)
 2. 温阳益精鹿角胶…………… (35)
 3. 滋阴宜用龟版胶…………… (36)
 4. 养阴活瘀鳖甲胶…………… (37)
 5. 哪些人要慎用胶类药…………… (37)
- 三、补养膏方…………… (38)
 - (一)琼玉膏补肺养阴…………… (38)
 1. 张瑞五成名的故事…………… (38)
 2. 琼玉膏的熬制与用法…………… (39)
 - (二)龟鹿二仙膏补精益气…………… (40)
 1. 治疗虚证的基本方…………… (40)
 2. 龟鹿二仙膏的熬制与用法…………… (40)

(三) 长春益寿丹延寿健身	(41)
1. 出自宫廷的补益方	(41)
2. 长春益寿丹的熬制与用法	(42)
(四) 八珍膏应对慢性疲劳	(43)
1. 本于八珍汤的补益方	(43)
2. 八珍膏的熬制与用法	(43)
(五) 真菊延龄膏明目保健	(44)
1. 真菊延龄膏	(44)
2. 施氏真菊延龄膏	(45)
(六) 铁皮枫斗浸膏养阴补虚	(46)
1. 铁皮枫斗清补上品	(46)
2. 铁皮枫斗浸膏最宜养阴	(46)
四、养颜膏方	(48)
(一) 神仙凝雪膏使面色红润	(48)
1. 古方神仙凝雪膏	(48)
2. 祛病美白膏方实录	(49)
(二) 逍遥散制膏祛除黄褐斑	(50)
1. 逍遥散对付黄褐斑	(50)
2. 黄褐斑膏方实录	(51)
(三) 扶桑至宝膏祛痤疮	(52)
1. 凉血润养扶桑至宝膏	(52)
2. 痤疮膏方实录	(53)
(四) 乌须固本膏美发养颜	(54)
1. 乌须固本膏的熬制与用法	(54)
2. 乌发膏方实录	(55)
五、祛病膏方	(56)
(一) 敛肺止血膏治疗支气管扩张咯血	(56)

1. 敛肺止血膏的熬制与用法	(56)
2. 支气管扩张咯血膏方实录	(57)
(二) 肺脾肾兼顾防治支气管哮喘	(58)
1. 补肺健脾温肾治哮喘	(58)
2. 支气管哮喘膏方实录	(58)
(三) 桂圆参蜜膏调治肺结核	(59)
1. 桂圆参蜜膏的熬制与用法	(60)
2. 肺结核膏方实录	(60)
(四) 麦冬膏防治头痛	(61)
1. 补精养血的麦冬膏	(62)
2. 内风头痛膏方实录	(62)
(五) 五味子膏防治失眠	(63)
1. 五味子膏的熬制与用法	(64)
2. 失眠膏方实录	(64)
(六) 桑菊地黄膏防治高血压	(66)
1. 养阴凉血的桑菊地黄膏	(66)
2. 高血压膏方实录	(67)
(七) 松子膏防治冠心病	(68)
1. 松子膏的熬制与用法	(69)
2. 胸痹膏方实录	(69)
(八) 四仁膏防治动脉硬化	(70)
1. 润燥补虚四仁膏	(70)
2. 动脉硬化膏方实录	(71)
(九) 理气温胃膏方调治慢性胃炎	(71)
1. 膏方调治慢性胃炎	(71)
2. 萎缩性胃炎膏方实录	(72)
(十) 芝麻核桃膏使大便畅通	(73)

1. 芝麻核膏桃润肠通便	(73)
2. 芝麻核桃膏的熬制与用法	(74)
(十一) 补中益气膏调治溃疡性结肠炎	(74)
1. 补中升阳治肠炎	(74)
2. 溃疡性结肠炎膏方实录	(75)
(十二) 桑葚蜜膏调治慢性肝炎	(76)
1. 制何首乌桑葚养肝	(77)
2. 施氏加味桑葚蜜膏	(77)
(十三) 苍术膏防治脂肪肝	(78)
1. 苍术膏的熬制与用法	(79)
2. 脂肪肝膏方实录	(79)
(十四) 桑麻葵子膏治高脂血症	(80)
1. 补益肝肾为治疗要法	(80)
2. 施氏加味桑麻葵子膏	(81)
(十五) 十珍膏调治糖尿病	(82)
1. 十珍膏的熬制与用法	(82)
2. 糖尿病膏方实录	(83)
(十六) 补髓膏用于再生障碍性贫血	(84)
1. 急性宜凉血, 慢性宜补益	(84)
2. 补髓膏的熬制与用法	(84)
(十七) 丹溪痛风方治疗痛风	(85)
1. 名医治疗痛风验方	(85)
2. 痛风膏方实录	(86)
(十八) 干燥综合征膏方调理	(87)
1. 铁皮石斛养阴润燥最宜用	(87)
2. 干燥综合征膏方实录	(88)
(十九) 益肾通督膏治疗强直性脊柱炎	(89)

※ 正确选用膏方 ※

1. 认识鹿角胶煎	(89)
2. 强直性脊柱炎膏方实录	(90)
(二十) 延年益气膏调治更年期综合征	(91)
1. 延年益气膏的熬制与用法	(91)
2. 更年期综合征膏方实录	(92)
(二十一) 滋补下元膏治早泄	(93)
1. 滋补下元固遗泄	(93)
2. 早泄膏方实录	(94)
(二十二) 鲜铁皮洋参膏调治鼻咽癌	(95)
1. 鲜铁皮洋参膏	(95)
2. 鼻咽癌膏方实录	(96)

一、膏方，让调养成为享受

(一)进补推崇膏方

人的体质各有不同，病症也有差异，膏方的配方由医生根据服用者的不同体质特点和不同症状表现来制订，精选最适合的药物作为膏方的原料，由药师专门熬制，完全体现了中医辨证论治理论和因人、因时制宜的个体化处理原则，有很强的针对性。

膏方的组成，有方简药少的，也有多种治法同用、多方组合的，用药少则 1~2 味，药少力专；多则可达 30 余味，大量药物联合应用，兼顾各个方面，能适合比较复杂情况下的调理补养。膏方的常用剂量相当于汤剂的 20~30 剂，一次制作可供较长时间服用，十分方便。而且，调理补益的膏方通过有经验的医师调配后口感良好，不但让身体得到补益，还使传统的苦口良药变得好吃，让大人、小孩都有了喜欢的理由。

因为膏方具有上述优势，并具有补虚和疗疾两方面的作用，过去，只有在达官贵人中流传的膏方，如今成了大众百姓调补的首选。

1. 冬令进补

人们说的冬令进补，主要是指立冬后至立春前这段时间，进补的方法有食补和药补。药补传统的有丸、散、膏、丹，现代又有口服液、胶囊等。在这些

剂型中，人们最青睐的还数膏方。

人的身体与自然息息相关，自然界春温、夏热、秋凉、冬寒，四时气候更迭，万物春生、夏长、秋收、冬藏。冬季气候寒冷，人体精气内藏，蓄积以应对时令的寒冷，满足来年生发的需要。此时进补，人体更能吸收营养精华，使其贮藏于体内，有助于体质的增强。

冬季气温过低，机体为了保持一定的热能，需要摄入比热天要多得多的营养物质，以产生更多的热能，适应机体的需要，因此人们的食欲旺盛，进食量较多，而且能较好地吸收，这也是人们选择在冬季进补的原因。

冬令进补能为来年春天乃至全年的健康打下基础，民间就流传有“今冬进补，明年打虎”的说法。

国医大师颜德馨对膏方的评价：

膏方组方合理，效果应在来春顿觉神清气爽，满面春风，不感冒，胃口好，睡眠佳，确实能体现中医防治之道及养生之术。

2. 四时调补

所谓调补，包含了调理和补养。《黄帝内经·素问》里有一篇叫“四气调神大论”的文章，说的是自然界四季有生、长、收、藏的客观规律，人必须顺应四时来进行调养。

四季的阴阳变化，是万物生发、滋长、收敛、闭藏的根本，人在自然环境中生活，应根据四季的不同特点，调节好生活起居，春夏季节顺从生长的特点，摄养阳气，使体内阳气不断的生长，秋冬季节顺从收藏