

活血清胃膏：活血化瘀，益气消肿
促进新陈代谢，恢复脾胃升降降浊的功能

千年不老的养生智慧，走入寻常百姓家的贵族养生秘方

亲手为家人熬制有灵气的滋补膏方

小火熬小药

75种常见疾病，30年收集珍品膏方
集天地灵气，承历代名医之良方

唐博祥 著

祛疸化湿安夏膏

祛湿清胃，通窍安神

不以泻火为主要治法，以“通”贯
彻治疗的始终，或清热或除湿，只
留青春不留痘

二至养发膏

健脾疏肝
养血生发

重新长出乌黑秀
发，快速找回黑
发的营养方

通阳和血 壮骨膏

补肾健脾
通阳和血

习惯性腹泻不容
忽视，长夏时节
给肠胃吃点“止
疼片”，抓住调
理脾脏功能的最
好时机

清心化燥膏

清心除烦
润燥化痰

消除精神上的焦虑
紧张，去“脏躁”，
帮父母打开心结的
孝心方

通阳和血 壮骨膏

补肾健脾
通阳和血

习惯性腹泻不容
忽视，长夏时节
给肠胃吃点“止
疼片”，抓住调
理脾脏功能的最
好时机

小火熬小药

唐博祥 著



图书在版编目(CIP)数据

小火熬小药 / 唐博祥著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5537-1442-4

I. ①小… II. ①唐… III. ①方书—中国—古代
IV. ①R289.32

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第138770号

小火熬小药

著 者 唐博祥

责任编辑 孙连民

特约编辑 卢 晶 赵 娅

责任校对 郝慧华 郭慧红

责任监制 曹叶平 刘 钧

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司

江苏科学技术出版社

出版社地址 南京湖南路1号A楼 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.pspress.cn>

印 刷 三河市杨庄双菱印刷厂

开 本 700mm × 1000mm 1/16

印 张 14.5

字 数 171千字

版 次 2013年8月第1版

印 次 2013年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-1442-4

定 价 32.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

在漫长的学医道路上，我是比较幸运的。在从师学习、自学和实践过程中，我也在不断地运用多样化治疗手段，以中药和针刺为主，其他方法为辅助，改善及消灭患者的病痛。至今算一算，也有三十余年了。

在病人求诊的过程中，我常常被问到这样一个问题：吃什么才能补身体？问这个问题的有老年人，也有很多年轻人。可见，大家对“补”是非常重视的，只是对于用什么补、怎么补一直比较困惑。而每当被问到这个问题时，我都会为他们推荐一种非常适合现代人调补身体的好方法——自制膏方。现在，我除了进行日常诊疗，做一个本分的中医大夫外，还把更多的时间和精力用在调养之道的传播上。

说到膏方，很多人都觉得闻所未闻。确实，这种最古老的滋补圣品从古至今都只是停留在少数人的视野中。在古代，只有王公贵族才有资格享用这种秘不外传的补品。经过一代代医家的尝试、研制以及整理，根据时间、地域、季节、年龄、体质的不同，分类精细、疗效精准的膏方逐渐成为了宫廷贵族的养生首选。

很庆幸，作为一名中医，我接触到了传承至今的膏方精华。多年来，我将千年古方智慧与现代医学相结合，根据四季五时的变化特点和相应气候、人文、地理条件，打破一人一方的基本治疗方式，总结并研制了调理亚健康、慢性病、小儿病、妇科病等的 70 余道膏方，真正让“旧时王谢堂前燕”飞入了“寻常百姓家”。

这些膏方更切合现代人体质，也更适合快节奏生活状态下需要慢养身心的人们，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。经过长期临床检验，这些膏方为很多患者解除了疾病的痛苦，其调养效果获得了普遍认可。

为了让更多人能享受到膏方的补养效果，我将这些方法集结成书，针对每一种常见疾病给出不同膏方，并详细说明用药和制作方法，查询便捷，操作方便。希望大家从中受益，慢养出真正的健康。

每当我看诊稍有疲惫之时，总要看看我身后的几株草本植物，它们的花开花落不仅带给我惊喜与感伤，还让我不断思考生命的真谛与生活的意义。治病救人是我的天职，面对每一位患者时，我心中都保有对疾病的敬畏，但我确信只要勇于面对、正面迎击，就能去除令我们身心痛苦的疾病根源。

此时捧在您手中的，不是一本简简单单的中医膏方保健书，而是一本用心、仁、意写成的健康责任书。之所以把它拿出来和大家分享，只是因为：有很多人需要它！

在修行健康的路上，我愿能永远是您的一味药，一路相伴！

唐博祥

2013 年 7 月于北京



目录

C O N T E N T S

[第一章] 汉方慢养新主张 谁说良药要苦口

流传千年的宫廷保养秘传——神奇膏方 002

膏方好入口，功效不输中成药 004

先通后补，健康长寿的正途 005

因人而异，找准自己的调补方 005

[第二章] 美丽健康皆相伴

中医巧治上班族头面部问题

或清热或除湿：只留青春不留痘 014

排毒美颜，扫除面斑 017

治皮肤瘙痒，先“察言观色” 020

养养血祛祛皱，鹤发依旧童颜 022

快速找回黑发的营养方 024

“水土不服” 竟是您脱发的推手	027
太阳穴跳痛？该通通胆经了	029
神经衰弱的四味克星：枣、参、栀、豉	032
帮父母打开心结的孝心方	037
亲切的关怀是治疗神经官能症的最佳良药	039
黄连肉桂养心神，安眠好觉到天明	043
强迫症最适合夏病冬治	046
想根除恐惧，先温暖自己的胆	050
情志在调不在治：心理障碍一扫光	054
酒肉穿肠过，生痰生湿健忘多	056
高血压切忌过分依赖药物	058

[第三章] 再忙也要有好胃口 肠胃肝脏疾病立扫光

千万别忽视食欲不振	064
别让饮食侵袭了你的健康：胃溃疡患者要靠养	066
食之有味：调节脾胃虚弱中药助阵	069
家有小秘方：胃肠神经官能症不用慌	071
方剂中的“洗肠草”：缓解腹胀有奇效	073
给肠胃吃点“止疼片”：快速止泻最好的方法	075
要懂得敬畏人体生物钟：调理慢性肠胃炎	078
靠自己就能做得到：改善多年老胃胀	080
脂肪肝没什么大不了，吃膏慢调脂肪消	082
便秘了吗？先清肝化痰吧	085
用玳玳、合欢解郁，不再焦虑	088

防治糖尿病，这样给自己的血糖做减法 090

女性都想纳入怀中的减肥方 093

[第四章] 还您一片清新

上班族不可不知的养心清肺方

除烦去躁，先养心神 098

治愈率 99% 的全效鼻炎方 100

缓解鼻咽干燥，乌梅玉竹配良方 103

梅核春解膏：润喉细无声 105

常备归母消瘿膏，防治甲亢有奇效 108

用鸭梨、蜂蜜调味，慢性咽炎不用烦 111

感冒之后胸闷，往往源于长期疲劳 114

[第五章] 胜过名贵补品

从内在调整男女生殖系统疾病

补足气血百病消：月经失调的保养方法 118

气血足则百病无：痛经患者不可不知的调养方 120

补脾肾就是改善经血量的天然补血方 122

温阳缓缓来：经期着凉本是阳气不足惹的祸 124

阿胶是内分泌紊乱者的第一补物 126

做好产后休整，慢性盆腔炎完全可以避免 128

调准自己的生理时钟：从源头上摆脱经期紊乱 131

春夏两季不再怕的麻烦事：远离白带异常 133

外阴不适，往往和消化系统问题有关 136

让四季留下花样年华：更年期女性的静心小食	138
一味麦芽，催乳回奶两相宜	141
做世界上最好的妈妈：不孕症的通用调理法	143
流产后必用的快速调养方	147
月子没坐好？复经膏来帮忙	149
产后失血过多，补益肝肾为要	152
阳事不举，补肾要先健脾	154
阳痿早泄不用急，疏肝助阳可调理	157
生理性梦遗只是精力无法用在正处	159

[第六章] **告别腰腿酸疼**
 气血畅通四肢健

管好身体的风门，告别久治不愈的落枕	162
慢慢调慢慢养，松桂通脉活肩颈	165
站似一棵松：由内而外治驼背	168
感受温暖就可以治疗疾症：舒心祛痛风	170
使腿部温暖的料理：膝关节炎不再犯	172
归芪通络膏：缓解脑梗塞有一套	175
不再是疑难杂症：中风后遗症疗治有方	177

[第七章] **父母的秘密小药箱**
 小儿常见病不用慌

孩子不会无缘无故地哭闹：止住小儿夜惊有技巧	180
孩子说梦话？可能是受惊上火了	183

治疗小儿复感，膏方食疗双管齐下	185
孩子吃饭香，妈妈不担心：	
小儿厌食的速效调理法	188
孩子慢性腹泻，要从肝脾入手治疗	191
别让病从口入：为急性肠炎“嘘寒问暖”	193
消食理气，彻底修复肠胃积滞	195
小小药方来帮忙：学会用中药调理小儿尿床	197
激发肾的先天潜能：应对小儿尿频	201
孩子的小便也不容忽视：	
小便清长的根源在于肾气虚	203
小胖墩不只是吃出来的：青少年肥胖的减重法	205
气血双补：轻松解决青春期的经期体虚	207
父母必须知道的秘方：告别青少年发育迟缓	209
轻松应对百病之源：免疫力低下的调养方法	211

附录一	五行、五脏与四季五时关系表	214
附录二	古膏方新用途一览表	216
附录三	成品膏方巧用一览表	219



XIAO HUO AO XIAO YAO

流传千年的宫廷保养秘传——神奇膏方

中药也叫中草药，疗效卓越，种类繁多，形态各异，细分起来可分为丸、散、膏、丹、汤，其中的膏就是我们本书主要讲的内容。秦伯未尝谓：“膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义”，一语中的地阐述了膏方的本质所在。

很多人知道草药，却不知道膏方为何物。因为大多数人只喝过煎熬的草药汤，没有吃过膏方。这也不奇怪。因为在过去，膏方是宫廷里的专用药膳，大户人家也少见，穷人更是吃不起。

膏方可以算是中医方剂的重要组成部分，中医中的膏方是一种将药材反复煎煮，去渣取汁，经蒸发浓缩后，加阿胶、龟板胶、鳖甲胶等胶性药物来收膏，再加糖或蜂蜜制成的半流体稠状剂型。《说文》解释说：“膏，肥也。”意指浓稠的糊状物，特性凝而不固，常借指物之精华，故蕴含着滋润、缓和、润泽的意思。

最早的膏方，是以煎命名的，中医经典古籍《金匱要略》中所记载的

一些以“某某煎”命名的方剂，炮制方法就与膏方的制作方法相似。膏方已有几千年的历史，早在战国时期《内经》就对它有所记载。流传至今的膏方都历经几百年的沉淀并原汁原味地保留了下来。早在汉代医圣仲景时代，名医方士以辨证论治为基础，使用膏方来治疗某一病症，膏方制作技术掌握在少数人手中；后来到了隋唐时期，专事研究草药的方家把膏方研制当作一门专业技术进行攻关；一直到宋元时期，膏方研究得到蓬勃发展，这一时期，达官贵人研制膏方都是在滋补思想指导下以延年益寿为目的；明清时期，膏方研制以冬令进补思想为主，还把膏方与命门学说相结合，形成了一种新的膏方理论思路，还作为疾病后期调养的食品在宫廷中流行。随着现代人生活水平的提高和健康意识的增加，膏方成为现代人滋补身体以及调理疾病的新宠。

这些不同时期的膏方流转史说明了膏方不同寻常的身世，小小膏方始终挟带着一种氤氲的贵气。这也使得膏方在很多人看来十分神秘和神奇。尽管古人研制膏方只是为达官贵人服务，但随着膏方在坊间的流转，许多秘制膏的方法还是为一些医家所掌握和研用，慢慢普及开来。特别是二十四节气理论、健康饮食思想、《黄帝内经》养生观在民间的推广，使膏方的使用有了很大的社会文化背景。

现在我们可以知道，为什么膏方研究和制作沿革至今，在任何一个社会都没有被淘汰。除了膏方不同凡响的滋补和保健作用，还因为它周身散发着一股富贵之气、吉祥之气以及来自大自然的灵气。



膏方好入口，功效不输中成药

为什么过去有钱人家生病了多煎制膏方，很少喝草药？因为草药味苦，难以下咽，而膏方味道甘美，形状晶莹剔透，药效还高。这就是膏方流转于鼎食之家的缘故。

尽管汤药和膏方的制作就在一念之间，但结果很不一样。古时候人们制作膏方，在开方子的时候讲究的是各种中药成分搭配在一起，起到1+1>2的效果。膏方里用水煎药，与我们平常开方喝药没有区别，但此时的膏方还没有成型，还需要添加一些增加可口性的调味药、秘料，继续熬制，才能形成膏方。为了减少药味的困扰，制作者在口感方面做出了很多探索。经过上千年的沿革，膏方的味道也在逐渐发生着变化，由最初的“良药苦口”，发展到可以根据个人口味进行调制，让每一道膏方适合不同人食用。此时的膏方就好似用一个囊（各种膏剂）锁住了需要的药效（水煎药成分），防止药味改变、效果流失，而且由于添加了调味药，改善了膏方的口感，形状也更惹人喜爱，就像一个精美的食物，真正实现了药食同源的目的。另外，自己动手制作的膏方沾有家里人特有的灵气，制作的膏方也像通灵宝玉，自成气质和灵性。

随着时代的发展，疾病谱在不断发生改变，由不良生活习惯和不良环境等因素导致的疾病越来越多。因而传统膏方的配药也在不断改变，山楂、虎杖、蒲黄、黄芩、黄连、大黄等药物早已成为膏方的组成部分。可见膏方已经演变成能调整人体生理机能的药物，不再是单纯的滋补药。



XIAO HUO AO XIAO YAO

先通后补，健康长寿的正途

“慢补”是我在本书中想要提出的重要观点。中医认为“有胃气则生，无胃气则死”，脾胃为五脏六腑之转枢，具有“枢轴”的意义，因此，一年四季任何时候，以脾胃为主体的“慢补”都是合适的。

《黄帝内经》中提到，“不治已病治未病”。任何健康问题都不是一朝一夕突发的，滋补身体也是同样的道理，长期坚持才有效。一年四季根据天气变化，坚持食用应季膏方，慢慢养，慢慢调，自然能补出健康来。我对于“补”的定义立足于“不生病”，饮食和中药调理得当就是对身体的“进补”，且不受时间和地域的限制。我主张在任何一个方子里都要有“通”法的使用，只有气血通顺了，各脏腑的机能才能达到最佳状态。所以，在服用膏方进行调补的过程中，既不能一味进补滋腻之品，也不能以“通”代替“补”，主要还是配合季节的特性、阴阳的偏重来确立“通”所占的比例。



XIAO HUO AO XIAO YAO

因人而异，找准自己的调补方

每个人的阴阳气血属性都不尽相同。阳虚的人常伴有寒证，比如面色白，四肢逆冷，脉沉细无力；气虚的人容易疲劳，就算轻微的劳动也会出汗；容易



发怒、紧张的人大多是因为气滞体质所致；容易口干、皮肤干燥、夜里烦热，这是阴虚甚至体内有虚火的表现；若是容易头晕、吃得少就乏力、有时微微发热出汗，便是因血虚所致，可能还会伴有恶寒或虚热。

如果是肾阳虚引起的腰酸疼，我们就不需要过多养阴，重点要温补阳气；如果是肾阴虚造成的盗汗、烦热，就要滋阴清虚热，而不是升阳清实热。然后辨别气血是否有余或不足，在适合自己的膏方中按加减用药原则做相应调整即可，这在书中每节内容中都有提及。

有一种患者比较难以鉴别，那就是病根与实际表现出来的症状不一致，比如外在表现是容易怕冷、神疲乏力，却舌尖红赤、容易心烦急躁，这就是寒包火的现象，治疗就要以治内在虚火为根本了，看是阴虚有火，还是血虚有热，最终还是要归类到阴阳气血来辨证。

所以我在讲解用于调理每种疾病的膏方时，将会谈到导致本病的主要病因（如痰、湿、瘀、虚所造成的“虚象”）和病位，从而拟定治疗方法，使用者只要根据自己的阴、阳体质对膏方稍加调整就行了。另外，根据我国各大地域特点，长江以北的患者多有内寒，长江以南的患者多有内热，而两广及福建等地（包括港澳台）的患者则多有湿邪。因此，在加减用药上，寒甚者可以多用温阳散寒之品；热甚者则不免要加些清热解毒的药物；西北方患者，就该多加些养阴润燥之品；而南方患者则需要添加化湿、利湿、通便之品，让二便的代谢能够带走体内的湿热。

有些章节，我给出了相应的贴脐、熏洗、煲汤、针灸穴位等方法，希望各位读者能借鉴，配合膏方多管齐下，以达到更好的治疗效果。

自制膏方：您吃对了吗

根据多年经验，我总结了膏方的三大特点：一是吸收快，作用强，药效持久；二是口味好，小孩及老年人容易接受；三是制作省时省力。

如果您不知道自己属于哪种病症、应该服用哪种膏方，我建议您不妨先总结自己的症状，从本书中找出与自己症状相似的章节，再判定自己可能有哪种疾病的发病征兆。同时，我还要提醒您在找出相应的症候时，一定要找有经验的医师验证一下，以免贻误治疗。如果您服用膏方期间患了“急性病”，如流行感冒、急性胃绞痛、发烧、呕吐、急性腹泻等，我建议暂停服用膏方，痊愈再服。这就是中医强调的急则治其标、缓则治其本的原则。

女性在经期、孕期、哺乳期忌服用膏方，以免造成气血失调。膏方中如果有活血、通络等具有强烈“行走”特性的药物，孕妇忌用。

我在书中开的方子，一次制作的剂量至少能吃上3周，而且服用简单方便，服用时，每次只需取2匙药膏兑温水化开，就能像口服液一样服用，十分简便。

随时可以开始服膏的人，必须具备以下条件，缺一不可：

1. 现阶段没有急性起病，如感冒、发烧、急性炎症等。
2. 没有确实的依据表明已患有高血压、糖尿病等慢性疾病，或虽患有这类疾病但已长期良好控制住。
3. 虽为过敏体质，但熟知自身过敏源。
4. 未孕女性，非素食者。

如果不符合以上条件，应先请专业中医师问诊、经辨证之后开具处方，按处方先喝2周至1个月的汤药把内环境调理一番，再服膏方。



调理好身体的内环境之后,制作和食用膏方前,我们要先掌握以下要点:

膏方的三种构成

膏方有三种构成,选用什么样的水煎药、成膏药和调味药,是根据你制作的目的决定的。

1. 水煎药

水煎药是膏方发挥药效的主体部分,它是根据季节的特性辨证得出的。但西洋参、鹿茸、生晒参、冬虫夏草、灵芝等水煎药,最好不要和众多药物一起煎煮,否则就浪费了如此昂贵的药材。一般可以将它们单煮成药汁,在即将成膏之时兑入,或直接研成细粉,在成膏时加入,和制作好的膏药一起存放即可。

2. 成膏药

成膏药是让汤药成膏的中药材,能提供胶质、补给蛋白,还能补虚疗疾,最常见的有阿胶(补血润燥、养血止血)、鹿角胶(温补肾阳、填精补髓)、鳖甲胶(补肾、滋阴、退热、散瘀、散结)、龟板胶(滋阴潜阳、益肾壮骨、止血)和黄明胶(止血、清虚热、排脓)。另外,市面上出售的类似于中成药的膏剂,如夏枯草膏、益母草膏、金樱子膏、桑葚膏、秋梨膏、鸡血藤膏、川贝枇杷膏等,也是很好的成膏药。若原料不易凑齐,也可将所需的相应药物,如夏枯草、益母草、梨汁等加入水煎药或调味药中,按照此法制成的汤药,也能起到同样的药效。

需要提醒的一点是,由于阿胶较为滋腻,故不适合有胃食管反流、消化道溃疡病史的患者使用,所以,有消化道疾病史的患者在用膏方时应去掉阿胶。如去掉阿胶后再无其他成膏药,须将水煎药的煎煮时间延长到 2