

【中华膏滋方系列丛书】

大众养生调理

膏方

王凤岐 宋世昌 杨建宇○编著



●膏方，又名膏剂，是以其剂型为名，属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。膏的含义较广：如指物，以油脂为膏；如指形态，以凝而不固称膏；如指口味，以甘美滑腴为膏。



【中华膏滋方系列丛书】

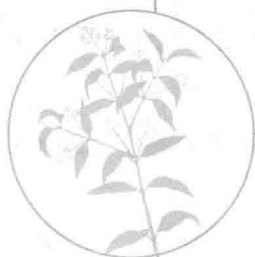
大众养生调理

膏方

王凤岐

宋世昌

杨建宇○编著



科学技术文献出版社
SCIENTIFIC AND TECHNICAL DOCUMENTATION PRESS

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

大众养生调理膏方/王凤岐, 宋世昌, 杨建宇编著. —北京: 科学技术文献出版社, 2017. 1

ISBN 978-7-5189-1943-7

I. ①大… II. ①王… ②宋… ③杨… III. ①养生 (中医) —膏剂—方书
IV. ①R289.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 226897 号

大众养生调理膏方

策划编辑: 孙江莉 责任编辑: 宋红梅 责任校对: 赵 瑗 责任出版: 张志平

出 版 者 科学技术文献出版社
地 址 北京市复兴路 15 号 邮编 100038
编 务 部 (010) 58882938, 58882087 (传真)
发 行 部 (010) 58882868, 58882874 (传真)
邮 购 部 (010) 58882873
官方网址 www.stdp.com.cn
发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销
印 刷 者 北京柯蓝博泰印务有限公司
版 次 2017 年 1 月第 1 版 2017 年 1 月第 1 次印刷
开 本 710 × 1000 1/16
字 数 280 千
印 张 16.25
书 号 ISBN 978-7-5189-1943-7
定 价 30.00 元



版权所有 违法必究

购买本社图书, 凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换

《中华膏滋方系列丛书》编委会

主 编：王凤岐 杨建宇 何渝煦
 宋世昌 王军民 徐晓峰
 贡 瑾 石镇东 叶秀珠
 朱如彬

副 主 编：齐 记 张玉铭 刘金萍
 梁 伟 洪云飞 曹清河
 陈莹兰 张海涛 杨奇君
 农泽宁

参编人员：李 顺 韩光辉 郭治然
 陈莹兰 齐 记 曹清河

前言 Preface



前言

中医膏方，又称膏滋药或膏滋方，是中华民族灿烂文化之珠玑，渊源悠久。流传至今的名贵中药如鹿胎膏、阿胶膏等都是膏方的代表。早在战国时，《黄帝内经》中即有膏方记载，随后在医圣张仲景的《伤寒论》中开始广泛应用于临床。后孙思邈的《千金方》更是将膏方应用于治疗各种疾病，包括妇科和儿科杂证，最有代表性的是各种美容养颜的膏方。明清时期，膏方的应用更为广泛和成熟，慈禧太后就喜食膏方，清宫医案中留下了大量的膏方医案。

膏方滋补养生，在我国已有几千年的历史，尤其是在富饶注重养生的江南地区，更是一种比较常见的滋补方式。在许多人的观念里，膏方似乎是女性美容养生的一种方式，这是由于膏方在美容养生方面功不可没，效果显著，另一方面，女性向来是最为注重养生的一个群体。其实，膏方不仅具有普遍的养生滋补功效，还有治病健体的作用，无论男女老少均可服用。

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，是中医学中的一朵奇葩。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、抗衰老延年，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、不同人群与膏方、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。

编者

目 录 Contents



目 录

第一章 膏方与中医文化	1
膏方的中医学概念	2
膏方的特点	3
膏方的历史溯源	5
膏方蕴藏的中医药文化内涵	11
第二章 膏方的分类制作与服用	17
膏方的类型与组成	18
膏方的制作与保存	22
膏方的服用	23
第三章 膏方组方及常用的中药	27
膏方的主要用药	28
膏方的传统地道药材	30
膏方中常用的中药	31
第四章 膏方的适应群体与注意事项	45
膏方的适应证	46
服用膏方应注意的事项	51
膏方服用不适反应及处理	56
第五章 不同体质选择不同调理膏方	59
人的体质与健康	60
阴虚体质的膏方调理	61
阳虚体质的膏方调理	63
气虚体质的膏方调理	64

血虚体质的膏方调理	66
痰湿体质的膏方调理	67
血瘀体质的膏方调理	69
湿热体质的膏方调理	70
气郁体质的膏方调理	71
特禀体质的膏方调理	72

第六章 不同人群的膏方调补方法

儿童的膏方调补	76
孕前女性的膏方调补	77
产后妇女的膏方调补	79
更年期妇女的膏方调补	80
老年人的膏方调补	82
其他人群的膏方调补	83

第七章 膏方调理亚健康

亚健康状态	86
长期疲劳的膏方调理	87
腰膝酸软的膏方调理	89
心慌胸闷的膏方调理	91
体虚低热的膏方调理	92
反复感冒的膏方调理	93
虚汗的膏方调理	94
恶寒怕冷的膏方调理	96
睡眠障碍的膏方调理	97
健忘的膏方调理	98
耳鸣的膏方调理	100
视力下降的膏方调理	101
情绪忧郁的膏方调理	103
性欲减退的膏方调理	104

第八章 大众常见病调理膏方

慢性支气管炎	108
支气管哮喘	110

胃下垂	112
脂肪肝	113
肝硬化	115
习惯性便秘	116
慢性腹泻	118
高血压	120
冠心病	122
贫血	123
中风后遗症	125
糖尿病	127
高脂血症	128
慢性肾炎	130
尿路感染	131
头痛	133
神经衰弱	135
颈椎病	137
骨质疏松症	139
月经过多	140
痛经	142
闭经	143
慢性盆腔炎	144
习惯性流产	146
第九章 平和质大众养生调理膏方	149
更年期综合征	150
老年人气血虚弱	151
老年人骨质疏松	152
小儿厌食、消化不良、反复感冒	153
青少年假性近视	154
青少年增高	156
美白	157
丰胸	159
春季养生	160

夏季养生	162
秋季养生	164
冬季养生	166
第十章 气虚质大众养生调理膏方	169
典型气虚质	170
反复感冒	172
容易疲劳	174
体位性低血压	175
内脏下垂	177
气虚自汗	179
心悸	181
小儿多汗、易感冒	182
体虚易感冒、性功能减退	184
IgA 肾病血尿	185
胸痛心悸、肢冷多梦	187
胃癌术后	188
老年皮肤瘙痒症	190
崩漏	192
尿失禁	193
第十一章 阳虚质大众养生调理膏方	195
典型阳虚质	196
体寒怕冷	198
慢性咳喘	200
性功能低下	201
慢性腹泻	203
慢性腰痛	204
夜尿频	206
强直性脊柱炎	207
慢性肾盂肾炎	209
慢性萎缩性胃炎	211
附录 名家名医膏方精选	213

第一章

膏方与中医文化

膏方的中医学概念

“膏”字从“肉”，本义指动物的脂肪，后泛指浓稠的膏状物。在中药制剂中，将中药材加工制成像动物的油脂一样细腻稠厚的半流体状物称为“膏剂”。膏剂与丸、散、丹、酒、露、汤、锭等其他剂型一样，属于中医传统八大剂型之一，分为外敷膏剂及内服膏剂。

外敷膏剂是中医外治法的一种，通称为“膏药”，是将药物施于患者体表的某部位，通过发挥药物活血化瘀、通经活络、祛风散寒、拔毒化腐等功能，从而达到治疗疾病或养生保健的目的，常用于治疗外科及皮肤疾患，对部分内科、妇科疾病亦有疗效。

本书主要介绍内服膏方，即“膏滋”，它是由医生根据患者体质与所患病症，辨证与辨病相结合，定制出不同的处方，进行全面整体调理的中医所独有的调补方式。

膏方历史悠久，其源头可追溯到《黄帝内经》和《五十二病方》。中医经典著作《黄帝内经》一书中载有2张膏方，《五十二病方》是我国现存最早的方书，书中记载膏剂30余方。《五十二病方》中有“以水一斗，煮胶一参、米一升，熟而啜之，夕毋食”方，虽未以“膏”名，却可视为文献中记载的最早的内服膏方。之后的《武威汉简》中有“治百病膏药方”和“治千金膏药方”等，也是可用于内服的膏方。

早期的内服膏剂又常称为“煎”，如《金匱要略》中的大乌头煎、猪膏发煎等。称为“煎”的方常把膏进一步加工成丸剂服用，如《金匱要略》中的鳖甲煎丸，《中藏经》的地黄煎、左慈真人千金地黄煎，孙思邈的《千金要方》中的众多煎方等均是。

早期称为“膏”或“煎”的内服方，主要用于治病而不是滋补。到了南北朝隋唐时期的《小品方》《外台秘要》等文献中才见到一些滋润补益类膏方。人们在临床上逐渐认识到滋补类方药制成膏剂服用具有一定的优越性，故用于滋补的膏剂方就逐渐多了起来。

宋朝时膏逐渐代替煎，基本沿袭唐代风格，用途日趋广泛，如南宋《洪氏集验方》收录的琼玉膏，沿用至今。同时，膏方中含有动物类药的习惯也流传下来，如《圣济总录》的瓜蒌根膏，此时膏方兼有治病和滋养的作用。

膏方发展至明清时代已进入成熟阶段，表现为膏方的命名正规、制作规

范，膏专指滋补类方剂，煎指水煎剂；数量大大增加，临床运用更加广泛。明朝膏方广为各类方书记载，组成多简单，流传至今的著名膏方有洪基《摄生总要》的“龟鹿二仙膏”、龚廷贤《寿世保元》的“茯苓膏”以及张景岳《景岳全书》的“两仪膏”等。

清代膏方不仅在民间流传，宫廷中亦广泛使用，如《慈禧光绪医方选议》有内服膏滋方近30首，包括慈禧、光绪用膏方，代表有延年益寿膏、菊花延龄膏、保元固本膏、资生健脾膏等。晚清时膏方组成渐复杂，如张聿青的《膏方》中，膏方用药往往已达二三十味，甚至更多，收膏时常选加阿胶、鹿角胶等，并强调辨证论治，对后世医家的影响较大。

新中国成立以来，膏方的研制及运用得到较大的发展，膏方的数量迅猛增加，膏方的临床运用范畴进一步扩大，广泛运用于内、外、妇、儿、五官各科。

膏方是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的药品。它是根据人的不同体质、不同疾病和不同临床表现而确立不同的处方，将中药饮片反复煎煮，去渣取汁，经蒸发浓缩后，加入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。其中，处方中的药物尽可能选用道地药材，全部制作过程操作严格，只有经过精细加工的膏方最终才能成为上品。

由于膏方服用十分方便，效果明显，加之人们的健康需求日益强烈，越来越多的人选择了请中医专家为自己量身定制适合的膏滋药。膏方一直以来在苏、浙、沪等地区尤为盛行，在中医药养生保健浪潮的推动下，服用膏方养生治病也在我国其他地区日渐流行起来，已成为健康养生的新时尚。

膏方的特点

膏方，是在中医师悉心诊察并询问患者的详细情况，“望、闻、问、切”四诊合参后，在中医整体观念的指导下，进行辨证论治，全面考虑体内气血阴阳的变化后制订的处方，具有针对性强、效用明显的特点。

膏方强调一人一方，量体用药。它根据患者不同的体质特点和不同的疾病及其症状、体征而组方，充分体现了辨证论治和因人、因地、因时制宜的个体化治疗原则，针对性强，非一般补品可比，以达到增强体质、祛病延年、美容养颜、益肾兴阳的目的。

膏方一般由20~40味中药组成，属复方大法范畴，服用时间较长，一般

一料膏方可以服用2~3个月。膏方中多含补益气血阴阳的药物，其性黏腻难化，若不顾实际情况，一味纯补峻补，往往会妨碍气血，反而对健康无益，故合理配伍用药才是关键。

膏方制作极为复杂，一般要经过浸泡、煎煮、过滤、浓缩、收膏、贮存等工序。千百年来，中医学在膏方的制备方面，积累了丰富的理论知识和加工经验。这些内容一部分记载在有关的中医药典籍里，一部分蕴藏在老药工的实际经验中，均有待于不断发掘继承和整理应用。

膏方服用经济、方便，口味怡人。膏方经提取浓缩后，由于充分利用了药物的功效，经济花费相对减少。对慢性疾病需长期服用中药的患者来说，不用再花相当多的时间和精力煎煮中药，服用时只需按时取出适量，用温开水冲服，有即冲即饮、易于吸收的特点。中药加工成膏方后体积缩小，有利于携带和贮藏。定制膏方时因添加了矫味、收敛的糖类，使膏方带有甜味，口感较好，适用于不喜欢中药苦味的患者。

膏方偏于补益，所以服用膏方一般选择冬季。冬令进补是我国民间的习俗，有着悠久的历史。古人认为冬三月是“生机潜伏，阳气内藏”的季节，要讲究“养藏之道”。也就是说，冬天是一年四季中保养、积蓄的阶段。人体阳气、阴精均宜藏而不宜泄，服用补益之品可以使营养物质得到充分吸收、利用和储存，而此时进行膏方调补，能最大限度地发挥膏方的效用，这就是“冬令进补”的原因，所以民间有“冬令进补，上山打虎”的说法。冬天人们食欲大增，脾胃运化转旺，此时使用膏方滋补能更好地发挥补药的作用。一般来说，服用膏方多由冬至即“一九”开始，至“九九”结束。

但治疗为主的调治膏方则并非局限于冬季使用，只要有体质虚弱或其他病症所表现出气血不足、脏腑亏虚的临床证候，譬如外科手术、妇女产后虚弱等，一年四季都可以选择适宜的膏方内服。所以，进补膏方不必拘泥于冬令时间，只要病情需要，其他季节也可服用。可视病情的需要，根据不同的时令特点随季节处方。

膏方品质的好坏并非以价格高低来衡量。膏方品质优劣的评判，有两条简单的标准：一是以胃喜为佳，二是以气血畅顺为优。

膏方调理特别重视运脾健胃之道。脾主运化，胃主受纳，脾胃为气血生化之源，后天之本。口服补品通过脾胃运化才能发挥作用。调理脾胃法是临床上最常用、最基本的法则之一，不仅可以用于脾胃疾病的治疗，还可以运用于其他系统疾病的治疗，这是脾胃所处的特殊地位及特殊功能所决定的。

清代名家叶天士曾说“食物自适者即胃喜为补”，这条原则是临床药物治疗及食物调养的重要法则，也同样适合于膏方的制订。口服膏方后，胃中舒

服，能消化吸收，方可达到补益的目的，故制订膏方，总宜佐以运脾健胃之品。中医习惯在服用膏方进补前，服一些开路药，或祛除外邪，或消除宿滞，或运脾健胃，处处照顾脾胃的运化功能，确具至理。

中医认为，人的生命活动以脏腑阴阳气血为依据，脏腑阴阳气血条畅则能健康无恙，延年益寿，故《素问·生气通天论》曰：“阴平阳秘，精神乃治。”这是中医养生和治病的基本思想，也是制订膏方的主要原则，即以气血畅顺为优。

当然，临床上患者常呈现虚实夹杂的复杂病理状态，如果对此忽略不见，一味投补，补其有余，实其所实，往往会适得其反。所以膏方用药，既要考虑“形不足者，温之以气”“精不足者，补之以味”，又应根据病者的症状，针对病理产物，适当加以行气、活血之品，疏其血气，令其条达，而致阴阳平衡，气血条畅。

膏方的历史溯源

中医膏方作为中医学重要组成部分，在我国具有悠久历史。长期以来，伴随中医临床实践的不断发展完善，在历史长河中始终发挥着独特功效。膏方依据中医整体观念、辨证论治、治未病等防病治病思想，发挥着滋补强身、抗衰延年、祛病疗疾的综合功效，以中华民族优秀传统文化为底蕴，彰显了中医学在防病治病、养生保健方面的特色和优势，对维护百姓健康功不可没，近年来在江南一带尤为盛行，并有不断迅猛扩展之势。

膏方，膏为剂型，方为方略，乃理法方药之概称。古已有之，因其制剂特点、临床功效等方面的特色，又称为膏剂、煎膏、膏滋。作为中医常用剂型，属于中医的汤、丸、散、膏、丹、酒、露、锭八种剂型之一。膏的含义比较宽泛，如指物，则以油脂为膏；如指形态，则以凝而不固者称为膏；如指口味，则以甘浆滑腴为膏；如指内容，则以物之精粹为膏；如指作用，则以滋养濡润为膏。膏方之“膏”，综合以上各内涵。正如《山海经》所言：“言味好，皆滑为膏。”

俗话说：“冬令进补，上山打虎。”膏方作为中医在冬季调理的一种重要方法，是中医一种独特而绵延不衰的调补方式，并且在江南地区已成为民间习俗。医生一般通过详细的“望、闻、问、切”四诊过程，根据患者的体质因素、临床表现、疾病性质，按照君臣佐使的配伍原则，辨证与辨病相结合，

如量身裁衣般，为不同的患者定制不同的膏方，这种膏方都是一人一方，每一剂膏方均只适合本人服用，正因所开膏方因人而异，因证而异，随证处方，方中药物、名贵细料、收膏用糖与胶等均可根据患者的体质和病情需要而加以变化调整，做到了一人一料药、专人制一膏，从而确保了其临床疗效。同时要求处方中药物尽可能选用道地药材，中药饮片经多次煎煮，滤汁去渣，加热浓缩，再加入某些辅料收膏而制成比较稠厚的半流质或半固体制剂。制膏过程要按《中药炮制规范》要求严格操作，只有经过精细加工的膏方，最终才能成为上品。由于膏方具有药物浓度高，体积小，药性稳定，服用方便，口味好，便于携带，便于长期保存和长期服用，疗效显著等诸多特点，越来越受到广大患者的青睐。近年来，人们对膏滋这一传统剂型情有独钟，慕名而来的患者比比皆是。膏方不仅广泛应用于临床各科，在中医妇科中也有非常广泛的应用，诸多妇科疾病都可以通过膏方的形式得到持续、有效地改善，调整与治疗。

1. 膏方的起源与形成

膏剂起源于药物熬制，凡汤丸之有效者，皆可熬膏服用，故有相当漫长的发展历史。《正韵》《博雅》上述“膏滋”为“润泽”人体。《膏方大全》说：“膏方者，盖煎熬药汁成脂液，而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者也，故俗称膏滋药。”有关药物熬制早在我国西汉就有记载。在我国现存最早的医方书——长沙马王堆西汉古墓考古所发现的帛书《五十二病方》中就具有膏剂30余方，因制作时加用膏糊剂而称为膏。我国第一部药学专著《神农本草经》中记载：“药性有宜丸者，宜散者，宜水煮者，宜酒渍者，宜膏煎者，亦有一物兼宜者。”其中有对“煎膏”的论述，还首次记载了熬煮制胶——阿胶（驴皮胶）、白胶（鹿角胶）两种胶的制作方法。书中胶剂的制作，为后世的膏剂制作发展奠定了基础。

春秋战国、秦汉时期，我国最早的中医理论专著《黄帝内经》中就有“豕膏”“马膏”等类似于膏滋药物的记载。书中对痈疽有如下描述：“发于腋下，赤坚者曰米疽……不砭者，涂以互膏。”但是它主要用于治疗外科、伤科疾病。东汉张仲景的《伤寒杂病论》记载了汤、丸、散、膏、酒、浸膏、糖浆、含化、粥、滴耳、洗剂等10余种剂型，其中的小建中汤，其组成中就有经熬煮而成的胶饴。《金匱要略》中记载一些以“某某煎”命名的方剂，在加工方法上已与现代的膏方相似。如《腹满寒疝宿食病篇》中的大乌头煎，《黄疸病脉证并治篇》的猪膏发煎，其制法类似现代一般制膏滋方的方法，如大乌头煎，用大乌头五枚，以水三升，煮取一升，去滓，纳蜜一升，煎令水

气尽。强人服七合，弱人服五合。这种水煎药物，去药渣，继续浓缩药液，最后入蜜，再煎煮蒸发水分的方法，就是现代一般制膏滋的基本方法，也是目前可知的膏方内服的最早记录。

最早以“膏药”命名，并有完整组方及服用方法的膏方，见于《武威汉代医简》（1972年挖掘于甘肃武威县的一座东汉墓），里面记载有相对完整的3个膏方：百病膏药方、千金膏药方、妇人膏药方。可以看出它较《五十二病方》和《黄帝内经》中膏方的进步和特点。可见，在汉代或汉代以前就已经有了膏剂，为后世用来内服或外敷的膏剂的产生和发展奠定了一定的基础。

到了晋代葛洪的《肘后备急方》，其卷八列有“治百病备急丸散膏诸要方”，其中收录了裴氏五毒神膏、苍梧道士陈元膏、华佗虎骨膏等方。《肘后备急方》中膏方的制剂一般是用苦酒（即醋）与猪油做溶剂，药制成后既可用于外用以摩病处，又可用于内服。据唐代王焘的《外台秘要》卷三十一记载，南北朝陈延之的《小品方》中有单地黄煎，以一味生地黄煎制而成，这是一首最早用于补益的滋补膏方。王焘的《外台秘要》卷三十一载有古今诸家煎方6首，这些煎方实际上就是现代的膏方，均用作滋补强壮剂。

唐初孙思邈的《备急千金要方》卷一在论膏方时说：“凡合膏，先以苦酒渍，令淹浹，不用多汁，密覆勿泄……煮膏当三上三下，以泄其热势，令药味得出。”《备急千金要方》卷十六载有地黄煎：生地黄、荆沥、竹沥、酥、生姜汁、人参、天门冬、白茯苓、酒蒸大黄、姜汁炒栀子，是一首滋养胃阴并清虚热的膏方，另外书中的金水膏，以生地黄、麦门冬、山药、天门冬、紫苑、玉竹、款冬花、白芍药、百合、茜草、知母、广陈皮、川贝母等水煎去渣后浓缩，加炼蜜收膏，功能润肺化痰。这些膏方已与现代膏方完全一致。孙思邈在《千金翼方》中还用膏方美容：“生地黄五十斤，捣之，以水三升，搅取汁澄去渣，微火上煎减半，即纳好白蜜五升，枣脂一升，搅令相得即止，每服鸡子大一枚，日三服，令人肥白美色。”书中还记载苏子煎，以紫苏子、白蜜、生姜、生地黄、杏仁等药捣碎，取汁，去渣，熬如脂状，纳蜜，煎如饴状，治阴虚咳喘已久，功能养阴润肺，降气化痰。

自唐以后的宋金元时期，无论用以滋补还是治病疗疾，膏和煎已不再刻意区分，膏方的叫法由“煎”逐渐向“膏”过渡，并以内服为主。如南宋时洪文安之《洪氏集验方》所载琼玉膏功能填精补虚，是一首广为后世流传的著名膏方，时至今日，仍广为应用。宋代的《太平惠民和剂局方》收录有内服之助胃膏、钩藤膏等。金元时期，百家争鸣，流派纷呈，各持其说，分门立户，金元四大家声名显赫，各名家的代表性著作亦对膏方多有记载，如《丹溪心法》之藕汁膏，以黄连末、生地汁、牛乳汁、白莲汁各一斤，慢火熬