

养  
生讲堂  
丛书



「龙生九子，各有不同」  
膏方量体用药，调治补养  
两相宜，是调养体质、  
强身健体、美容养颜、  
祛病延年的好选择。

(第二版)

# 养生膏方

## 九种体质

尤虎◎编著



我是您的养生小助手  
微信扫描上方二维码  
加入悦读·养生圈  
「养生互动·线上课堂」

全国百佳图书出版单位  
中国中医药出版社

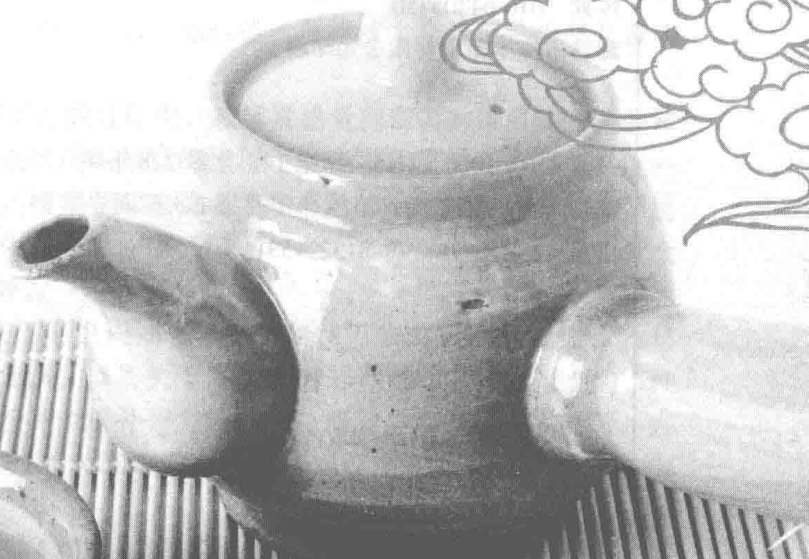


# 九种体质

# 养 生 膏 方

(第二版)

尤 虎◎编著



贵中医 1073936

中国中医药出版社  
· 北 京 ·

图书在版编目 ( CIP ) 数据

九种体质养生膏方 / 尤虎编著 .—2 版 .—北京 : 中国中医药出版社, 2019.1  
ISBN 978 - 7 - 5132 - 5316 - 1

I . ①九… II . ①尤… III . ①养生 ( 中医 )—膏药疗法 IV . ① R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 ( 2018 ) 第 246726 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010-64405750

廊坊市祥丰印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 710×1000 1/16 印张 14 字数 228 千字

2019 年 1 月第 2 版 2019 年 1 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 5316 - 1

定价 58.00 元

网址 [www.cptcm.com](http://www.cptcm.com)

社长热线 010-64405720

购书热线 010-89535836

维权打假 010-64405753

微信服务号 zgzyycbs

微商城网址 <https://kdt.im/LIdUGr>

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

天猫旗舰店网址 <https://zgzyycbs.tmall.com>

如有印装质量问题请与本社出版部联系 ( 010-64405510 )

版权专有 侵权必究

## 再版前言

十多年前，我就在思考体质与疾病的关系，并试图找到一种可以改善体质的中医药疗法。对丸、散、膏、丹、酒等各种剂型逐一尝试后，我最终将焦点锁定在膏方这一传统剂型上。

因为身处南京，对膏方的应用较多，我的老师们每到冬季都有开膏方的习惯，不仅给病人吃，而且自己也经常服用以养生。其实，从明清时期起，江浙沪地区每到冬季都有服用滋补膏方的习惯，故膏方又被称为“膏滋”，但在当时远不如今日红火。

如今，中医体质学与中医治未病如火如荼地发展起来，膏方作为调理体质与治未病的最佳选择也日渐被民众所接受，原本“高大上”的膏方已深入百姓生活。

王道无近功，改善体质不是一朝一夕的事。便于长期坚持服用的膏方对体质的改善大有裨益，且口感较佳，更能被大众甚至是少年儿童所接受。

在研究和服用膏方的过程中，我越发感觉到膏方对体质的改善非常有益，并在学习和总结前人经验的过程中发现了体质与膏方的关系这一空白。我潜心研究，搜集整理诸位名家和自己的临床验案，于2012年出版了《九种体质养生膏方》一书。该书一经上市即深受读者好评，多次重印，市场反应良好。

2013年冬，应江苏卫视知名养生节目《万家灯火》的邀请，我与恩师孟景春教授一起做了5集关于体质膏方养生节目，主要讲述了5种最常见的体质类型与冬令进补膏方的关系。那时，孟老已92岁高龄。去年，孟老仙逝，但他老人家的音容笑貌依旧浮现在眼前，仿佛从未离开过……

此后，我常常收到热心读者的电子邮件或QQ留言，还有全国各地的患者或是中医爱好者专程来南京拜访。在与各位朋友一起讨论膏方、交流中医的过程中，我也是受益匪浅。更有热心读者虽然是非医学专业，但非常有热情，也非常爱钻研，与我反复探讨膏方制作工艺，并发来其膏方制作的视频与我分享。以上这一切，让我不禁感慨：高手在民间！

一直以来，很多中医医生对膏方存在一定的误解，总以为膏方就

是名贵药材的堆砌。其实，膏方有其适用范围和配伍方法。同时，我也不排斥用经方、小方治病。在2016年和2017年，我分别在中国中医药出版社出版了《历代名医经方一剂起痾录》和《历代名医时方一剂起痾录》两本“一剂愈病”的书。

2017年初，通过视频直播的方式，我将自己总结的开立膏方的方法向广大基层医生和中医爱好者授课普及，深受好评。

今年初，中国中医药出版社的编辑老师联系我，建议将《九种体质养生膏方》进行修订，推出第二版，并建立“微信读者圈”，进行作者问答、在线直播等。增加数字出版内容，可以更加方便地与读者进行互动，共同学习和探讨体质膏方！这真是太棒了，与我的想法不谋而合。今后，我会借助这个平台及更多的推广方式进行膏方与体质调理的科普宣传。希望这一古老剂型深入百姓生活，更好地为民众的健康保驾护航。

“膏方惠民”是我一直以来坚持的理想。这些年来，在使用膏方的过程中，我一直在探索将“药食同源”“药食两用”的食品用于膏方之中，这样更容易让普通百姓体会到膏方的好处。另外，结合民间传统技法与现代工艺，研究如何将膏方制作工艺水平进一步提升，这也是我们这一代中医人的重要使命。

我想，这也是这本书再版的意义所在。

尤虎

2018年9月

南京医科大学附属明基医院国医堂

## 前言

随着人们生活水平的提高，养生保健意识逐渐增强，膏方已经在民间悄然流行。其实，古人研制的膏方，通常只在宫廷、贵族、上层社会流传。正因其流传渠道单一而且神秘，一些中医把它当作祖传绝技秘而不宣。而民间熟知的“龟苓膏”“秋梨膏”只是冰山一角，真正如慈禧一生钟爱的延年益寿膏、杨贵妃独享的红玉膏等滋补圣品更是鲜为人知。

近些年来火遍大江南北的“固元膏”，主要由阿胶、红枣、黑芝麻、核桃仁、龙眼肉、冰糖、黄酒等组成，其实这些原料仅仅是膏方的辅料，甚至只是调味品而已。真正的膏方组成远比这些要复杂得多，制定膏方需要结合患者的病症、体质等诸多因素，辨证论治，量体裁衣，一人一方，其制作工艺更是大有讲究。

膏方口感好，服用方便，用其调养身体的时间相对较长。针对不同的体质调配膏方，才能真正做到一人一方。中国人的基本体质类型分为九大类，而落实到每一个具体的人很可能是几种体质兼而有之的类型，这就要求开方的医生对体质的把握精准到位。其实，作为患者平时也应该了解自身的体质类型，力求达到每种体质在生活、起居、运动、心理、饮食等诸多方面的要求，才能真正把握住健康的方向，而不被现代很多打着中医旗号大放厥词、混淆视听的“伪中医”专家、“伪养生”专家所忽悠。

笔者致力于将祖国博大精深的传统医学发扬光大，发掘并整理膏方的临床应用范围，总结临床应用的实际经验，让膏方深入民间，在民众中普及，而不仅仅是皇家御用的私藏。本书撷取名老中医膏方精华，结合自身临床体会，力求深入浅出，推动膏方文化普及，使得普通百姓能够了解膏方并从中真正获益。

尤虎

2012年7月于南京明基医院国医堂



我是您的养生小助手  
微信扫描上方二维码  
加入悦读·养生圈  
「养生互动·线上课堂」

## 目录

### 体质辨识篇——认清体质好养生

什么是体质 / 2

体质的分类 / 4

九种体质速记法 / 5

体质的简单测评 / 5

### 膏方基础篇——认识膏方明调理

什么是膏方 / 12

膏方的特点 / 14

膏方的适用人群 / 15

膏方的组成 / 17

膏方的常用药物 / 18

人参 / 18

西洋参 / 19

黄芪 / 19

灵芝 / 19

何首乌 / 19

枸杞子 / 20

石斛 / 20

山茱萸 / 20

鹿茸（附：鹿角胶） / 20

蛤蚧 / 21

冬虫夏草 / 22

紫河车 / 22

肉苁蓉 / 22

沉香 / 23

天麻 / 23

浙贝母 / 23

三七 / 24

黑芝麻 / 24

胡桃仁 / 24

龙眼肉 / 24

大枣 / 25

阿胶 / 25

龟甲胶 / 25

鳖甲胶 / 26

黄明胶 / 26

## 膏方的制作 / 26

膏方的制备流程 / 26

膏方的保存 / 28

膏方制作时的注意事项 / 28

## 膏方的服用 / 30

服用膏方前的准备 / 30

膏方服用有讲究 / 31

服用膏方有忌口 / 31

服用膏方出现不适的调理 / 31

## 膏方养生篇——按体调膏妙养生

### 平和质 / 34

更年期综合征——六味地黄膏 / 34

老年人气血虚弱——八珍膏 / 35

老年人骨质疏松——龟鹿二仙膏 / 36

小儿厌食、消化不良、反复感冒——运脾固卫膏 / 37

青少年假性近视——养肝明目膏 / 39

青少年增高——脾肾双补膏 / 40

美白——宫廷美白膏 / 42



丰胸——丰胸美乳膏 / 44

春季养生——疏肝柔润膏 / 45

夏季养生——清暑益气膏 / 47

秋季养生——滋阴润燥膏 / 49

冬季养生——益精固本膏 / 51

## 气虚质 / 52

典型气虚质——补元膏 / 53

反复感冒——扶正固表膏 / 55

容易疲劳——益气精神膏 / 56

体位性低血压——补气升压膏 / 58

内脏下垂——升阳举陷膏 / 60

气虚自汗——固表止汗膏 / 62

心悸——安神定悸膏 / 63

小儿多汗、易感冒——健脾补肾固表膏 / 65

体虚易感冒、性功能减退——肺肾双补膏 / 67

IgA肾病血尿——益气固肾膏 / 68

胸痛心悸、肢冷多梦——益气宁心膏 / 70

胃癌术后——扶正抗癌膏 / 72

老年皮肤瘙痒症——养血止痒膏 / 74

崩漏——益气固崩膏 / 75

尿失禁——健脾固肾缩尿膏 / 77

乳腺癌术后——扶正抗癌膏 / 78

## 阳虚质 / 80

典型阳虚质——助阳膏 / 80

体寒怕冷——温阳通经膏 / 82

慢性咳喘——温肺止咳膏 / 84

性功能低下——培元兴阳膏 / 86

慢性腹泻——固肾暖脾膏 / 87

慢性腰痛——温元壮肾膏 / 89

夜尿频——温肾缩尿膏 / 91

强直性脊柱炎——温肾强督膏 / 92

慢性肾盂肾炎——补肾温经膏 / 94

慢性萎缩性胃炎——温肾健脾膏 / 96

慢性阻塞性肺疾病——温肾化痰膏 / 98

## 阴虚质 / 99

典型阴虚质——滋阴膏 / 100

燥热易怒——滋阴除烦膏 / 102

大便干结——滋阴缓下膏 / 103

口干多饮——滋阴止渴膏 / 105

心烦失眠——安神定志膏 / 106

眼睛干涩——滋阴明目膏 / 108

手足心热——养阴除热膏 / 110

月经前鼻出血——养阴止血膏 / 111

肝肾阴虚型脱发——养血生发膏 / 112

顽固性失眠——滋阴安神膏 / 114

肾虚头痛——补肾宁神膏 / 115

肝肾阴虚型高血压——平肝潜阳膏 / 117

脑供血不足伴心肌缺血——滋肾平肝膏 / 118

帕金森病——平肝息风膏 / 120

口眼抽动——养阴平肝膏 / 122

糖尿病合并脉管炎——滋阴通脉膏 / 123

干燥综合征——滋阴清燥解毒膏 / 125

慢性乙型肝炎病毒携带者——滋肾保肝膏 / 127

经间期出血——滋肾疏肝膏 / 128

反复肺炎——养阴清热膏 / 130

支气管扩张——养阴清肺膏 / 131

## 痰湿质 / 133

典型痰湿质——化痰除湿膏 / 133

胃胀苔腻——平胃化湿膏 / 135

胸闷痰多——宽胸化痰膏 / 136

腹部肥满——轻身祛浊膏 / 138

多发性脂肪瘤——化痰消瘤膏 / 140

脂溢性脱发——利湿生发膏 / 141

眼胞浮肿——益气消肿膏 / 143

高血压合并高血脂——降压消脂膏 / 144

## 湿热质 / 146

- 典型湿热质——清热利湿膏 / 146
- 痤疮反复发作——祛痘化湿膏 / 148
- 口苦、口腔异味——清热化湿膏 / 150
- 反复尿路感染——清热通淋膏 / 152
- 大便黏滞不爽——利湿通便膏 / 153
- 阴囊潮湿——清热利湿膏 / 154
- 白带色黄量多——除湿止带膏 / 156
- 肾病综合征——补肾利湿膏 / 158
- 肾结石伴积水——利湿排石 / 159
- 痛风——益肾泄浊膏 / 161

## 气郁质 / 162

- 典型气郁质——疏肝解郁膏 / 163
- 焦虑抑郁——忘忧解郁膏 / 164
- 梅核气——理气利咽膏 / 166
- 胃胀、嗝气反酸——疏肝和胃膏 / 167
- 胆小、易受惊吓——温胆定志膏 / 169
- 喜悲伤欲哭——舒郁安神膏 / 170
- 腹痛即泻——疏肝健脾膏 / 172
- 重度萎缩性胃炎——理气和胃膏 / 174
- 高泌乳素血症——疏肝调冲膏 / 175
- 乳腺增生——健脾疏肝益肾膏 / 177
- 桥本甲状腺炎——疏肝消癭膏 / 178
- 慢性乙型肝炎——疏肝养阴膏 / 180

## 血瘀质 / 181

- 典型血瘀质——活血化瘀膏 / 182
- 高脂血症——祛瘀降脂膏 / 184
- 中风后遗症——益气活血膏 / 185
- 痛经——温经止痛膏 / 187
- 黄褐斑——化瘀祛斑膏 / 188
- 身体疼痛——身痛逐瘀膏 / 190
- 面色晦暗、健忘——通窍活血膏 / 191

- 失眠多梦——活血调神膏 / 193  
冠心病——温阳通脉膏 / 195  
风湿性关节炎——活血通痹膏 / 196  
肝硬化——柔肝化瘀膏 / 198  
高脂血症伴颈动脉粥样硬化——化瘀降脂膏 / 199

### 特禀质 / 201

- 典型特禀质——截敏膏 / 201  
荨麻疹——散风和营膏 / 203  
过敏性鼻炎——温肺固表膏 / 204  
哮喘——平喘固本膏 / 206  
慢性湿疹——健脾利湿膏 / 207  
过敏性紫癜——凉血和血膏 / 209  
特应性皮炎——调肝利湿膏 / 210

体  
质  
辨  
识

篇

——  
认清体质好养生





## 什么是体质

西方医学之父希波克拉底有句名言：“了解什么样的人得病，比了解一个人得了什么病更重要。”

《灵枢·寿夭刚柔》曰：“人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。”

俗话说：“龙生九子，各有不同。”世界上没有一片相同的树叶，也没有一个相同的人。

有的人高大威猛，有的人娇小玲珑，体态各有不同；有的人外向开朗，有的人内向沉静，性格各有不同；同样是感冒，有的人很快就好了，而有的人总是反反复复；同样吹了空调，有的人觉得凉爽，有的人马上感冒；同样是吃东西，有人吃了一点儿凉东西就拉肚子，有的人却喜欢吃凉的东西，多喝一些冷饮也不腹泻；同样吃人参，有的人吃了就“上火”，有的人吃了感觉很舒服……以上这些生活中的常见现象，其本质的区别就是各人的体质不同。

那么，什么是体质呢？体质就是人类在生长、发育过程中所形成的与自然、社会环境相适应的人体个性特征（个体差异），也就是人的天赋秉性和体格特征。体质就像人的性格一样，既有不变的一面，又不是完全不能改变的。简而言之，中医体质就是你区别于其他人而特殊存在的一组个性特征。每个人的身体状况不同，体质也不同。2009年4月，中华中医药学会颁布的《中医体质分类与判定》（编号 ZYYXH/T157-2009）已经开始正式实施。2009年10月发布的《国家基本公共卫生服务规范》（2009年版），已经将中医体质辨识纳入城乡居民健康档案管理工作。

序号	体质类型	属性	表现特征				
			形体特征	常见表现	心理特征	发病倾向	对外界环境的适应能力
1	平和质	健康	体形匀称健壮	面色、肤色润泽，头发稠密而有光泽，目光有神，鼻色明润，嗅觉通利，唇色红润，不易疲劳，精力充沛，耐受寒热，睡眠良好，胃纳佳，二便正常，舌色淡红，苔薄白，脉和缓有力	性格随和开朗	平时患病较少	对自然环境和社会环境的适应能力较强
2	气虚质	疲乏	肌肉松软不实	平素语音低弱，气短懒言，容易疲乏，精神不振，易出汗，舌淡红，舌边有齿痕，脉弱	性格内向，不喜冒险	易患感冒、内脏下垂等病；病后康复缓慢	不耐受风、寒、暑、湿邪
3	阳虚质	怕冷	肌肉松软不实	平素畏冷，手足不温，喜热饮食，精神不振，舌淡胖嫩，脉沉迟	性格多沉静、内向	易患痰饮、肿胀、泄泻等病；感邪易从寒化	耐夏不耐冬；易感风、寒、湿邪
4	阴虚质	缺水	体形偏瘦	手足心热，口燥咽干，鼻微干，喜冷饮，大便干燥，舌红少津，脉细数	性情急躁，外向好动，活泼	易患虚劳、失眠、不寐等病；感邪易从热化	耐冬不耐夏；不耐受暑、热、燥邪
5	痰湿质	肥胖	体形肥胖，腹部肥满松软	面部皮肤油脂较多，多汗且黏，胸闷，痰多，口黏腻或甜，喜食肥甘甜黏，苔腻，脉滑	性格偏温和、稳重，多善于忍耐	易患消渴、中风、胸痹等病	对梅雨季节及湿重环境适应能力差
6	湿热质	长痘	形体中等或偏瘦	面垢油光，易生痤疮，口苦口干，身重困倦，大便黏滞不畅或燥结，小便短黄，男性易阴囊潮湿，女性易带下增多，舌质偏红，苔黄腻，脉滑数	容易心烦急躁	易患疮疖、黄疸、热淋等病	对夏末秋初的湿热气候、湿重或气温偏高的环境较难适应
7	血瘀质	长斑	胖瘦均见	肤色晦暗，色素沉着，容易出现瘀斑，口唇暗淡，舌暗或有瘀点，舌下络脉紫暗或增粗，脉涩	易烦，健忘	易患癥瘕及痛证、血证等	不耐受寒邪

续表

序号	体质类型	属性	表现特征				
			形体特征	常见表现	心理特征	发病倾向	对外界环境的适应能力
8	气郁质	郁闷	形体瘦者为多	神情抑郁，情感脆弱，烦闷不乐，舌淡红，苔薄白，脉弦	性格内向、不稳定，敏感多虑	易患脏躁、梅核气、百合病及郁证等	对精神刺激的适应能力较差；不适应阴雨天气
9	特禀质	过敏	过敏体质者一般无特殊；先天禀赋异常者或有畸形，或有生理缺陷	过敏体质者常见哮喘、风团、咽痒、鼻塞、喷嚏等；患遗传性疾病者有垂直遗传、先天性、家族性特征；患胎传性疾病者具有母体影响胎儿个体生长发育及相关疾病特征	随禀质不同，情况各异	过敏体质者易患哮喘、荨麻疹、花粉症及药物过敏等；遗传性疾病如血友病、先天愚型等；胎传性疾病如五迟（立迟、行迟、发迟、齿迟和语迟）、五软（头软、项软、手足软、肌肉软、口软）、解颅、胎惊等	适应能力差，如过敏体质者对易致过敏季节适应能力差，易引发宿疾



## 体质的分类

要想辨清自己的体质，就要知道体质是怎么分类的，体质的分类方法是认识和掌握体质差异性的重要手段。

自古至今，体质的分类方法多种多样，有四分法、五分法、六分法、七分法、九分法、十二分法、十三分法等。目前国家推荐的中医体质分类法为王琦教授的九种体质分类法。这是通过对我国东、西、南、北、中 5 个地域 9 省 26 市进行的 21948 例大样本流行病学调查研究所得出的结果进行归纳和统计分析提出来的，即平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质九种基本体质类型。



根据统计，中国人九种体质人群分布构成比例如下：平和质 32.75%，气虚质 12.71%，湿热质 9.88%，阴虚质 8.89%，气郁质 8.73%，血瘀质 7.95%，阳虚质 7.9%，痰湿质 6.29%，特禀质 4.91%。以性别分：男性平和质、痰湿质、湿热质明显多于女性；女性血瘀质、阳虚质、气郁质、阴虚质明显多于男性。以年龄分：年轻人阴虚质、湿热质、气郁质多见；中年人痰湿质多见；老年人阳虚质、血瘀质较多。

《中医体质分类与判定》中制定了中医体质量表及中医体质分类与判定标准，根据人体形态结构、生理功能、心理特点及反应状态，对体质进行分类和判定。



## 九种体质速记法

口诀：“一平，二特，三虚，四实”。

一平，即一种平和质。

二特，即特禀质的两种状态，一为先天缺陷，二为过敏体质。

三虚，即气虚、阴虚、阳虚。

四实，即气郁、血瘀、痰湿、湿热。

其中，“四实”可以简单理解为“气、血、水”的瘀堵。

“气”的瘀堵为“气郁”。

“血”的瘀堵为“血瘀”。

“水”的瘀堵有两种，一种是“热”不明显的“痰湿”，另一种是“热”明显的“湿热”。



## 体质的简单测评

体质分型是按照中医理论评价人体的健康状况及其适应能力所获得的结论，在医疗机构中测定中医体质类型需要一定的仪器设备并结合检测人员的经验，虽然比较精确，但是也很复杂。那么，能够自己简单辨别自身属于哪