

丛书主编◎李富玉 孙建光

—— 养精 · 养气 · 养神 ——

※ 激活健康正能量 ※

健康 ³ 正能量

膏方养生祛病,就这么简单!

本册主编◎孙建光 许彦来 赵峻



中国人的精气神 中国人的正能量

一本适合现代人身心调养的保健指南

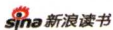
中央军委保健委员会会诊专家
全军中医药学会副会长
全军中医药康复与保健专业委员会
主任委员

李富玉 教授

“ 让每个人拥有健康的身心,这是家庭幸福、社会和谐的正能量源泉,也是我的 —— ”

健康中国梦!

媒体支持:



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



健康正能量 (3)

——膏方养生祛病,就这么简单!



本册主编 孙建光 许彦来 赵 峻

丛书主编 李富玉 孙建光



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

健康正能量(3): 膏方养生祛病,就这么简单! / 孙建光, 许彦来, 赵峻主编.

— 青岛: 青岛出版社, 2015.3

(健康正能量丛书 / 李富玉, 孙建光主编)

ISBN 978-7-5552-0244-8

I. ①膏… II. ①孙… ②许… ③赵… III. ①养生(中医)—膏方 IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 005421 号

书 名 健康正能量(3): 膏方养生祛病,就这么简单!

丛书主编 李富玉 孙建光

本册主编 孙建光 许彦来 赵 峻

副 主 编 田财军 姜 萍 张立泽 薛 辉 朱承超 刘四清

编 委 徐丽娟 孙习东 刘广志 张晓琳 贾文斌 张传鹏

宫宇红 阿古拉 周丰宝 杜翠翠 许晓雯 颜廷燕

田秀娟 唐成珍 杨晓祯 白 丽 孔 荣 肖玉燕

侯延云 刘 倩 曹 明 许 丽 刘腾杰 庄宝忠

袁 琳 徐冰岩 宋夏晖 郑琳琳 胡 勇 曹 娟

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750(兼传真) 0532-68068026(兼传真)

责任编辑 傅 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

封面设计 润麟设计

照 排 青岛双星华信印刷有限公司

印 刷 青岛双星华信印刷有限公司

出版日期 2015年3月第1版 2015年3月第1次印刷

开 本 16开(710mm×1000mm)

印 张 18.25

字 数 300千

书 号 ISBN 978-7-5552-0244-8

定 价 29.00元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

青岛版图书售后如发现质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068638

本书建议陈列类别: 大众健康

前言

中医膏方,又称膏滋药或膏滋方,是中华民族灿烂文化之珠玑,渊源悠久。流传至今的名贵中药如鹿胎膏、阿胶等都是膏方的代表。早在战国时,《内经》中即有膏方记载,随后在医圣张仲景的《伤寒论》中开始广泛应用于临床。后孙思邈的《千金方》更是应用于治疗各种疾病,包括妇科和儿科杂证,最有代表性的是各种美容养颜的膏方。到了明清,膏方的应用更为广泛和成熟,慈禧太后就喜食膏方,清宫医案中留下了大量的膏方医案。

膏方滋补养生,已经在我国有几千年的历史了,尤其是在富饶注重养身的江南地区,更是一种比较常见的滋补方式。在许多人的观念里,膏方似乎是女性养生美容的一种方式,这一方面是由于膏方在美容养生方面功不可没,效果显著,另外一方面也在于向来女性是最为注重养生的一个群体。其实,膏方不仅具有普遍的养生滋补的功效,还有治病健体的作用,无论男女老少均可服用。

中医指出,膏方对养身进补的影响是通过增强自身抵抗力来实现的,最大的特点就是使用范围广,养身绝不伤身,无病吃了健体,有病吃了治病。慢性病患者服用后会出现病痛缓解,身体康复,老人服用后睡眠改善,腿脚利落,而经常疲倦、精神倦怠的人服用后精神健旺,抵抗力提高,工作效率大增,一些亚健康者在服用的过程中,会增强本身的身体素质,摆脱了疲惫和焦虑,排除“三高”的隐患,服用膏方后的最直接感受就是“以前天一降温就感冒,服用膏方后就没感冒过!”

随着中医养生理念的不断深入,越来越多的人逐渐青睐中医“治未病”的疗效。膏方因具有调理慢性病和冬令进补的特点,被人们广泛接受,昔日宫廷达贵厚爱的养生膏方,正日渐成为普通百姓热捧的一种养生保健时尚风潮。

如今,人们崇尚进补,常常会想到选用膏方。虽然膏方由来已久,但由于组方复杂,熬制繁难,多在宫廷及少数富庶地区富裕家庭使用,人们知之并不多。时至今日,社会的发展,经济条件的改善,中医专家的个体化处方,先进的熬膏



技术,使得膏方进入家庭,为广大群众养生健身、防病治病服务。找医生去开膏方,已经成为热门话题。

然而,膏方的拟制,必须经过繁复而细致的辨证论治,涉及到诸如虚实补泻、胖瘦老少用药各不同、补益药的正确选用、不同胶类药的使用,还要兼顾到膏方的粘稠度、口感,以及贮存、较长时间服用等问题,确实需要有经验医生的指导。为了更好地指导人们科学使用膏方,让更多人能享受到膏方的补养效果,我们特意编著了本书。

全书共分七章。第一章主要介绍膏方的种类、特点、功效、应用范围、组成、服用及调治方法等;第二章详细介绍了膏方组成中的常用细料;第三章主要介绍了不同体质的膏方调理;第四章主要介绍了不同人群的膏方调补;第五章主要介绍了亚健康的膏方调治;第六章主要介绍了如何运用膏方美容;第七章是本书的重点,详细介绍了常见疾病的膏方调治,共介绍内科、外科、妇科、男科、骨伤科以及五官科 29 种病,每一种病都先辨证分型,再设处方。书中所述膏方切合现代人体质,也适合快节奏生活状态下需要调养身心的人们,它们安全、美味、滋补、养生,不仅可以用于日常养生,也可以用于调理疾病。

本书融中医知识性、实用性、学术性于一体,使读者对膏方有一个比较全面的认识。希望大家从中受益,调养出真正的健康。

第一章 养生“膏”潮：身体保健话膏方

中医膏方是中医学的重要组成部分,在我国有着悠久的历史,自古就有“冬令进补,来春打虎”等俗语。近年来,随着物质生活水平的不断提高,人们越来越重视身体健康,纷纷通过加强体育运动、食用各种滋补品等方式来调养身体。而膏方作为冬令进补和祛病强身的最佳选择,正越来越受到人们的青睐。

内服膏方的种类·····	2
膏方养生的优势·····	4
膏方的神奇功效·····	7
膏方的组方原则·····	9
中医膏方的组成·····	12
膏方的制作流程·····	15
制膏用糖的炼制·····	18
膏方的保存方法·····	20
膏方的适宜人群·····	22
四种儿童宜膏方进补·····	25
滋补膏方,服用有道·····	27
服用膏方先做准备·····	30
膏方服用有禁忌·····	32
膏方进补,莫踩“雷区”·····	35
膏方的不良反应及处理·····	38
精选保健膏方五款·····	40



第二章 常用细料: 选对中药进对补

膏方主要由中药饮片、细料药、胶类、糖类和黄酒组成。中药饮片是膏方的主要组成部分,主要为经过辨证论治后所开具的中药处方。细料药指名贵中药,包括名贵植物药、名贵动物药、药食两补的药物等,亦属中药饮片。然而,中药品种繁多,且不同的中药各自发挥着其独特的养生功效。只有认识膏方所属中药的养生效果,才能够更好地发挥膏方的养生功效,做个真正的健康人。

人参——大补元气,安神生津	46
高丽参——大补元气,宁神益智	48
西洋参——补气益阴,清热生津	49
党参——补中益气,生津养血	51
太子参——补气健脾,养胃生津	53
黄芪——补气升阳,益卫固表	54
山药——健脾养胃,益肺生津	56
红景天——滋补元气,健脾益气	57
灵芝——安神健胃,滋补强壮	59
雪莲——补肾壮阳,活血通经	60
当归——补血活血,调经止痛	62
何首乌——养血补肝,补气益精	64
白芍——养血柔肝、缓中止痛	65
龙眼肉——补心益脾,养血安神	67
玉竹——滋阴润肺,养胃生津	68
麦冬——滋阴润肺,生津益胃	70
黄精——补气养阴,健脾益肾	71
石斛——滋阴清热,养胃生津	72
枸杞子——滋补肝肾,益精明目	74

目 录

天麻——平肝息风,通络止痛	76
杜仲——补益肝肾,强壮筋骨	77
山茱萸——补益肝肾,涩精敛汗	79
冬虫夏草——补肺益肾,止咳化痰	81
蛤蚧——补肺益肾,纳气平喘	83
紫河车——温肾补精,益气养血	84
鹿茸——补肾壮阳,强筋壮骨	86
海龙——温肾壮阳,散结消肿	88
海马——补肾壮阳,理气活血	89
鹿鞭——补肾壮阳,益精强腰	90
燕窝——养阴润燥,益气补中	92
蛤土蟆——补肾益精,润肺养阴	94
三七——化瘀止血,活血定痛	95
番红花——活血通经,凉血解毒	97
丹参——祛瘀生新,活血调经	99
麝香——开窍醒神,活血通经	100
白花蛇——祛风通络,止痒止痉	102
羚羊角——平肝熄风,清肝明目	103
牛黄——化痰开窍,清热解毒	105
五味子——敛肺滋肾,生津敛汗	107
珍珠——清热益阴,镇心安神	108

第三章 因“体”制宜：根据体质用膏方

根据中医理论,人的体质呈寒热、阴阳、虚实之别,病证又有气虚、血虚、阴虚、阳虚、气滞、血瘀、痰湿之异,如果不加区别,一律给予同一种膏方,即使对有



些人十分有益,恐怕不少人会适得其反。因此,要用膏方养生,首先要考虑自己的体质,根据自己的体质与生理状况进行膏方进补。只有服用适合自己的膏方,才能真正享受到膏方为我们带来的益处。

读懂你的身体——人的体质与健康·····	112
阴虚体质的膏方调理·····	114
阳虚体质的膏方调理·····	116
气虚体质的膏方调理·····	118
血虚体质的膏方调理·····	120
痰湿体质的膏方调理·····	122
血瘀体质的膏方调理·····	124
湿热体质的膏方调理·····	126
气郁体质的膏方调理·····	128
特禀体质的膏方调理·····	130

第四章 因人施养: 不同人群的膏方调补

不同年龄者、不同性别者、不同职业者,对营养的需求是不尽相同的。有些膏方每个人都能吃,但却不是每个人吃了都能起到养生保健的作用。因为每个人,无论年龄、体质还是生活习惯,都有其各自的特点。倘若随意滥服膏方,反而会引起身体不适或不良的反应。因此,膏方养生也要因人施养,应根据不同的人的不同的体质、年龄以及工作性质、生活环境等因素,选择适合自己的膏方来调补。只有这样方可益于身心健康,达到养生保健的目的。

儿童的膏方调补·····	134
孕前女性的膏方调补·····	136

产后妇女的膏方调补·····	138
更年期妇女的膏方调补·····	140
老年人的膏方调补·····	143
其他人群的膏方调补·····	145

第五章 未病先治：膏方调治亚健康

亚健康是指人们在身心情感方面处于健康与疾病之间的健康低质量状态，有向慢性疾病转化的可能性，表现为非特异性的疾病前状态。摆脱亚健康状态最主要的是靠积极主动的自我保健措施，除了建立良好的生活节奏、健康习惯、均衡营养、体育锻炼和心理卫生之外，采用中医膏方调治是一种非常有效的方法。膏方以补益为主，纠偏祛病，调节阴阳平衡，纠正亚健康状态，使人体恢复到最佳状态。

何为“亚健康”状态·····	150
长期疲劳的膏方调治·····	153
腰膝酸软的膏方调治·····	156
心慌胸闷的膏方调治·····	159
体虚低热的膏方调治·····	161
反复感冒的膏方调治·····	163
虚汗的膏方调治·····	165
恶寒怕冷的膏方调治·····	167
睡眠障碍的膏方调治·····	170
健忘的膏方调治·····	171
耳鸣的膏方调治·····	174
视力下降的膏方调治·····	176



情绪忧郁的膏方调治·····	178
性欲减退的膏方调治·····	180
腹满便溏的膏方调治·····	184

第六章 膏方美容：润出健康好气色

爱美是人的天性,在生活富足的今天,美容已成为人们生活的一部分。标本兼治、无副作用、美容强身是中医美容膏方的最大特点。当人们用腻了化学性的化妆品后,崇尚自然的复古风潮更成了当下的流行,中医膏方美容法,也随着这股自然复古风而再度在全球兴旺起来。有着一千多年历史的“美容膏方”是祖国传统医学中的一朵奇葩,其养气血、平阴阳、调脏腑的作用可让现代人抗衰养颜一举两得。

膏方治痤疮,只留青春不留痘·····	188
膏方祛斑,还肌肤清白世界·····	190
膏方拯救脂溢性脱发,让头发不再离你而去·····	193
辨证服膏方,告别“少白头”·····	195
减肥膏方,助你远离单纯性肥胖·····	197

第七章 膏方祛病：常见疾病一扫光

膏方具有治病防病的作用,有些人虽然没有病,但怕冷、火气大,膏方正好可以从整体上对其体质进行调理,而对于一些慢性病患者,恰好可以利用其保健、预防、治疗和康复。尤其对呼吸系统、心血管系统、消化系统、内分泌系统、造血系统和泌尿系统的疾病有极好的疗效,如慢性支气管炎、肺气肿、冠心病、贫血、

目 录

消瘦、慢性肾炎、反复尿路感染等,在缓解期服用膏方,可以提高机体免疫能力、延缓疾病的发生发展,从而起到延年益寿的功效。

慢性支气管炎·····	202
支气管哮喘·····	204
胃下垂·····	208
脂肪肝·····	210
肝硬化·····	212
习惯性便秘·····	215
慢性腹泻·····	218
高血压病·····	220
冠心病·····	223
贫血·····	225
中风后遗症·····	227
糖尿病·····	230
高脂血症·····	233
慢性肾炎·····	235
尿路感染·····	238
头痛·····	240
神经衰弱·····	243
颈椎病·····	245
骨质疏松症·····	248
月经过多·····	251
痛经·····	253
闭经·····	255
慢性盆腔炎·····	257
习惯性流产·····	260

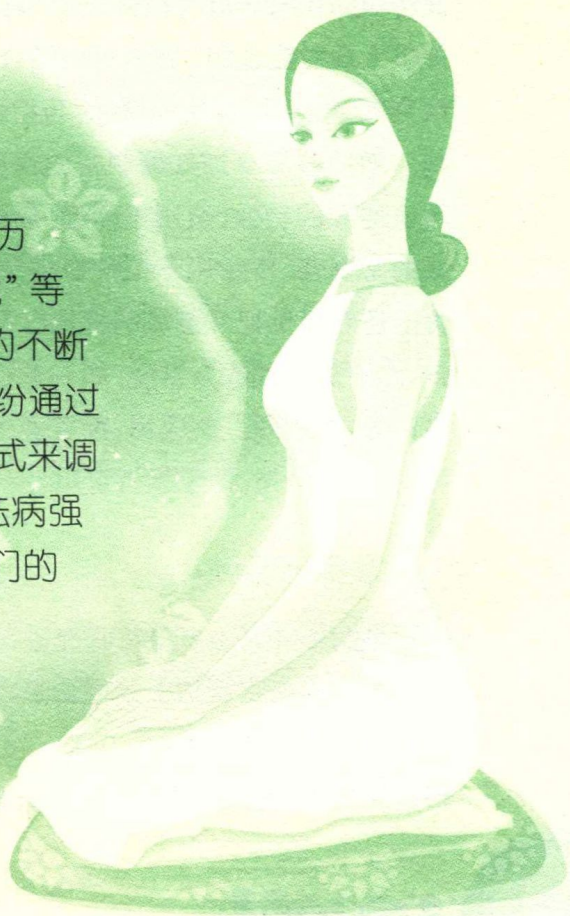


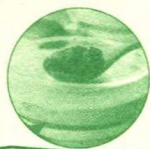
阳痿·····	263
遗精·····	266
前列腺增生症·····	268
牙齿松动·····	271
慢性鼻炎·····	274

第一章

养生“膏”潮：身体保健话膏方

中医膏方是中医学的重要组成部分,在我国有着悠久的历史,自古就有“冬令进补,来春打虎”等俗语。近年来,随着物质生活水平的不断提高,人们越来越重视身体健康,纷纷通过加强体育运动、食用各种滋补品等方式来调养身体。而膏方作为冬令进补和祛病强身的最佳选择,正越来越受到人们的青睐。





内服膏方的种类

膏方历史悠久,起于汉唐,早在《黄帝内经》中就有关于膏剂的记载。膏方是一种具有营养滋补和预防治疗综合作用的方剂,它是在复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立的不同配量的处方,在中国辨证论治及整体观念的理论指导下,根据人体脏腑阴阳气血虚实变化,综合考虑个体体质特征,经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等工序,精制加工而成稠厚的滋补膏剂。

膏方分为内服和外用两种,通常讲的膏方主要是指内服膏方。根据加工途径的不同,内服膏方分为成方膏滋药和临方膏滋药两类。

1. 成方膏滋

是选用一些疗效确切的膏滋方剂,由药厂成批生产加工成膏滋,作为中成药商品在药店进行销售。这些膏方的组成内容大多比较简单,制成膏滋药后,提供大众对症选用。顾客可以结合自己的身体状况,在药店值班药师的指导下,认真阅读说明书中所记载的药物组成、功效、适应症、使用注意等内容,正确选购。如用益母草加红糖制备的膏滋叫益母草膏,该方仅一味中药益母草,具有活血通经的功效,适用于闭经、痛经及产后腹痛等证属瘀血阻滞者。用桑葚制成的桑葚膏,常常用于治疗血虚头晕,或年老体弱的便秘患者。类似的单味药膏滋还有用枇杷叶制成的枇杷叶膏,治疗咳嗽有较好的疗效。还有一些根据验方、经方加工的成方膏滋,如人参、鹿茸制成的二仙膏,天门冬、麦门冬制成的二冬膏等,在民间广泛应用,都有着悠久的历史。这些膏方虽然药味简单,但疗效确切、针对性强,便于患者选用。

2. 临方膏滋

是医生针对患者身体状况进行辨证处方,做到一人一方,“量体裁衣”,由药店或医院药房定制加工制成膏滋药,每一剂膏滋方只适合患者本人服用。临床膏滋药又称“定制膏方”。加工定制膏方属于临方制剂范围,要求各中药房严格遵照《中药炮制规范》要求进行接方配药,加工制剂。

第一章 养生“膏”潮：身体保健话膏方

由于临方膏滋具有因人而异、随证处方的特点,而且在配伍中除了常用中药的配伍须根据患者体征予以变化外,名贵细料药如参茸、珍珠粉等,以及收膏用的糖、胶等物料,也需根据顾客的不同体质、病人的病性需要加以变化调整,不会出现千篇一律的膏方配料。特别是对于糖尿病人的膏方可以根据病情需要,加工成不含糖的膏滋,这样,他们就可以放心地和其他患者一样服用膏滋了。正是临方膏滋做到了一人一料药、专人制一膏,因此就更加具有针对性,疗效也就更明显。

此外,还可根据膏方加工中所选辅物的不同,将制成的膏滋分列为“糖膏”、“蜜膏”、“荤膏”、“素膏”等不同品种。如膏方加工中以白糖、或红糖、或冰糖收膏的称为“糖膏”;以蜂蜜收膏的则称为“蜜膏”;以动物类来源的胶,如阿胶、龟板胶、鳖甲胶、鹿角胶等收膏的称为“荤膏”,而不用阿胶等上述动物类胶制成的膏滋则称为“素膏”,所以“糖膏”、“蜜膏”属于“素膏”类膏滋。

膏方自古以来也用于祛除病邪,消除疾病,强身健体,延年益寿,因此我们只要能正确地、辨证地、合理地选用膏方,就能达到防病治病、强身健体的目的。

养生小贴士

外用膏方的种类

外用膏方,一般称为膏药,古代称为“薄贴”。主要有黑膏药、软膏药两种。

(1) 黑膏药: 多以植物油、黄丹为基质。经高热炼制成黑色,再放入配料桶中,配入药料而成。黄丹,外用有拔毒生肌的作用,用于丸散,有杀虫截疟的功能。

(2) 软膏药: 多以猪、羊等动物油脂或白蜡、黄蜡为基质,和入中药细粉、水煎液或流浸膏等,加热混合搅匀而成。

外用膏方虽多用于治疗疮疡、皮肤等外科疾病为主,但也可以通过内病外治,用于治疗多种内科疾病。例如近代临床对哮喘、腰腿痛、肿瘤、关节炎等病症,亦常用膏方贴敷进行治疗,以达到平喘、活血、软坚、止痛等效果。



膏方养生的优势

膏方是中药传统剂型丸、散、膏、丹形式中的一类,虽然是药,但口味易被人们接受。随着人们生活水平的提高,服用人群也在不断扩大,除慢性病患者、老年患者外,中青年、妇女,甚至儿童也加入其中。因而指导人们正确认识膏方、服用膏方,了解中医膏方调补的优势和特点很有必要。

膏方治疗具体有以下优势:

1. 整体观念,全面调理

膏方与一般的治病处方不完全相同,膏方更注重全面的、整体的调理。有经验的中医师必定会对患者详细询问、诊察,将望、闻、问、切四诊合参,综合既往病史和身体现状,辨证论治。在此基础上,立方遣药,君臣佐使,合理配伍,构成一剂全面考虑体内气血阴阳变化的调理处方,充分体现了中医整体调整的用药特色。

2. 辨证结合辨病,针对性强

现代中医治病不仅强调辨证,也非常注重辨病。因为在临床上不同的疾病可能属中医的某一种证型,如糖尿病、更年期综合征等在辨证中可能都证属阴虚燥热,但是由于疾病的不同,在用药上就不可能完全一致。对糖尿病患者可在辨证的基础上选用一些具有调节血糖的有效中药,同样对更年期综合征患者可在辨证的基础上选用一些具有调节性激素的有效中药。这种膏方更适合患者的个体特点,由于针对性强,所以疗效也比较显著。

3. 单料加工,便于吸收

膏方的加工制作是采用传统的加工工艺,对不同的药料采用不同的处理方法和火候条件。如中药饮片部分,采用水煎煮提取的方法,煎出药汁后再进行浓缩。对于膏方中配伍的人参、西洋参、西红花、冬虫夏草等贵重药,不与群药同汤共煎,而是进行单独处理,用小锅另行煎取药汁。阿胶、鹿角胶等胶类事先