

膏方

宝

典

编著

李

光王

瑛

施仁潮 李明焱 郑化先



国图书目(CIP) 编目

膏方宝典

编著 施仁潮 李明焱
郑化先 李林光
王瑛

现今，人们常会想到选用膏方。虽然膏方由来已久，但由于组方复杂，熬制艰难，多在宫廷及少数地区应用。随着经济的发展，经济条件的改善，先进的熬膏技术，使得膏方进入广大群众养生健身、防病治病服务。找医生去开膏方，已经成为热门话题。

膏方实际上是一种膏剂药，是用来祛病健身的一种剂型。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、脾胃用药、补益药的正确选用、不同病证的配伍，还要兼顾到膏方的粘稠度、



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

膏方宝典/施仁潮等编著. —北京:
人民卫生出版社, 2007. 12

ISBN 978-7-117-09465-8

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 174108 号

膏 方 宝 典

编 著: 施仁潮 等

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-67616688)

地 址: 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编: 100078

网 址: <http://www.pmph.com>

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-67605754 010-65264830

印 刷: 北京汇林印务有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 850×1168 1/32 印张: 2.5

字 数: 52 千字

版 次: 2007 年12月第1版 2007 年12月第1版第1次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-09465-8/R·9466

定 价: 8.00 元

版权所有, 侵权必究, 打击盗版举报电话: 010-87613394

(凡属印装质量问题请与本社销售部联系退换)



现今，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，中医专家的个性化处方，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。

膏方实际上是一种膏滋药，是用来祛病健身的一种剂型。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。

有感于此，我们几位作者结合个人在开膏方、相关药物研究、膏方制作过程中积累的经验，编写了这本小册子，对膏方的相关事宜作了简要介绍，希望为广大群众，特别是要想了解膏方的朋友提供一些帮助。但由于时间紧迫，本书是在短时间完成的，错误在所难免，敬请广大读者批评指正。（联系方式：邮箱 src2442@sina.com 地址 浙江省立同德医院 310012）

施仁潮
2007年11月



一、让调养成为一种享受	1
1. 冬令进补推崇膏方	1
2. 膏方不仅仅是进补	2
3. 将膏方调配到最好口感	2
4. 找有经验的中医师开膏方	3
5. 体验膏方	5
二、膏方有讲究	7
1. 合理选用胶类药	7
2. 石斛、鲜铁皮与枫斗	9
3. 灵芝、灵芝孢子粉与灵芝破壁孢子粉	10
4. 大补元气用人参	14
5. 温阳补虚用鹿茸	15
6. 冬虫夏草入膏方	16
7. 清补，用现成膏方	17
8. 认识铁皮枫斗浸膏	18
三、膏方保健	20
1. 膏方调理亚健康	20
2. 用膏方对付疲劳	21
3. 防治视疲劳膏方	22
4. 熬夜者服用膏方	23
5. 吃膏方，性事不冷淡	24
6. 更年期吃点膏方	26

7. 吃了膏方，面色红润了 27
8. 膏方去白发 28

四、膏方祛病

1. 结核病 30
2. 支气管扩张 31
3. 支气管哮喘 32
4. 脑动脉硬化 33
5. 慢性头痛 34
6. 失眠 35
7. 高血压 36
8. 冠心病 38
9. 慢性胃炎 39
10. 胃及十二指肠溃疡 41
11. 溃疡性结肠炎 42
12. 便秘 43
13. 慢性肝炎 44
14. 肝硬化 45
15. 脂肪肝 46
16. 高脂血症 48
17. 再生障碍性贫血 49
18. 糖尿病 50
19. 早泄 51
20. 前列腺炎 52
21. 痛风 53
22. 干燥综合征 54
23. 近视眼 55
24. 慢性咽喉炎 56

25. 痤疮	57
26. 黄褐斑	58
27. 脑肿瘤	59
28. 鼻咽癌	60
29. 肺癌	61
30. 胃癌	62
31. 大肠癌	63
32. 子宫肌瘤	64
33. 宫颈癌	65
34. 放化疗后损伤	65

五、注意事项

1. 贮藏	68
2. 服用方法	68
3. 服用量	69
4. 服用时间	69
5. 饮食上要注意什么	69
6. 一家人可否同吃一个药方	69
7. 能否再吃其他补品	70
8. 太甜怎么办	70
9. 出白花了还可以服用吗	70
10. 胃口不好怎么办	70
11. 呕恶怎么办	71
12. 腹胀怎么办	71
13. 腹泻怎么办	71
14. 便秘怎么办	71
15. 皮肤瘙痒怎么办	71
16. 哪些情况下不宜服用	72



一、让调养成为一种享受

1 冬令进补推崇膏方

人生活在大自然中，人与自然息息相关。天地自然，春温、夏热、秋凉、冬寒，四时气候更迭，万物春生、夏长、秋收、冬藏。冬季时气候寒冷，人体精气内藏，蓄积以应对时令的寒冷，并能满足来年的生发的需要。人们进补，推崇冬令，这时进补人体更能吸收营养精华，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量，需要摄入比热天要多得多的营养物质，以产生更多的能量，适应机体的需要。冬季人们的食欲旺盛，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。

所以，人们热衷于冬令进补，希冀为来年开春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”、“三九补一冬，来年无病痛”的说法。

冬令进补在时间上，主要指立冬后至立春前这段时间，进补的方法主要有两种，一是食补，二是药补。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，人们推崇的还是膏方。

黑黑的模样，稠密的口感，每日服用，进入体内就有些微妙而神秘的作用。中医的膏方因兼具治疗和进补的作



用，整体调理的治疗理念，让越来越多的人相信膏方，甚至有些依赖。

2 膏方不仅仅是进补

膏方，是一种制型，基本上所有的药通过合理配方，就能以膏的形式让患者服用。

由于平时大家看中医后取回的多是汤药，很少有膏剂，只有冬令进补时节，想到进补，才会要求医生开补膏；通常医院药店，代客熬膏，宣传的也是进补，于是，说起膏方，人们多半认为是补膏。

其实，膏仅是一种载体，其中用药需根据服用者个人的情况、疾病的性质以及四时气候等各方面的因素而组方。欲进补的，采用个体化膏方进补，或补阳，或补气，或补阴，或补血，还有的气血双补，阴阳兼顾；祛病的，对证开膏方，针对寒邪、热邪、痰湿、瘀血之病邪属性，治法上有温散、清热、祛湿化痰、活血祛瘀之侧重，或祛痰湿，或疏气阻，或行血瘀，或消食滞，能应对治疗各种病症之所需。

《黄帝内经素问》讲述中医治病的真谛：“谨察阴阳所在而调之，以平为期……疏其血气，令其调达，而致和平”。可以说，膏方完全能实践中医治病的真谛，调和全身阴阳气血，即如名医秦伯未先生所说：“膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义”。一句话：膏方不仅仅是进补。

3 将膏方调配到最好口感

人的体质各有不同，病症多有差异，膏方采用的完全是个体化处方，配方由医生根据服用者的不同体质特点和不同症状、体征而拟订，精选最适合的药物作为膏方的原



料，能充分体现中医的辨证论治和因人、因时制宜的个体化治疗原则，有很强的针对性。

膏方的组成中，多数种治法同用，且多方组合，一般用药在20~40味左右，大队药物联合作战，兼顾面广，适合比较复杂的疾病的治疗。一料膏方的常用剂量约相当于汤剂20~30剂。一次制作，可供较长时间服用。且现今多交付专业人员熬制，对于服用者来说，十分简单方便。

膏方的处方用药，充分考虑服用者的需要，做到主次分明，寒热相济，阴阳交融；五味调和，兼顾脾胃消化吸收，经多次煎熬后浓缩成膏。同时，膏方中还会加有核桃肉、枸杞子、红枣、芝麻、冰糖或蜂蜜一类，既适应了祛病与保健的需要，又会使得制成的膏方有很好的口感。

服用上，一般每日一二次，取一匙膏滋药，放碗中，冲入开水，搅拌几下，化开后喝下即可。另有将膏方和成胶制的，做法上，将膏熬得老一些，切成小片，用来咀嚼食用的，完全能使祛病保健融于享受之中。许多怕吃药的小孩，看到大人吃膏方嚷着要吃，尝过后更是爱上了膏方，可能正是膏方口感好的缘故。

在熬膏中寻找生活乐趣，在服食中享受美妙口感。因为膏方具有上述优势，并具有补虚和疗疾两方面的独特作用，因此千百年来深受医家和百姓的信赖，许多地区至今仍保留着熬制服食膏方的习惯。

4 找有经验的中医开膏方

膏方虽古已有之，但是，或由于组方复杂，或由于熬制繁难，用得最多的还是在宫廷，如《慈禧光绪医方选议》中载录了延年益寿膏、菊花延龄膏、保元固本膏、资生健脾膏等膏方达50余首。古今许多名医十分推崇膏方，



特别是近年来，在江浙一带，膏方有广阔的市场，每到立冬前后，膏方作为一种节日，大张旗鼓地宣传，普及到千家万户。

膏方所使用的，必须是有一定临床经验的中医师处方。一些医院规定只有副主任中医师以上职称者才有资格开膏方。其原因，膏方涉及到许多中医理论，诸如虚者补之，实者泻之；量体裁衣，胖瘦老少各不同；正确选用补益药，掌握不同胶类药的使用，等等。

中医讲究辨证论治，就进补而言，有虚才用补，要做到虚什么补什么。精神疲乏，说话有气无力，稍动就感气急，食欲不振，进食后腹胀，大便不成形，容易出汗，稍受凉即感冒的，为气虚，可用人参一类补气；面色萎黄或淡白无华，唇色淡白，指甲不红润，常感头晕眼花，心中悸动，失眠多梦，手脚发麻的，为血虚，可用阿胶一类补血；疲乏无力，身寒怕冷，精神萎靡，蜷卧嗜睡，面色淡白，口淡多口水，小便清长或余沥不尽，夜尿频繁，大便溏稀的，为阳虚，可用鹿茸一类温阳；形体消瘦，口干咽燥，低热，心烦难以入睡，睡中汗出，性情焦躁，容易发火，大便干结的，为阴虚，可用石斛一类养阴。虚证落实到具体脏腑，又有补益肺脾心肝肾的不同。

体胖之人，多有痰湿，多阳虚，既宜温阳，又当祛痰湿；体瘦之人，多有阴虚、血亏津少，往往生内热，多见烦躁易怒、口干咽痛等，在滋养的同时，还要注意清虚火，鲜铁皮石斛最为对证。

此外，还有加糖加酒等问题，这既有矫味的需要，还关系到发挥药效的问题。如冰糖，其性偏于凉，养阴清火、凉血止血膏方中用之，能增强药效；温阳补虚膏方中用之，能制其燥，防燥烈上火。



所有这些，都需要在中医理论指导下辨证论治，这正是需要找有经验的医师开膏方的原因所在。

5 体验膏方

随着养生之风盛行，膏方愈来愈受到人们的追捧，体验膏方的人也愈来愈多。青田县人民医院吴素素就曾写了一篇“这个冬天，体验膏方”的文章，讲述对膏方的深切感受。

文章写道：听说冬令吃膏方进补的事已有数年。这个冬天，我按捺不住心中的好奇，亲自去体验了这种极具中医特色的养生保健方法。

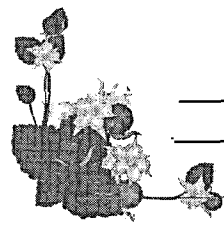
看到中医师望舌象，诊脉象，问日常饮食起居状况，问特别的嗜好等等，就像和一个老朋友闲聊一般。医生说，膏方是根据中医理论，通过望、闻、问、切等手段收集信息，详细辨证分析后，根据患者体质不同或病情的需要，选择多种药物组成方剂，再由专门的中药药剂师经多次煎熬，并加入辨证选用的胶质药，还可根据需要加入冰糖或饴糖等矫味，共同煎熬而成，可用以调补身体、防治疾病。它的特点是一人一方，各不相同，即“个性化”特征，而且一料膏方可以服用一个冬天，相当方便。

膏方熬制现场，空气里弥漫着中药的香味，三口少见的特大煎锅雾气腾腾，其中有口紫铜锅像个古董，听说那是专门用来收膏的，因为铜质导热快，受热均匀，收的膏不会起焦，质量好。还有几个筛子，竹编的大眼的，如纱细眼的，都是用来过滤用的，以求膏质上乘。听在场工作的专业人士介绍，制作一料膏方要经过多次煎煮、多次过滤、浓缩、收膏等步骤，这可是慢慢熬出来的手工活。

拿到膏方，一大碗，挺沉，足有两斤重，深褐色，乍

看跟巧克力有点儿类似还透出些许光泽，其貌不扬，也丝毫没有中药味。取出一小勺，放微波炉里热了一会儿，一阵浓郁的香气扑鼻而来，固态的膏滋会流动了，舀点儿尝尝，粘粘的，香香的，苦中透着点儿甜，不像中药汤剂那么难以下咽。





二、膏方有讲究

1 合理选用胶类药

近年来，进入冬天，各地掀起了熬制膏滋方的热潮，许多医院都开展了这一服务项目，许多医生也忙于开膏方，阿胶成了抢手货。是否每张膏方都要用阿胶呢？《健康报》记者为此专门采访了本书作者、中华中医药学会亚健康分会理事施仁潮主任中医师。

膏方的特点是根据服用者的体质不同及病情的需要，选择多种药物进行组方，经多次煎熬后浓缩而成。是否用胶类药物，用什么胶，要根据具体情况来确定。当初慈禧服用的明目延龄膏等膏滋方中，就不用任何胶类药。即使要用胶类药，有阿胶、鹿角胶、龟甲胶、鳖甲胶的不同，要根据不同的需要来选用。

阿胶是由驴皮熬制而成，补血效果显著，人们称它为“补血圣药”。它善于治疗血虚引起的各种病症，并能通过补血起到滋润皮肤的作用，有利于皮肤保健，服用阿胶后，会使脸色红润，肌肤细嫩，有光泽；并能调经保胎，增强体质，增强机体免疫功能，改善睡眠，健脑益智，延缓衰老，有助于防治包括癌症在内的多种疾病，男女老少都可服用。

龟甲胶为乌龟腹甲经煎熬、浓缩制成的固体胶，呈深



褐色，质硬而脆，断面光亮，对光照射透明。性偏平和，味甘而咸，有滋阴潜阳、益肾健骨的作用，并兼补血止血。常用于肾阴不足引起的骨蒸潮热、盗汗遗精，以及小儿凶门不合、筋骨不健、腿脚痿弱等。有些妇科崩漏下血等疾病，亦常用此药滋阴止血。

鳖甲胶为鳖甲经煎熬、浓缩制成的固体胶，呈棕褐色，具凹纹，半透明，质坚韧，断面不均坦，具光泽。性偏平和，味咸，有补肾滋阴、破瘀散结的作用，滋养中兼能祛瘀，除用于肾阴不足、潮热盗汗、手足心热外，还用于肝脾大、肝硬化、闭经等。

鹿角胶为鹿角加水煎熬、浓缩而成的固体胶，呈黄棕色，上部有黄白色泡沫层，质脆，易碎，断面光亮。其性温，味微甜，有补肾阳、生精血、托疮生肌的作用，适合肾阳不足，畏寒肢冷、阳痿早泄、腰酸腿软者服用，也可用于咯血、尿血、月经过多等病证偏于虚寒，以及阴疽内陷等病症。

归纳这些胶质原料，阿胶与鹿角胶相比，前者滋补阴血，更适合于妇女；后者温阳补肾，更适合男子。鳖甲胶与龟甲胶都能养阴，且能清虚热，适合易上火者采用，这是阿胶和鹿角胶所不具备的。鳖甲胶还有通血脉、破瘀散结的作用，肝硬化、癌症患者最为对症；龟甲胶强健筋骨，骨质疏松者首先考虑选用。

当你取回膏方时，医生的处方有用阿胶、鹿角胶、龟甲胶或鳖甲胶的，通常是基于上述情况来考虑用药的，了解这些知识，可增进对膏方的了解，提高服用的信心。

记者对此十分认同，不到一周，采访的内容就在《健康报》上刊登了。

2 石斛、鲜铁皮与枫斗



石斛是古今医家和养生家推崇的补品。成书于两千多年前的《神农本草经》把它列为上品，认为它是滋补佳品，“主伤中，除痹下气，补五脏虚劳羸瘦，强阴，久服厚肠胃”。相信现今的人们扳手指数补品，石斛会是排在前面的几种中的一种。

石斛的品种很多，兰科植物铁皮石斛、金钗石斛、美花石斛、束花石斛、马鞭石斛等植物的茎，均被当作石斛使用。其中铁皮石斛药效最好，也最为珍贵。

铁皮石斛又名铁皮兰，分布于安徽、浙江、广西、贵州、云南等地，历来被作为养阴的佳品，特别是清代，由于温病学说的盛起，它被作为治疗外感热病中的重要药物，广泛地应用于各种热病之中。由于石斛养阴功效十分显著，又因人体生理规律“年过四十，阴气自半”，养阴是补虚的重要手段，故此人们视铁皮石斛为珍品，用作补养健身。

现代科学药理研究发现，铁皮石斛含有多种功效成分，特别是含有祛病健身的物质基础——生物活性成分生物碱（石斛碱），有解热止痛作用，可降低心率、血压，减慢呼吸，具有强壮作用。此外，它还含有调节免疫功能作用的多糖物质，且含量丰富。

石斛属多种植物的茎经特殊加工，即为枫斗。正宗的枫斗价格昂贵。近年来，由于受经济利益的驱使，一些地区出现了掠夺性开采。正由于石斛资源日渐紧缺，从而出现不作药用的石斛属及非石斛属植物，也被加工制成商品药材“枫斗”出售。目前有药业公司在育种栽培成功的基础上，在上海、浙江、江苏等地推出鲜铁皮石斛（简称寿



仙谷鲜铁皮），受到医生、患者及养生进补者的欢迎。

许多专家开膏方，喜欢选用鲜铁皮石斛，主要是基于以下几个方面的优势：一是鲜铁皮石斛的清热生津功用显著，可很好地改善易上火、口干等症状；二是滋阴效果比较好，能针对许多慢性疾病的阴虚现象，起到养阴补虚的作用，对机体的阴阳平衡作用突出；三是鲜铁皮石斛可厚肠胃，健脾除湿，脾胃运化功能加强，吸收好，可有效提高配方的调治功效；四是鲜铁皮石斛有效成分易充分煎出，其丰富的浆汁是一味很好的膏方收膏之品。

3 灵芝、灵芝孢子粉与灵芝破壁孢子粉

在人们眼里，灵芝是“仙草”、“瑞草”。用专家术语表述，灵芝是担子菌纲多孔菌科，灵芝属真菌。

研究表明，灵芝含有多糖、三萜类、肽类、核苷类、甾醇类、生物碱等多种有效成分，具有镇静安神，提高机体抗病抗癌能力，抑制肿瘤细胞生长和扩散转移，抗放射线与抗化学治疗药物损伤等作用；并能改善血液循环，提高对心脑血管的供血、供氧能力和细胞组织生理功能；调节血脂、降血糖、保护肝脏，抗氧化和清除自由基以及抗衰老作用。它对神经衰弱、肝炎、高血压、冠心病、糖尿病、慢性支气管炎等呼吸系统疾病有一定效果。灵芝属于天然菌类植物，无毒且适合长期服用，以“扶正固本”的渐进方式，提升人体的免疫功能，增强抗病能力，从防癌抑癌抗癌到机体功能的正常化，实现强身健体，延年益寿。

灵芝在生长的过程中，当灵芝子实体进入成熟的时候，在它那美丽的芝盖上面，会释放出一些咖啡色的粉末。这些如烟似雾状的东西，一遇风吹雨打，转瞬无影无踪。这种灵芝成熟时释放的粉末状物体，就是灵芝孢子粉。