


沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

膏方别裁

主编 徐敏华
执行主编 黄海茵

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

 复旦大学出版社

沪上中医名家养生保健指南丛书

总主编 施 杞 执行总主编 金义成 黄琴峰

膏方别裁

主编 徐敏华 执行主编 黄海茵

上海市老教授协会
上海中医药大学老教授协会
编著

复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

膏方别裁/徐敏华主编. —上海: 复旦大学出版社, 2016. 5
(沪上中医名家养生保健指南丛书/施杞总主编)
ISBN 978-7-309-12081-3

I. 膏… II. 徐… III. 膏剂-方书-中国 IV. R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 015640 号

膏方别裁

徐敏华 主编
责任编辑/贺琦

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编: 200433
网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853
外埠邮购: 86-21-65109143
上海市崇明县裕安印刷厂

开本 890 × 1240 1/32 印张 11.625 字数 277 千
2016 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-12081-3/R · 1543
定价: 40.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

弘揚名家養生之道
服務人民健康事業

賀《沙上中醫名家養生保健指南》出版

陳凱先
二〇一三年
九月

弘扬中华文明精髓
发展中国特色养生

贺《沪上中医名家养生保健指南》出版

汤钊敏



二〇一三年
九月

健康来自科学的生活方式

复旦大学海洋学院海洋科学教授 杨东峰

2013.9.

沪上中医名家养生保健指南丛书

编委会

主 任 王生洪

副 主 任 黄鼎业 汤传明

总 主 编 施 杞

执行总主编 金义成 黄琴峰

编 委 (按姓氏拼音排序)

曹仁发 陈汉平 黄琴峰 黄振翘

金义成 施 杞 吴焕淦 徐敏华

严隽陶 赵粹英 周家乐

丛书策划 石德响

膏方别裁

编委会

主 编 徐敏华

执行主编 黄海茵

编 委(按姓氏拼音排序)

范代丽	方盛泉	黄 韬	黄海茵
姜春雷	齐 瑞	徐玲玲	徐敏华
徐艳秋	杨佩兰	张婷婷	张云云



Foreword

序 1

“人民身体健康是全面建成小康社会的重要内涵，是每一个人成长和实现幸福生活的重要基础。”这是习近平总书记在会见全国体育界先进代表时的讲话，说明健康对个人和社会的重要性。

《沪上中医名家养生保健指南丛书》是上海市老教授协会和上海中医药大学老教授协会经过协商、策划而编著的一套系列丛书，本丛书的出版得到了李从恺先生的大力支持。本丛书的总主编施杞教授曾多次获得国家级、上海市科技进步奖，也曾获得“上海市劳动模范”、“上海市教书育人楷模”等荣誉称号，是德高望重的著名中医学家、上海市名中医，在中医临床上积累了丰富的经验；两位执行总主编也都有着深厚的中医学术功底和科普著作编著经验；各分册主编都是具有临床经验几十年的中医资深专家，在无病先防、有病早治和病后调养等方面都有独到而卓有成效的方法。专家们感到，由于优质医疗资源的缺乏，每次门诊人数较多，而无法给病

人解答更多的疑问,在防病和自我保健上也无法讲深讲透,因此冀望通过编著科普书籍来缓解这一矛盾。在编写过程中,他们结合现代医学知识对疾病进行分析,更重要的是把中医千百年来实践和知识穿插其中;既考虑权威性,又考虑大众化;既继承了中医名家的经验,又奉献了自己的临证心得,体现了原创性。他们撰写认真,几易其稿,将本丛书和许多其他的养生书籍区别开来,以期正本清源,更好地为人民健康服务。

“人生百岁不是梦”,但要靠自己对身体的养护和医护人员的帮助。由于非医务人员在医学知识和技能上的缺乏,建议生病之后要到正规医疗场所治疗,因此本丛书没有把治疗疾病列为重点篇幅,重点在未病先防和病后调养上。书中重点介绍经络、腧穴、穴位按压、推拿手法、养生功法,也有大量的食疗知识,还有简单的草药使用,可供普通民众自我预防、调养和护理,非常实用。

本丛书将学术、临证经验和科普写作方式准确地揉合在一起,相信在防病和病后调养中给普通民众提供更多的便利,使全民的健康水平得到提升。

王生洪



Foreword

序 2

近年来,随着民众物质生活水平的大幅提高,养生保健意识亦随之日趋增强。当人们衣食无忧之后,对自身的健康、自身的生命会格外珍视,古今中外,无不如此。可见,对养生保健的重视程度,是一个群体、一个地区,乃至一个民族富裕程度和文明程度的晴雨表。然而,伴随“养生热”的兴起,充斥市场的养生药物、养生食材、养生书籍、养生讲座、养生会所等也乱象丛生,良莠不齐,令人无所适从,这一现象已引起政府和民众的高度关注。有鉴于此,广大民众热切期盼中医学各领域的著名老专家、老教授发出他们的声音。上海中医药大学老教授协会及上海市老教授协会协同复旦大学出版社,策划、编撰、出版本系列丛书,正是为了顺应这种社会需求和时代潮流。

早在中医学的经典著作《黄帝内经》就告诫从医者:追求健康长寿,是人之常情。医生应该向患者指出疾病的危害性,使患者认真对待疾病;医生应该告诉患

者疾病的可愈性，以增强其战胜疾病的信心；医生应该告诉患者如何治疗疾病和病后护养，重视患者在疾病防治过程中的主体作用；医生应该设法解除患者的消极情绪，以减轻患者的心理压力。医生的这种解释和劝慰，即便是不甚明了医理的人，也没有不听从的。时隔两千多年，《黄帝内经》的这段话，依然是我们医生责无旁贷的天职所在。

本系列丛书的分册主编均为沪上中医药学界资深教授、名老中医。他们凭借丰厚的学术底蕴、丰富的临证经验、丰满的编撰热情，组织相关团队，历经年余，几易其稿，其撰著态度之认真、内容取舍之严谨、遣词用句之精致，绝不亚于学术专著的撰写。

本系列丛书计 11 分册，其内容遍及中医血液科、中医男科，以常见病证为篇名，首先简要介绍“疾病概况”，包括临床表现、诊断依据、致病原因、常规治疗及预后转归等中西医知识。针灸养生包括中风、老年病、脊柱病、白领人士、准妈妈，推拿包括小儿推拿、功法、手法及膏方等，以中医基础理论和经络理论为指导，对针灸推拿常见的经络、腧穴、操作方法进行详细的介绍。其次着重介绍“养生指导”，包括发病前预防和发病后养护两部分：前者针对常见病证的发病原因，如感受外邪、卫表不固、情志内伤、饮食失调、起居不慎、禀赋亏虚等，提出预防该病证的具体措施与方法；后者针对该病证的主要临床表现、发病过程及预后转归等，提出有针对性的护养

措施,如药物养护、情志养护、起居养护、饮食养护、运动养护、按摩护养等内容。

本系列丛书的编写原则是通俗易懂,深入浅出;侧重养生,突出实用。力求权威性与大众化结合,做到以中为主,中西并述,图文并茂。

上海中医药大学老教授协会会长

施杞



Preface

前 言

养生又称摄生、道生、保生、寿世，也就是保养生命的意思。健康和长寿，自古以来就是人类共同的期望和普遍关心的一件大事，人人都盼望能“尽终其天年，度百岁乃去”。中医药是一个伟大的宝库，它积累了千万年治病保健的丰富理论和实践经验，博大而精深。早在先秦战国年代的《黄帝内经》就是一部养生延年、防病治病的宝典。它提出天人相参的整体思想，强调养生首先要顺应自然，效法自然界四时阴阳消长变化而调摄，维护人和自然的和谐，注重形神兼养，维护心身的和谐，倡导保养精气，疏通气血，提高机体防御和抵抗疾病能力。《素问·四气调神大论》中的“是故圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱”，是世界上最早的预防医学理论。它包含了未病先防，欲病救萌，既病防变的深邃至理。膏方正是中医养生保健、防病治病的特色和优势之一，是“治

未病”思想的具体体现。

膏方的制订是在中医学理论指导下,通过望、闻、问、切四诊合参,根据辨证论治,按照君、臣、佐、使的原则,为每一位患者量身定制而成。因此要求医者不仅具备扎实的中医理论功底和丰富的临床经验,还须具备良好的中华文化功底,才能充分体现中医文化与中华文化的完美结合。

有关膏方及养生书籍,近年来出版较多,智者见智,仁者见仁,总希望让读者能开卷有益。但随着市场需求的增加,难免有鱼龙混杂现象。受上海市老教授协会、上海中医药大学老教授协会委托,岳阳中西医结合医院负责组织各科室有相当医学造诣和临床经验的专家撰写本书,以供从事和关心中医膏方养生的人士阅读。本书以西医病名立题,处方经验根据中医辨证按治法分述,充分体现了膏方大方复法、标本兼顾、从本图治的特色。我院各位编委,尤其是黄海茵主任医师为本书撰书组稿投入了大量心血和精力。本书得到了上海中医药大学老教授协会黄琴峰主任的帮助和指导,在此表示衷心感谢!希望通过本书对膏方养生保健防病治病的作用介绍,帮助人们了解中医膏方的基本知识,识别膏方服用中存在的误区,知晓膏方制作的方法和注意事项,选择适宜自己服用的膏方等基本常识,从而达到膏方养

生健体,未病预防,治病纠偏,瘥后防复,延年益寿的功效。由于能力有限,书中难免存在片面之见和疏漏之处,敬请同道和读者多多指正。


徐敏华



Contents


目 录

总 论


第一章
膏方养生的中医基础..... 3

第一节 为什么膏方可以养生..... 3

第二节 膏方重在调整脏腑功能..... 5


第二章
中医膏方..... 8

第一节 何谓膏方..... 8

第二节 膏方的历史..... 9

第三节 膏方的种类..... 10

第四节 膏方的组成..... 10

第五节 膏方和汤剂..... 12

第六节 膏方的优点和作用..... 13