

选对膏方 调好体质

零起点学膏方养生

轻松成为自己和家人的健康调理师

吴银根 唐斌擎 主编



上海市名中医
上海中医药大学
附属龙华医院终身教授

吴银根 手把手教你
选对膏方 制作膏方 调好体质



人民教育出版社

选对膏方 调好体质



主编 吴银根 唐斌擎

编者 成颜琦 方泓

洪毓嫻 黄伟玲

黄小平 孙鼎

王丽新 吴雨沁

张苏贤 张天嵩



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

选对膏方, 调好体质 / 吴银根, 唐斌擎主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2018
ISBN 978-7-117-26205-7

I. ①选… II. ①吴… ②唐… III. ①膏剂 - 方书 - 中国 IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 040603 号

人卫智网 www.ipmph.com 医学教育、学术、考试、健康,
购书智慧智能综合服务平台
人卫官网 www.pmph.com 人卫官方资讯发布平台

版权所有, 侵权必究!

选对膏方, 调好体质

主 编: 吴银根 唐斌擎

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 北京顶佳世纪印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 6

字 数: 106 千字

版 次: 2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-26205-7/R · 26206

定 价: 39.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)



序

膏方是中医调治疾病、预防保健、养生延年的一种有效方法，在临床实践中发挥着重要的作用。近年来，在学术团体、中医机构和专业中医师的推动下，膏方的发展如火如荼，随着膏方的使用范围不断扩大，从传统的江浙地区向全国开始辐射，呈现出欣欣向荣的发展势头。膏方的受众越来越多，人们从膏方的治疗保健中收到了诸多的益处，对膏方的认可程度也日益提高。

但是，在总体良好有序的发展过程中也有一些误区和乱象，最突出的就是大众对膏方的一些基本概念还不是很了解，很多情况下只是通过广告宣传、亲友介绍等途径接受膏方保健。而对于膏方具体是什么，它能够起到什么作用，自身是不是适合膏方养生保健等问题，还没有明确的认识。究其原因，还是对于膏方的科普工作没有到位，人民群众缺少从专业人士那里得到相关知识的有效途径。

上海中医药大学附属龙华医院吴银根教授和唐斌擎博士长期致力于中医药膏方的临床与研究，已有编著多部膏



方专著。本书从专业的角度向大众介绍膏方的知识，在一定程度上弥补了科普的缺位，是一件非常有意义的工作。本书抓住中医体质这一关键问题，介绍常见体质的辨识和一些日常生活中常见的症状如体虚易感、疲乏、腹泻、便秘相应的膏方养生方法，不涉及具体的疾病，使民众阅读后能够对自身的情况有比较准确的判断，从而能正确地选用合适的膏方进行保健。书中还介绍了膏方的一些基本概念、疗效优势以及家庭中自制膏方的具体方法，有很强的实用性和可操作性。全书言简意赅、通俗易懂。

由于中医理论体系与现代科学体系有很大的差异，在长期的认识中又被神秘化，所以相比其他学科的科普，中医的科普工作任重道远。希望今后有更多的优秀的中医科普著作问世，这将对促进我国全民健康，进一步提高人民生活质量有重大意义！

施杞

（上海中医药大学专家委员会主任、
中华中医药学会膏方分会顾问）



编者的话

体质很大程度上决定了一个人的健康状况、生活质量、易患疾病以及对药物的反应。比如说虚寒体质的人容易怕冷，冬天要比别人穿得多，而且穿得多四肢还是会冰冷，如果着凉了就比一般人更容易出现感冒、咳嗽、哮喘、腹泻等问题。所以说日常的养生调摄应从体质入手，调整体质才是“治本之道”。中医养生是非常重视体质的，很早就提出了“阴脏人”“阳脏人”的概念，应该说这是中医对人体体质最基本的认识和分类。调整体质的方法有很多，我们在实践中发现膏方能够容纳更多的药物，而且培补根本的药物较多（有些药物在平时处方中受各种限制很少应用），所以能够较好地调整人体体质失衡中的寒热虚实等矛盾，再加之其服用方便、口感较好、便于储存和携带，一直以来受到广大民众的欢迎，其优



势是非常明显的。

我们常说最了解你的人是你自己，所以如果能够把深奥复杂的中医体质理论知识用通俗易懂的文字介绍给大家，大家结合对自身状态的感知，一定有助于把握自身体质情况，从而选择相应的膏方进行调养保健，从而取得比较好的效果。当然，如果您的体质较为复杂，所处的疾病状态也比较严重，可能自己不容易判断，这时还是需要咨询专业中医师，在其指导下进行相关调养。

在您开始阅读本书内容前，需要先对以下几个问题有清晰的认识。

一、养生和治疗的区别

治疗主要针对的是疾病状态，而养生主要是避免人体进入疾病状态。就拿感冒这个最常见的疾病来说，如果因为着凉引起头痛、发热、咽痛、咳嗽，查清病源，进行针对性用药即可，这就是治疗；但是如果经常容易感冒发热的话，那么就不是一次治疗能够解决的，这需要平时养生来调整经常容易感冒的体质才能解决问题。所以说治疗是



直接的，而养生是间接的，养生的效果没有治疗这么直接明显，但却是深入根本的。这就是清代名医吴鞠通说的“治外感如将，兵贵神速，机圆法活，祛邪务尽，善后务细。盖早平一日，则人少受一日之害。治内伤如相，坐镇从容，神机默运，无功可言，无德可见，而人登寿域。”

二、养生和治疗不能互相替代

正是因为养生和治疗有这样的区别，所以它们之间应该是相互补充的关系，而不应有失偏颇。我们临床上经常见到有些患者受一些误导或自己理解上的偏差，对各种养生方法特别重视，执行起来非常认真，但对正规的治疗却不重视、不认真，甚至有的认为养生了就不需要治疗了，这些想法都是不科学的。只有优势互补，才能取得更好的效果。

三、养生的基础是健康的生活方式

健康的生活方式是治疗和养生的基石，脱离了这个基

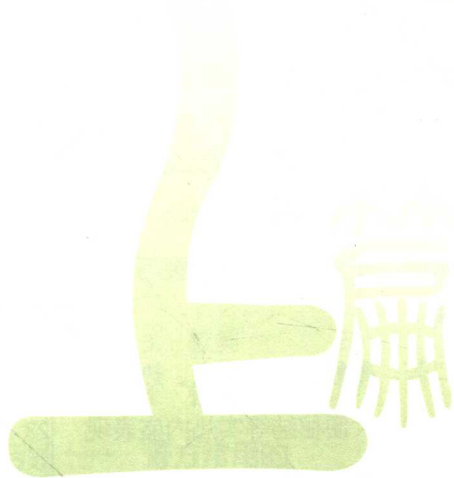


础，所有的养生都是空中楼阁。有些人觉得经常熬夜、抽烟、喝酒会伤肝伤胃，需要调养一下，但却一边吃着“补药”，一边继续不健康的生活方式，这是舍本而求末。其实我们很多不正常的体质状态或者疾病都是和生活方式密切相关的，所以不健康的生活方式既是直接的病因又是产生疾病的“温床”。只有在改善生活方式的前提下，配合膏方养生才能事半功倍。

四、人体对中药的反应有个体差异

人体是一个复杂的系统，对药物的反应有个体差异性。一般来说最容易出现问题是整张处方太偏寒凉或温热。过于寒凉的表现是食后胃寒、胃痛、腹痛、腹泻，或自汗；过于温热的表现是发生口腔溃疡、牙龈肿痛、口干咽干、自觉燥热、失眠、便秘。此时可以减少相应药味的剂量或去掉过热过寒的药物。如果服后皮肤出现红疹、瘙痒，可能是对其中某些药物成分过敏，须立即停药。一般容易皮肤过敏的人群尽量避免使用虫类药物，如蜈蚣、全蝎、地龙、土鳖虫等。

目录



揭开膏方的 神秘面纱

话题一	什么是膏方？	2
话题二	今非昔比的膏方	5
话题三	膏方能给我的身体带来什么变化？	7
	1. 调整机体的阴阳平衡	7
	2. 增强人体抵抗力	8
	3. 改善亚健康状态	9
	4. 控制缓解慢性疾病的症状	10
	5. 美容养颜	11
	6. 延缓衰老	12

话题四	吃还是不吃?	13
话题五	膏方的服用季节	14
话题六	什么是“开路方”	16
话题七	膏方如何服用	18
话题八	服用膏方时需要特别忌口吗?	19
话题九	服用膏方时出现一些突发情况怎么办?	22
	1. 出现鼻塞流涕、发热、咽痛等症状	22
	2. 出现腹部胀满、便秘,或便溏、腹泻等 胃肠道症状	22
	3. 出现齿浮口苦、鼻衄、面部升火、热性疮 疡、红肿热痛、大便秘结等实热内盛表现	23
	4. 出现咳嗽痰多、胸闷气急等症状	23
	5. 出现皮肤瘙痒等症状	23
	6. 出汗	24
	7. 突然妊娠(尤其是3个月之内者)	24
	8. 原有的慢性疾病急性发作	24





话题十	一般膏方的组成	25	11. 枫斗	37
	1. 中药饮片	25	12. 藏红花	38
	2. 细料	25	13. 燕窝	39
	3. 胶类	26	14. 蛤蟆油	40
	4. 辅料	27	15. 羚羊角	41
			16. 珍珠粉	42
			17. 紫河车	43
话题十一	膏方常用的胶类和细料	28	18. 鹿茸	44
	1. 阿胶	28	19. 鹿鞭	46
	2. 龟甲胶	28	20. 海马	46
	3. 鳖甲胶	29	21. 海龙	47
	4. 鹿角胶	29	22. 海狗肾	48
	5. 山参	30	话题十二	如何自制
	6. 白参		膏方和保存	49
	(生晒参)	32	1. 准备药材	
	7. 西洋参	33	和容器	49
	8. 红参	33	2. 浸泡和煎煮	51
	9. 冬虫夏草	34	3. 烩胶	52
	10. 灵芝	36	4. 收膏	53
			5. 保存	54

专家手把手教你 选对膏方

一、体质调理膏方	56
1. 阳虚	56
2. 阴虚	58
3. 气虚	60
4. 血虚	62
5. 气阴两虚	65
6. 气血两虚	66
7. 寒热错杂	68
8. 湿浊	71
9. 气滞	73
10. 血瘀	76



二、亚健康 79

三、病症调理膏方 82

1. 感冒 82
2. 咳嗽 84
3. 哮喘 88
4. 鼻塞 90
5. 气短 92
6. 咽喉不适 94
7. 口腔溃疡 96
8. 多汗 98
9. 心悸 101
10. 胸闷 103
11. 失眠 106
12. 胃痛 108
13. 消化不良 110
14. 腹泻 112
15. 便秘 114
16. 胁痛 117
17. 头痛 119
18. 眩晕 122
19. 中风 124
20. 肌肉关节酸痛 127





21. 麻木	129
22. 干燥症	131
23. 小便不利	133
24. 尿路感染	135
25. 阳痿	137
26. 遗精	139
27. 耳鸣	142
28. 皮肤过敏	144
29. 月经不调	145
30. 痛经	150
31. 白带增多	152
32. 更年期综合征	154

四、延缓衰老 157

五、美容 159

1. 养颜	159
2. 脱发（附头发早白）	161

附：本书所涉中药的性味表 165

揭开膏方的
神秘面纱

话题

一

什么是膏方？

“膏”是中医一种传统的剂型（中医有丸、散、膏、丹四大传统剂型），既可内服，也可外用（比如外科、伤科常用的外涂、敷贴的膏药）。其特点就是将药物（或加入赋形剂）反复煎熬成半固体状的黏稠物。如古代方书《小品方》记载的单地黄煎、《太平圣惠方》记载的黄精膏等。当然这需要所选药物本身含有比较丰富黏稠的汁液才能制成，一般的草药很难单独成膏，需要加入赋形剂才行。常用的有动物脂肪、蜂蜜、各种胶类药材，古方中以脂肪和蜂蜜作为收膏的赋形剂最为常见，而不像现代多用

