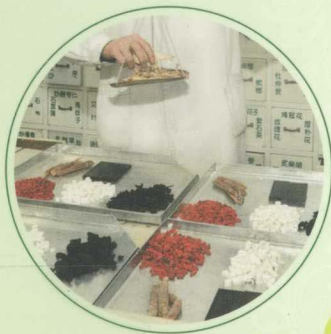


主编◎贾跃进

膏方妙用

GAOFANG MIAOYONG



人民军医出版社

膏方妙用

GAOFANG MIAOYONG

主 编 贾跃进

副主编 吴秋玲 李朝暄

编 者 (以姓氏笔画为序)

王 艳 吕玉娥 严 伊

芦 玥 李 菲 李朝暄

吴秋玲 陈燕清 武润梅

荀凤燕 贾跃进



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

膏方妙用/贾跃进主编.—北京:人民军医出版社,2013.6
ISBN 978-7-5091-6604-8

I. ①膏… II. ①贾… III. ①膏剂—方书—中国 IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 091805 号

策划编辑:杨磊石 文字编辑:许泽平 黄维佳 责任审读:杨磊石

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927290;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927292

网址:www.pmmp.com.cn

印、装:三河市春园印刷有限公司

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:7·彩插 3 面 字数:178 千字

版、印次:2013 年 6 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001—4500

定价:23.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

内容提要

本书作者参考古今医药文献,结合自己丰富的实践经验,较详细地介绍了应用膏方养生保健和防治疾病的技术方法。全书共 10 章,包括膏方的特点、制作、服用等基本知识,体质与膏方,季节与膏方,亚健康状态与膏方,内科、外科、妇科、骨伤科疾病和老年性疾病防治膏方,以及膏方中常用的补药等。本书内容实用,阐述简明,可供临床医师、基层医务人员、膏剂研制人员和城乡广大群众阅读参考。

序

膏方历史悠久,是中医学博大精深的重要组成部分。它的组方有别于单纯的“强身健体”和一般的“补品”,而是在“辨病”与“辨证”的互补下,根据个体差异立法组方,具有“调治”和“调养”等特点,集滋补强身、美容养颜、抗衰延年、治病纠偏于一身,尤其对现代人的亚健康 and 慢性病的调治有相对优势。而作为经过精心辨证论治的膏方,一人一方,为专属个人的养生佳品,越来越受到普通百姓的青睐。其制作也与时俱进,浓缩了药物精华,晶莹剔透,口感佳,服用方便、老少皆宜。贾跃进是我的学生,他自2008年于山西成立第一家治未病中心——山西中医学院附属医院治未病中心以来,一直担任该中心主任,全面负责工作。该中心开设膏方特色门诊,受到广大患者的欢迎。贾跃进主任医师结合大量的临床经验和自身用药特点编撰本书,详细介绍了膏方的基本知识,根据不同体质、季节和亚健康状况进行膏方选用,以及常见病的膏方辨证选用,旨在让普通百姓走近膏方、了解膏方,让医务工作者掌握膏方的组方特点和用药规律,为膏方的文化传播敬献绵薄之力。

吕景山

2012年12月

前 言

膏方是中医常用八大剂型——丸、散、膏、丹、汤、酒、露、锭之一，有着悠久的历史，是中华文化宝库中一块夺目的瑰宝，是中医学中一枝美丽的奇葩。膏方以其独具之特色，屡经临床验证，卓有成效。就其性状及制法而言，有膏滋、药膏及膏药之不同，早在《黄帝内经》中就有记载。近年来，膏方偏重于滋补，但是膏方作为中药的一种剂型，其药物选择与组方的特点有别于单纯“强身健体”的方法，也有别于一般的“补品”，是在“辨病”与“辨证”的互补下，根据个体差异进行立法组方。膏方既能滋补强身、抗衰延年，又能治病纠偏，可广泛用于防病治病、养生保健和延年益寿。明代李时珍《本草纲目》曰：“国朝太医院进御服食，议加天门冬、麦门冬、枸杞子末各一斤，赐名益寿永真。”此外，《本草纲目》还载有多种抗衰老膏方，如参术膏之“益元气”，苍术膏之“驻颜，补虚损”，以“煎”（即膏剂）命名的金樱子煎、枸杞煎、金髓煎、鹿角煎及鹿髓煎等，皆被认为有益于衰老者。

膏方是中成药的重要组成部分，运用膏方来防治疾病，增强体质，历来深受医家和患者珍视。膏方常用于中老年人的调摄和治疗，因为中年人面临社会激烈竞争，身心负担较重，常处于亚健康状态；而老年人精气衰少，“精气夺则虚”，适应能力和抵抗能力低下，正常气候变化对年轻人可能不成为致病因素，但对老年人就可能成为发病因素。老年人脏腑功能低下，活动量小，故饮食稍多一点，或摄入硬、黏食品，或进食不洁生冷食物，便可发病。《素问·痹论》曰：“饮食自倍，肠胃乃伤。”患者或表现为脘腹胀满，或表现

为消化不良。老年人对意外精神刺激的应激能力也较差,因七情所伤的患者甚为多见,因暴怒、暴喜而暴病者屡见不鲜。上述病证均可采用膏方调摄和治疗。同时,膏方对各种慢性疾病均有很好的疗效,如著名中医蒲辅周调理慢性疾病患者,擅用膏方扶助胃气,认为久服汤剂,胃气难任荡涤,以膏方缓图,则不伤胃气。对于虚中有实之证,也应先以汤剂折其既燃之势,继以膏方缓养其不足之处。虚实缓急,各有次第,故获效亦捷,可供师法。

膏方制订之特色,遵循辨证论治法度,具备理、法、方、药之程序,不仅养生,更能治病。因膏方服用时间长,医者必须深思熟虑,立法力求平稳,不能小有偏差。偶有疏忽,与病情不合,不能竟剂而废,医生与病家皆遭损失。故开一般处方易,而膏方之制订难。膏方是一门学问,又属中华文化之遗泽,应当传承不息,发扬光大。

膏方运用得当,可使人精力充沛、精神愉快、延年益寿,有着奇特的功效。只要服用合理,就能使病虚损者早日痊愈,亦使无病者正气旺盛、身体健康、减少疾病。

本书从膏方的基本知识、季节与膏方、体质与膏方、亚健康与膏方、常见疾病的膏方治疗、养生调摄的膏方等多个方面进行论述,旨在调理人体脏腑、阴阳、气血各方面的不足,使机体恢复平衡,即所谓“阴平阳秘,精神乃治”。强调通过疏通、调节气血,使机体阴阳处于相对平衡状态,进而促使气血、经络、脏腑、组织恢复协调的生理功能,并提供实用方便的家庭自制小膏方,以助于广大人民群众的健康长寿。

本书编写过程中,得到恩师吕景山教授的大力支持,并为本书作序,在此表示衷心感谢。由于水平所限,书中可能存在一些疏漏,恳请广大读者批评指正。

编者

壬辰冬于山西中医学院附属医院

目 录

第 1 章 膏方基本知识	(1)
一、膏方的五大特点	(2)
二、服用膏方的讲究	(8)
三、膏方的制作方法	(11)
第 2 章 体质与膏方	(13)
一、体质概述	(13)
二、体质调养膏方	(14)
三、相兼体质膏方	(19)
四、偏颇体质常用膏方与调养要点	(20)
第 3 章 季节与膏方	(23)
一、春季膏方	(24)
二、夏季膏方	(28)
三、秋季膏方	(31)
四、冬季膏方	(34)
第 4 章 亚健康状态与膏方	(38)
一、反复感冒	(39)
二、记忆力衰退	(39)
三、早衰	(41)
四、视疲劳	(44)
五、脂溢性脱发	(47)
六、肥胖症	(48)
七、须发早白	(50)
八、老年人群膏方调治	(52)
九、儿童膏方调治	(55)

十、女性美容气血调养	(63)
第5章 内科疾病膏方	(65)
一、慢性支气管炎	(65)
二、慢性咽炎	(68)
三、哮喘(缓解期)	(71)
四、慢性胃痛	(73)
五、慢性腹泻	(76)
六、习惯性便秘	(78)
七、慢性肝炎	(81)
八、脂肪肝	(84)
九、高脂血症	(86)
十、贫血	(89)
十一、糖尿病	(92)
十二、头痛	(96)
十三、眩晕	(99)
十四、高血压病	(101)
十五、卒中后遗症	(103)
十六、失眠	(104)
十七、冠心病	(108)
十八、慢性肾小球肾炎	(110)
十九、肾病综合征	(113)
二十、复发性口疮	(116)
二十一、前列腺增生症	(118)
二十二、阳痿	(122)
第6章 外科皮肤科疾病膏方	(129)
一、痤疮	(129)
二、黄褐斑	(133)
三、白癜风	(136)
四、老年皮肤瘙痒症	(139)

第7章 妇科疾病膏方	(142)
一、月经过多	(142)
二、痛经	(145)
三、闭经	(148)
四、子宫肌瘤	(150)
五、慢性盆腔炎	(153)
六、卵巢囊肿	(155)
七、绝经期综合征	(156)
八、产后体虚	(160)
九、不孕症	(162)
第8章 骨伤科疾病膏方	(165)
一、颈椎病	(165)
二、慢性腰痛	(168)
三、骨质疏松症	(169)
第9章 老年性疾病膏方	(172)
一、老年性耳鸣、耳聋	(172)
二、老年性视力减退	(173)
第10章 膏方中常用的补药	(176)
一、补气药	(176)
二、补血药	(185)
三、补阳药	(192)
四、补阴药	(202)
参考文献	(213)

第 1 章 膏方基本知识

中医、中药对国人来讲一点都不陌生,想起中医自然就想到了那散发着浓郁药味的汤药,心中念想着“良药苦口利于病”的千古训言,为了健康下定决心才可以一饮而尽。如此一日两服或三服,确实不仅要忍受疾病的折磨,也是在考验服药者的意志。所以有许多患者选择了去打针、输液或者服用西药。

在古代的宫廷和大户富贵之家,他们或是为了祛病强身,或是为了延年益寿,或是为了美容养颜都在选用中药调治。比如唐代美人杨贵妃,诗中描述她“铅华洗尽依丰盈,雨落荷叶珠难停。暗服阿胶不肯道,却说生来为君容。”据说她一直服用一种以中药阿胶为主要组成的药方。再如清代的慈禧太后喜欢服用鹿胎膏、菊花延龄膏,到了高龄面部仍不显岁月陈迹,依旧保留着几分动人的姿色。其实她们久服的药方,其辨证、组方均在中医理论的指导下,其成药的呈现方式不是苦涩的汤药,而是中医的另一种剂型——膏方。

膏方由来已久,但我们大多数人只知道外贴的祛风止痛膏之类的外用膏药,对于内服的膏方却知之甚少。这是因为内服膏方组方复杂,而且膏内常含名贵补虚之品,价格高,制作的过程也很复杂讲究,所以膏方在古代一直是宫廷及少数富庶地区和家庭使用,广大的群众知道膏方、服用膏方的情况并不多见。

中医治病的剂型有好多种,如同样是藿香正气的药方就有藿香正气丸、藿香正气水、藿香正气散、藿香正气汤等多种形式。您不要小瞧这种换汤不换药的剂型变化,其中的学问还真大。中医

是我们祖宗传下来的宝贝。它是一种自然疗法，其辨证治疗讲究“法于阴阳，和于术数”，也就是说注重自然规律，重视正气在发病中的关键作用。剂型的选择也不例外，如中医所讲“汤者急也”，也就是说急性的病症需要用汤药来治疗。急则治其标，缓则治其本，对于慢性病及虚证的调补等疾病，就需要选择像膏方这种类于现在的“滴灌”技术一样的剂型，既祛病强身，又延年美容，还免去了服用汤药之苦。难怪膏方为宫廷秘传，久不外泄呢！

现如今，随着人们生活水平的提高和健康观念的加强，膏方日益成为普通百姓消费得起的养生祛病产品，膏方的普及越来越广。大凡珍惜健康、了解养生的人士都会找到中医为自己开上一料量身定做的膏方。那么中医膏方的特别之处何在呢？为什么在江、浙、沪等地会出现冬令服用膏方的蔚为壮观的场面呢？古老的膏方是如何焕发出新的青春活力，为我们的健康保驾护航的呢？让我们走近神奇的膏方、认识膏方吧。

一、膏方的五大特点

膏方，是中药的一种剂型，就像我们常见到的丸药、汤药、冲剂、散剂一样，是中药的一种呈现方式。中医里的膏方，亦称膏剂、膏滋，是一种具有营养滋补和治疗预防等综合作用的中药内服制剂，属于中药丸、散、膏、丹等常用剂型之一。膏方是将中药饮片反复煎煮，去渣取汁，经蒸发浓缩后，加阿胶、龟甲胶、鳖甲胶等胶类药物来收膏，再加糖或蜂蜜制成的半流体稠状剂型。这种膏剂具有药物浓度高，体积小，药效稳定，服用方便，口感好，便于携带和长期服用等优点。

看似为一种普通的中药剂型，我们为什么力挺膏方，并向广大的慢性病患者及养生补虚的调理者推荐膏方呢？膏方的魅力在于它有着以下的独特之处。

（一）膏方的养治特点——缓补慢调，乐享人生

“缓补慢调，乐享人生”，就是在使用膏方养治的过程中带给人

的一种意境，一种回归自然、轻松和谐的意境。

“缓补慢调”是保养生命、调治慢性病的真谛所在。中医学认为，很多慢性病和亚健康者多属于“久病”的范畴。“久病多虚”或是“虚实夹杂”。这是因为机体在长期与疾病作斗争或长期劳心劳力的过程中消耗了人体的正气。治疗时只有先扶助人体的正气，然后才能驱除邪气，或者扶正祛邪同时实施并以扶正为主。什么时候正气扶起来了，什么时候邪气才能被赶出去，这是在增进机体活力，让机体以自身的活力去消灭疾病。因此，常常需要调养很长一段时间，这样在药物的作用下将人体的正气慢慢补足唤醒，是一种按照自然规律来治病养生的方法。

膏方的传统立意就在于缓补慢调、润物无声。所谓的缓、慢并非怠惰，不是放慢速度和拖延时间，而是优雅从容地从根本上调理，激发机体的自愈功能，从而达到“阴平阳秘，精神乃治”的最佳状态。缓、慢诠释着主动健康的理念，践行着中医的“正气存内，邪不可干”与“天人相应”的健康观。

膏方是一门学问，其制订当遵循辨证论治法则，符合理、法、方、药之程序。通过缓补慢调，对养生、治病可两尽其美之妙，成为现代人滋补身体及调理疾病的灵丹妙药。

生命在于保养，保养的最佳方法即使用膏方之缓补慢调。

（二）膏方的制作特点——晶莹剔透，厚积薄发

从外观上看，熬好的膏方用晶莹剔透来形容再合适不过，如此惹人喜爱的外表来自于人们的精心熬制和其中包含的物华天宝。

《说文》中解：“膏，肥也。膏者，脂也。凝者曰脂，释者曰膏。”《春秋》中谓：“膏者，神之液也。”膏意指那些肥沃、甘美，具有润泽和滋润作用之物。“释者”、“液”均指膏的特性凝而不固，常借指物之精华，故蕴涵有滋润、缓和、润泽的意思。

中医里的膏方，亦称膏剂、膏滋，是一种具有营养滋补和治疗预防等综合作用的中药内服制剂，属于中药丸、散、膏、丹等常用剂型之一。

熬膏和服膏的过程极像是一种厚积薄发的过程。“厚积”就是在蓄势；“薄发”就是在“缓补慢调”，在调动机体的生机和活力。

“熬”并非一蹴而就，而是慢工出细活。首先将配好的药物根据其性质不同分别置于有盖的容器内浸泡，还要注意到有的药物需要先煎、后下、分冲等，特别是对于名贵、细料药及胶类药更要另锅浸泡，而后三煎其药，过滤取汁，再将过滤净的药汁倒入锅内，蒸发水分，让药汁慢慢变得稠厚成为清膏，接着把烊化开的胶类与糖（以冰糖和蜂蜜为佳），倒入清膏，放在小火上慢慢熬炼，并且要不断搅拌直至能扯拉成旗或将膏汁滴入清水中凝结成珠即可收膏。收膏的同时，可以放入准备好的药末（如人参粉、鹿茸粉、胎盘粉等），要求药末极细，在膏中充分搅匀，也可以根据需要加入核桃肉、桂圆肉、黑芝麻等一起收膏，再将熬制好的成膏分装收藏在瓷罐内。

经过细心熬制而成的一料膏方少则可以服用半个月至1个月，多则可以服用2~3个月。经过炼制的膏方呈半流体状态，其外表晶莹剔透，柔美可爱。其内含有的药物浓度高，可谓物华天宝囊尽其中。膏方具有体积小、药效稳定、服用方便、口感好、便于携带和长期服用等优点。

细细地熬，厚聚物之精华；慢慢地品服，缓调体之偏颇失衡，填补气血精液之不足，为我们的生命保驾护航。

（三）膏方的历史特点——内涵深蕴，历久弥新

膏方古已有之，是中医方剂的重要组成部分，在我国有着悠久的历史。最早的内服膏方记载可以追溯到汉代张仲景的《伤寒杂病论》。但是人们对膏方并不像草药汤那么耳熟能详，这与膏方不同寻常的历史密切相关。

虽说从汉代就有了用内服膏方治病的记载，但因在唐代膏方由治疗向养生方面延伸，富贵人家多用膏方来滋补强身。对于普通百姓，由于膏方制作工艺讲究，内多含滋补的名贵药材，所以在民间用膏方的较少。到了宋代，膏方的用途日益广泛，既用于滋

补,又用于治疗,明清时代更是发扬光大,如《清太医院配方》就收录了很多著名的抗衰老滋补膏方,其中就载有十分受慈禧钟爱的菊花延龄膏。

膏方的历史使其披上了只重滋补的外衣,其实膏方是中药的一种剂型,药物选择与组方有别于单纯“强身健体”的方法,也有别于一般的“补品”,是在“辨病”与“辨证”的互补下,根据个体差异进行立法组方。这里的“补”实质上是调治、调养,此中“调”是关键,不足者补之,多余者泻之,抑其强扶其弱,不相协调者衡之。经过一番调理,使人体达到内稳的阴阳平衡的健康状态,只是膏方传统立意在于平调、缓图、长效,类于“润物无声”,对于体质虚弱者和慢性病患者更为适宜,所以长此以往导致人们认为膏方只用于滋补的误解,实际上膏方的作用涵盖了补虚和疗疾两方面,对慢性病的调治有相对优势。膏方既能滋补强身、抗衰延年,又能治病纠偏,可广泛用于防病治病和养生保健。

膏方之治虽然不是只重滋补,但传统上因其常含有一些血肉有情之品,确实偏于滋补。中医学认为,“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”,正气虚损是人体发病、衰老的重要内在因素,所以通过进补可以扶植体内气血阴阳等正气不足,改善体质,减少和避免疾病的发生和发展。膏方之缓补慢调,能补气养血、条畅经络,调动人体的自我防御的功能,特别适用于因病致虚、因虚致病的慢性虚弱性疾病和未病先防,需要增强体质的亚健康人群。对于一些顽固性、消耗性的疾病,也可以按照补中寓治、治中寓补、补治结合的原则以达到治病调养结合,加快疾病痊愈的目的。

膏方之用重在滋补,也体现在民间素有“冬令服膏”的习惯上。《黄帝内经》中指出:“冬三月,此谓闭藏……此冬气之应,养藏之道也。逆之则伤肾,春为痿厥,奉生者少。”因为万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应之。中医学认为,人与自然界息息相关,冬季主藏,是人体吸收营养、贮藏精华、恢复健康的最佳时机,秋冬潜藏得越好,来年春天新一轮的升发生长功能就越强。故有

“冬季调补，来年打虎”之说。服用了适量的膏剂后，能达到补虚扶弱、抗衰延年、治病纠偏、培补元气等作用。慢性病患者用后病症缓解，日趋康复；职业人士和亚健康人群服用后改善睡眠，摆脱疲惫和焦虑，排除“三高”隐患，精力倍增；正常健康人服用，抗衰老，补益气血，补肝益肾，增强免疫力，减少和预防疾病的发生。可见，滋补膏方是冬季时尚养生保健最为适宜的方法，是治未病、增强体质之行之有效的补品。利用膏方治病纠偏、智慧养生已成为现代流行时尚而受到人们的青睐和追捧。

膏方偏于补益，宜藏，与冬之收藏相应，冬季进补，事半功倍。但是临床上虚弱及其他病症并非只发于冬季，如手术后所致的体质虚弱，妇女产后的气血不足，因虚所致的失眠、眩晕等病症在任何季节均可能发病，根据膏方之治涵盖补虚和疗疾两方面和中医学“虚则补之，实则泻之”的理论，有是病，用是药，对于体虚和体内有实邪的患者，一年四季都可以选择适宜的膏方内服，以达到补虚和祛邪的作用。因此，服用膏方并非只限于冬季，而是根据病情需要，四季皆宜。

（四）膏方的组方特点——个性化膏方，延年法门

个性化，与大众化相对，常用来指具有个体特性的需求和服务。医学领域的个性化首推 20 世纪 70 年代提出的个性化医疗，是一种根据对病人的基因、蛋白质和代谢产物进行分子水平的分析而量身定制的治疗方法。在个性化医疗概念提出后，相继出现了个性化医学、个性化治疗、个性化医疗保健和客户订制治疗等相应学科概念。实际上中医学理论的精髓“辨证论治”可以称为世界上最早的个性化医疗了。

膏方，作为中医处方的剂型之一，是中医治疗中具有鲜明特色的组成部分，自然应当遵循辨证论治的法度，具备理、法、方、药的程序，所以开膏方也要辨证论治。

健康的核心问题是稳态，就是人的身体中所有的细胞、组织、器官、系统都要有一个合适的工作环境，用中医学的话讲就是指阴

阳平衡。一旦这一平衡被打破,身体就发病或是出现亚健康状态。中医学认为,人的生命活动是以阴阳脏腑气血为依据,阴阳脏腑气血平衡则能健康无恙,延年益寿。而疾病的发生就是阴阳失去平衡后,出现偏盛偏衰的结果。因此,利用药物的偏性来纠正人体阴阳气血的不平衡,这是中医养治的基本思想,也是制订膏方的主要原则。

膏方的药味相当多,一般在20~40味,属大方、复方的范畴,而且服用时间较长。因此,制订膏方更应注重针对性,即注重辨证论治,也就是要针对患者的体质类型和疾病的性质,经辨证后配方制膏,一人一方,量体用药,才能达到增强体质、祛病延年的目的。

另外,膏方中多含有补益气血阴阳的药物,其性黏滞难化,若不顾实际情况和个体差异,一味纯补峻补,则可能妨碍气血的流畅,于健康无益,甚至会吃出病,因此辨证配方,十分重要。

服用膏方不仅强调整体化的辨证论治,而且还十分强调不同人群因年龄、性别、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同而各有差异,故选方用药也因人而异。如小儿为纯阳之体,不能过早服用补品,如果确实需要,多以甘淡之品调养;中年人则多补泻兼施;老年人则以补养为主。

同时,四时之气的升降浮沉对疾病也会产生不同的影响,在配制膏方时,还应根据病情和气候,采用相应的四时用药法,随证应变。

经过精心辨证论治和全方位斟酌而成的膏方,一人一方,是专属个人的养生疗疾之品,这种个性化膏方提高了药物疗效及治疗的针对性、安全性,降低了医疗成本,起到了固本清源、攻守适宜、四两拨千斤的作用,成为真正延年益寿的不二法门。

(五)膏方的口味特点——良药爽口,老少皆宜

提起喝汤药,人们首先想到的是它那苦涩难闻的味道,在慨叹良药苦口的同时又禁不住有些望而生畏。特别是一些慢性病患者,长期喝汤药都喝怕了,一提起汤药就叫苦连连。事实上,并非