



膏方调养

亚健康

GAOFANG TIAOYANG YAJIANKANG

本书阐述了膏方和亚健康基础知识，亚健康体质的辨别和相应膏方应用，以及日常饮食调养和平时养护方法；重点介绍了男性和女性亚健康表现，常见慢性病、养生保健、美容的实用膏方。

袁保丰 郭国田 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社



膏方调养

亚健康

GAOFANG TIAOYANG YAJIANKANG

袁保丰 郭国田 编著



时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

膏方调养亚健康 / 袁保丰, 郭国田编著. —合肥: 安徽科学技术出版社, 2019. 4

ISBN 978-7-5337-7722-7

I. ①膏… II. ①袁…②郭… III. ①亚健康-膏药-疗法 IV. ①R244.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 247181 号

膏方调养亚健康

袁保丰 郭国田 编著

出版人: 丁凌云 选题策划: 黄 轩 责任编辑: 黄 轩 聂媛媛
责任印制: 廖小青 装帧设计: 王 艳

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>

(合肥市政务文化新区翡翠路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)

电话: (0551)63533330

印 制: 合肥创新印务有限公司 电话: (0551)64321190

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 710×1010 1/16

印张: 18

字数: 350 千

版次: 2019 年 4 月第 1 版

2019 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-7722-7

定价: 48.00 元

版权所有, 侵权必究

前言



亚健康是指处于健康和疾病之间的一种临界状态,又称“病前状态”“亚临床状态”“第三状态”或“灰色状态”,是介于健康和疾病之间的连续过程中的一个特殊阶段。亚健康状态既可以向好的方向转化恢复到健康状态,也可以向坏的方向转化而进一步发展为各种疾病。这是一种从量变到质变的准备阶段。亚健康这一概念最早是由苏联学者 Berkman 在 20 世纪 80 年代提出的,他当时将之称为“第三状态”,即健康是“第一状态”,疾病是“第二状态”,介于健康与疾病之间,既非疾病也非健康为“第三状态”。世界卫生组织的一项全球性调查表明,真正健康的人大概占 5%,而患各种疾病的人约占 20%,其余约 75%的人处于亚健康状态。

随着人们对健康的日益关注,防治亚健康就成为摆在医学专家面前的一项课题,中医防治亚健康具有独特的优势,中医体质学理论的逐步完善,为中医通过体质调养亚健康打下坚实的基础。调理亚健康必须以个人体质为基础,辨证分析,方能收到良好的效果。编者调养过不少月经不调及闭经患者,这些患者都曾经试过中药调养,但效果不持久,而以体质调养为基础进行治疗,效果明显而且不易复发。中医的优势就是治病求本,其实调养亚健康就是改善患者体质,方能彻底调养好患者的亚健康状态乃至治愈疾病,而这些是现代医学无法实现的。对于亚健康调治,中医无疑有着巨大的优势,当然我们也不能忽视现代医学的诊断,尤其是器质性疾病。

膏方作为调养亚健康的一种重要方法越来越受到广大民众的欢迎,其便于存放和服用,口感较佳,疗效明显,防治并重。一剂膏方可以服用 4~8 周,不但可以收到明显的效果,而且可以节约来回奔波医院的时间,因此膏方受到广大群众的喜爱。膏方常以补养药物为主,体质较弱者可以多加参类和胶类药物,以补气血阴

阳,增强体质,体质较好者也可以不加胶类物质,调成素膏。因膏方中的滋补药物有碍脾胃运化功能,因此膏方中均要添加健脾养胃中药。

在本书编写过程中,编者参考了许多医家医书的资料。本书第一至第四章为袁保丰编著,其余为郭国田编著。本书是作为省教育厅重点课题(KJ2017A611)的一部分,编者期望本书在传播中医防治亚健康方面起到良好的作用,对广大读者有所裨益。

袁保丰 郭国田

目 录

第一章 膏方基础知识	1
第一节 认识膏方	1
第二节 如何开好膏方与熬好膏方	13
第三节 膏方常用中药	22
第二章 中医和亚健康	56
第一节 健康概述	56
第二节 亚健康概述	61
第三节 中医与亚健康	78
第四节 中医心理学与亚健康	85
第三章 体质亚健康调养膏方	89
第一节 如何辨识中医体质	89
第二节 不同体质调养膏方	100
第四章 女性和男性调养膏方	118
第一节 女性调养膏方	118
第二节 男性调养膏方	144
第五章 其他亚健康调养膏方	157
第一节 疲劳型亚健康	157
第二节 失眠	161
第三节 二便失调	167
第四节 头面五官	172
第五节 常见亚健康症状调养膏方	176
第六章 常见慢性病防治膏方	191
第一节 高血压病	191
第二节 糖尿病	195
第三节 高脂血症	199
第四节 冠心病	204
第五节 脑动脉硬化	209
第六节 慢性胃炎	211
第七节 胃及十二指肠溃疡	214

第八节 支气管哮喘	216
第九节 慢性胆囊炎	218
第十节 脂肪肝	220
第七章 养生保健美容常用膏方	223
第一节 美容养颜膏方	223
第二节 养生保健名方	235
第八章 中医养生知识六讲	246
第一节 体质养生	246
第二节 食物养生	249
第三节 中药养生	255
第四节 四季养生	261
第五节 精神养生	264
第六节 女性养生——如何保养卵巢	266
附录一 《中医体质与分类判定》标准	269
附录二 亚健康状态自测表	279
附录三 疲劳问卷(FS)	280
主要参考文献	281

第一章

膏方基础知识

第一节 认识膏方

一、了解膏方

膏方是指一类经过特殊加工制成膏状的中药制剂,由中医师根据服用者的不同体质、不同病症特点处方用药,药师规范熬制,供祛病或保健服用。

开膏方时,中医师会依据中医理论,通过望、闻、问、切等手段收集相关信息,辨证分析,然后结合体质、地理、时令特点,确定主方,随症加减,选用胶类药,以及糖、酒等辅料,开出个体化的对证处方。或祛病健身,或调养补益,以满足服用者的需要。

规范熬制,即由中药师按方配药,经过浸泡、煎煮、浓缩、烊胶等步骤,精心加工成膏。或为片状,或为厚薄适宜的膏制,香气诱人。

膏方便便服用,名中医潘澄濂评价说,用一般煎剂,长期给药,患者甚感不便,且每日给药一剂,所需药量较多,浪费时间及能源。改用膏滋剂,每一个疗程节约药物二分之一,又不受每日煎药之累,服用便利,而且大大提高了疗效。

在中医典籍中,《黄帝内经》《伤寒杂病论》即有膏方范例,唐代孙思邈《备急千金要方》记载的膏方已经与现代基本一致,南宋《洪氏集验方》琼玉膏成为一纸传世良方。到了明清,膏方多采用“某某膏”的方式命名,其熬制多采用煎煮浓缩药液,加蜂蜜等收膏。慈禧、光绪的调养补益膏方,反映了清宫中的膏方使用盛况。近年来,随着大众对养生保健的重视,膏方成为人们调治慢性病、调理亚健康的首选。

二、膏方分类

(1)清膏:将中药材经过2~3次浓煎并加热浓缩得到的较黏稠的液体状

的膏剂,一般不加辅料,适合胃肠吸收功能较差、食欲缺乏及糖尿病患者,相当于中药浓煎剂。

(2)荤膏:指膏方中除中草药之外,添加了阿胶、龟板胶、鳖甲胶、鹿角胶等动物类胶质辅料而熬制的膏方。

(3)素膏:是指膏方加工时用糖或蜂蜜等辅料而不用动物胶所收制的膏方,所以又有“糖膏”“蜜膏”之不同。

(4)成品膏方:是选用一些疗效确切的膏方方剂,由药厂成批生产加工成膏滋,作为中成药商品在药店进行销售。这些膏方组成内容大多比较简单,制成膏方后,提供大众对症选用,如益母草膏、二仙膏、枇杷膏。

(5)定开膏方:是医生针对患者身体状况进行辨证处方,做到一人一方的“量体裁衣”,由药店或医院按药方定制、加工而制成膏方,每一剂膏方只适合患者本人服用。临床膏方又称“定制膏方”。

“膏方”包括外用的黑膏药、软膏药及内服膏方,但传统习惯上的膏方主要是指内服膏方。

三、膏方特点

定开膏方的最大特色是量体裁衣,度身定做,一人一方,对症下药,针对性强,加之配伍精当,选药讲究,制作工艺独特,所以膏方是一般滋补品、保健品无法比拟,无法替代的。膏方的主要特色有以下几点:

(1)辨证论治,整体调理,针对性强:每张定开膏方均根据患者的不同偏颇体质、不同的亚健康状态、不同的症状、不同的体征、不同的理化检查结果,通过有较好中医功底的中医师根据因人、因时、因地制宜的个体化治疗原则,四诊合参,反复斟酌,进行全方位辨治。根据辨证与辨病相结合而确立的治则和治法,再选方遣药,依据君臣佐使进行合理配伍,综合调理,全盘考虑,调节阴阳气血的动态平衡,才能拟订出一张合理的膏滋处方。定开的膏方与一般汤剂处方看似相似,但膏方更注意量体施方,整体调理。膏方组成的药味多而不杂,兼顾面广,更加适应比较复杂的病情,而且一人一方,针对性更强。

(2)扶正补虚,攻补兼施,补中寓治,治中寓补:从膏方门诊观察,开膏方的以老年人居多,虚损患者居多。老年人精气神渐衰,抵抗力逐渐下降,应激能力比较低下,往往一人患有多种老年病,而且患慢性消耗性疾病者更多,所以需要膏方调补者多于中青年人。明清以来,膏方逐渐趋于补益,所以秦伯末大师说:“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,故俗称膏方。”揭示膏方的重点在扶正补虚,以治疗虚损体质和虚

弱病证为主。补益药、补益方在膏方中运用最广泛,这是许多膏方常常以补益药为君药的缘故。通过调补脏腑的虚损和阴阳气血的不足,使人体达到阴平阳秘,气血调畅,脏腑功能活动恢复正常。但膏方在进补的同时,并非一味蛮补,常常攻补兼顾,往往补中寓治,治中寓补,寓攻于补,在补虚扶正的同时又能兼顾祛邪疗疾。古往今来,善开膏方的名医都擅长补益与祛邪并重,攻与补并施。服用一阶段膏方后,阴阳、气血、脏腑之偏盛偏衰状况往往较快便得以纠正,凸显出膏方的独特效果。

(3) 高效无毒,简便经济,服用方便,口感怡人:膏方基本上采用无毒无不良反应的优质药材配方熬制,虽然每料药的成本较高,但每料膏方可以连续服用1~2个月,摊到每日的药费是有限的,膏方的长期服用量一般比汤剂更少,加上省去了每日煎煮药物的麻烦,是一种省钱省力的高效剂型。真空小包装的膏方体积缩小,便于贮藏和携带。定开的膏方都用糖、蜜或甜味剂收膏,口味怡人,对厌恶中药苦味者来说,更易于接受较长期的中医药物治疗。

四、膏方功效

膏方能防病强身、养生保健、延年益寿和治疗内、外、妇、儿等各科的多种疾病。

1. 调节机体的免疫功能

人体免疫功能处于低下状态容易导致病原微生物的侵袭与肿瘤的发生;但若免疫反应过分激烈则成为变态反应,可引发各种过敏性疾病、风湿病、肾炎与慢性肝炎等多种疾病。膏方中的补益药物大多对非特异性免疫功能及特异性免疫功能有增强作用,这是膏方扶正培本的基本药理作用之一。其作用主要表现在以下方面:

(1) 增强外周白细胞数量,增强白细胞的吞噬能力。如人参、黄芪可使人体白细胞吞噬率和吞噬指数显著升高,党参、白术、熟地黄、白芍、枸杞子、鹿茸、补骨脂、女贞子等对抗癌药物环磷酰胺所致白细胞减少具有一定的提高作用。灵芝亦能明显增加正常人及白细胞减少患者的白细胞。

(2) 增加网状内皮系统的吞噬功能。人参、西洋参、刺五加、党参、黄芪、白术、当归、淫羊藿、枸杞子等药物有增强网状内皮系统吞噬功能的作用,尤其是补气药在这方面的作用更为明显。黄芪还能促进白细胞的干扰素诱生能力。

(3) 促进细胞免疫功能。冬虫夏草及人工培植的北虫草菌丝能增强T淋巴细胞和自然杀伤细胞(NK细胞)的活性,增强机体清除病原微生物的功

能。人参、银耳、五味子、补骨脂可提高健康人淋巴细胞转化率。

(4)增强体液免疫功能。膏方中多数补益药不但能够促进细胞免疫,而且也能增强体液免疫,刺激抗体的生成。正常人和患者服用黄精、仙茅、白术、枸杞子、女贞子等,有增强体液免疫作用。补阴药物如鳖甲、玄参、北沙参、麦冬等,能延长抗体活性时间。

有学者证实,老年人常服进补膏方,外周血 T 淋巴细胞明显增加,血清 IgA 含量明显降低,表示其有良好的调节机体免疫功能。患有慢性疾病、机体抵抗力较弱的人,服用膏方中具有相应疗效的药物,能有效增强抗病能力,促进机体早日康复。

大量的研究成果还证实,膏方对机体免疫的调节是双向的,主要是调节作用,而不只是单纯增强机体免疫力。

2. 清除体内自由基,抗衰老

自由基是机体氧化过程中产生的一种离子,容易与其他物质发生反应,从而破坏正常细胞结构。自由基在体内可以时刻产生,而机体同时存在清除自由基系统,两者处于一个动态平衡。若人体清除能力减弱,自由基积聚过多,便会导致细胞和组织的损害,可促使衰老和引发疾病。人参、五味子、制何首乌、灵芝等数十种中药均具有抗氧化作用,表现在可以提高超氧化物歧化酶(SOD)水平,降低过氧化脂质(LPO)水平和脂褐质在细胞内的堆积,从而减少自由基对人体的损伤。有学者通过中药药理实验表明,女贞子、菟丝子、枸杞子等补肾类中药具有清除有害自由基作用,可减少癌变的诱发因素。

膏方中的多数补益药物能延长人体寿命,推迟衰老症状的出现,减缓衰老的进展速度。补益药对单胺氧化酶活性具有一定的抑制作用,并可提高超氧化氢酶的活性,清除体内的自由基,保护生物膜免受自由基的损害。有学者证实,补益膏方还可抑制神经细胞衰老时伴有的细胞膜流动性增高,增强老年机体免疫功能,如何首乌、山药、黄芪等。据报道,琼玉膏在有效对抗衰老的同时,还可提高实验小鼠下丘脑超氧化物歧化酶和谷胱甘肽过氧化物酶活性、降低过氧化脂质含量,有效地防止自由基攻击,从而达到延缓衰老进程、改善衰老症状之目的。

3. 增强内分泌的调节功能

现代研究证实,下丘脑-垂体系统在调节体内激素代谢中起主要作用。近代生理病理学发现,下丘脑本身具有神经内分泌的作用,通过下丘脑-垂体-肾上腺轴、下丘脑-垂体-甲状腺轴、下丘脑-垂体-性腺轴发挥作用。现已证实,膏方中常用肉桂、鹿茸、巴戟天、仙茅、淫羊藿等温肾药,能促进肾上腺

皮质的分泌;巴戟天、肉苁蓉、锁阳、杜仲、蛇床子等具有促进性腺功能,类似性激素样作用;鹿茸、淫羊藿、紫河车等中药还能促进精液的生长和分泌;滋肾阴药如生地黄、女贞子等,能纠正神经内分泌代谢失调而产生减肥及促进排卵的作用。实验表明,补肾药是通过性腺轴、肾上腺等多水平、多靶器官的调节而发挥作用。现代临床研究还证实,服用一阶段补肾强壮筋骨的膏方可有效调节妇女体内的激素水平,预防和治疗绝经后骨质疏松症等疾病。

4. 强壮作用

膏方中的多数补益药如鹿茸、淫羊藿、人参具有强壮精神、增强体力、强健筋骨、治疗虚损、增强性欲等作用。其作用机制主要是促进核酸代谢和蛋白质合成,从而达到促进生长、增加体重、增强机体脑力和体力、减轻疲劳、提高思维活动和劳动效率的作用。同时可以增强下丘脑-垂体-性腺轴作用,提高性激素水平,增强性欲。久病体弱和性欲低下、性功能障碍的患者,可通过含有补益药物的膏方促进核酸和蛋白质合成,增加体重,促进生长,增强性功能。

5. 健脑益智作用

含有何首乌、熟地黄、刺五加、人参、黄芪、党参、麦冬、远志、五味子、石菖蒲、灵芝、核桃仁、枸杞子、大枣、莲子等中药的膏方,均有明显的健脑益智功效。研究发现,以上药物熬制的膏方对多种因素造成的记忆障碍有改善作用。其作用机制主要是刺激脑内DNA和蛋白质的合成,促进脑内神经递质释放,保护神经细胞,延长其存活时间,改善脑的供血、增强脑供氧量,改善能量代谢。

6. 养颜美容作用

含有蜂蜜、花粉、菊花、人参、生地黄、何首乌、当归、麦冬、黄精、百合、枸杞子、龙眼肉、大枣、桑葚、柏子仁、灵芝、茯苓、杏仁等中药材的膏方具有养颜美容、护肤润肤、乌须黑发等美容作用及减少皱纹、祛除黄褐斑,治疗痤疮等功效。这与这类膏方富含多种维生素、微量元素,增强组织细胞(包括皮肤、黏膜、毛发等)的活性,增加皮肤、毛发营养,减少组织脂褐质含量,降低血清过氧化脂质(LPO)以及提高超氧化物歧化酶(SOD)活性等作用有关,所以膏方不仅有利于女性日常美容护肤,还可防治各种损害疾病。

7. 调节人体抗应激能力

人体在超负荷的工作情况下或较长时间处于恶劣的自然环境中,必须依靠身体的应激功能才能维持,但应激过分又会引起多种疾病。膏方中的有些中药,如温肾补肾的附子、肉桂、熟地黄、山茱萸、鹿角胶、淫羊藿等药可

以一方面激发低下的应激功能,同时又可以帮助抑制人体产生过度的应激反应,避免疾病的发生或避免疾病的恶化。

8. 改善心脑血管功能

防治心血管疾病的膏方中的人参、黄芪、党参、丹参、红花、槐花等中药材,能增强心肌收缩力、扩张血管、降低血压,亦有抗血栓、抗心肌缺血及抗心律失常作用。经临床观察和药理试验研究,补气、活血、化瘀、温阳一类的膏方药材对冠心病、脑卒中缓解期或恢复期均有良好的康复效果,且能改善动脉硬化。机体长期供血不足或工作压力过大,可导致血管痉挛,引发高血压、室性早搏、心绞痛等心脑血管病变。这类患者适合选用改善心脑血管功能的补益膏方进行调治。

9. 调整消化系统功能

现代药理研究发现,党参、白术、茯苓、山药、甘草组成的膏方,可以通过调节自主神经系统,拮抗乙酰胆碱和组胺等功效,促进紊乱状态下的胃肠逐步恢复消化液分泌、消化、运动、营养吸收功能;人参、党参、山药、甘草具有抑制胃酸分泌,降低胃酸浓度,促进胃黏液分泌,增强胃黏液-碳酸氢盐屏障作用,从而达到对抗消化道溃疡的功效。肉苁蓉、火麻仁、黑芝麻、杏仁、白菊花、当归,具有润燥滑肠、促进排便的缓泻作用,可改善大便干结等胃肠功能失调。

10. 抗肿瘤作用

不少补益强壮中药、清热解毒中药组成的膏方,均具有抗肿瘤作用。有学者通过动物药理实验发现,其作用机制是抑制肿瘤细胞 DNA、RNA 的合成,增强网状内皮系统的吞噬功能,刺激抗体生成,诱导自然杀伤细胞(NK 细胞)、干扰素、白介素生成。补益药的免疫调节和强壮功能,亦可对肿瘤产生辅助治疗作用,如刺五加、甘草、冬虫夏草等。中医膏方对于肿瘤化疗、放疗引起的不良反应,对放疗、化疗引起的骨髓抑制及心、肝、肺、肾损伤有良好的改善作用。有学者采用血清药理学方法研究琼玉膏和顺铂对肺腺癌细胞株 GLC-82 的细胞周期及凋亡等的影响,证明该方有加强化疗,抑制癌细胞分裂、诱发癌细胞凋亡的作用。还有学者研究黄参膏对胃癌癌前病变细胞凋亡及 BCL-2 蛋白表达的影响时发现,黄参膏能有效地提高胃黏膜细胞凋亡指数。这说明膏方具有一定的抗肿瘤作用。

11. 降低“三高”

“三高”是指高血压、高脂血症、高血糖。含有天麻、钩藤、决明子、菊花、枸杞子、柿叶、生地黄一类的膏方,具有软化血管、扩张血管、降低血压等作用。含有决明子、何首乌、绞股蓝、螺旋藻、山楂、茶叶等成分的膏方,能激活

脂蛋白酯酶和脂质代谢酶,促进脂肪代谢,影响胆固醇及血中脂蛋白的合成、分解、转化和排泄,可明显降低总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇,升高高密度脂蛋白胆固醇含量,改善脂肪肝,降低动脉粥样硬化指数。含有生地黄、麦冬、山药、天花粉、黄连等药的膏方,可增强胰岛素的分泌,提高组织对胰岛素的敏感性。有些药物还能影响糖代谢过程中的某些酶的作用,从而发挥降低血糖的作用。

此外,膏方还具有保肝、解毒、延年益寿、明目、聪耳、促进核酸和蛋白质的生物合成、促进物质代谢、预防基因突变、促进骨折愈合、镇痛镇静、止汗、调经等多种作用机制和养生保健、防病治病的功效。

五、膏方适用范围和对象

1. 冬令进补

许多人服用膏方,着眼点在于冬令进补。民间有“今冬进补,明年打虎”“三九补一冬,来年无病痛”的说法。

人们生活在大自然中,与自然息息相关。天地自然,春温、夏热、秋凉、冬寒,四时更迭,万物春生、夏长、秋收、冬藏。冬季气候寒冷,人体精气内藏,适时进补,更能吸收营养精华,以应对天气的寒冷,并有助于增强体质,满足来年生发的需要。

冬季气温过低,机体为了保持一定的热量,需要摄入比其他季节更多的营养物质,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。

名中医杨继荪曾说,冬令滋补,膏方调摄作为一种养生手段,非一定有病者才选用。中医有“治未病”的观点,当识阴阳偏颇,进行调整,使阴平阳秘,精神乃治。冬季进补,来春精力更充沛,利于身体强健,使工作干劲倍增。

2. 四季调养

由于人们看中医后取回的多是汤药,很少有膏剂,只有冬令时节想到进补,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进行组方。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,还有气血双补、阴阳兼顾的;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，即如名医秦伯未所说：“膏方非单纯补剂，乃包含救偏祛病之义。”一句话，膏方不仅仅是进补，四季调养都可用膏方。

一年四季，寒热温凉各不同。膏方用药，除了考虑个人体质、症状特点、居处环境外，还需要考虑四时天气变化对人体的影响。

3. 体质偏颇之人

平和质体质不需要特别调理，但是也可以应用抗衰老膏方进行保养，其他如气虚、血虚、阴虚、阳虚、痰湿、湿热、血瘀、气郁、特禀九种体质均具有可变性和可调性，均可以通过膏方并配合日常饮食等进行调理，纠正体质的偏颇，减少某些疾病的易感性。体质的变化决定着健康的变化，体现了中医“治未病”的思想，中医膏方便是体质养生的重要方法之一。

4. 亚健康之人

健康是“第一状态”，疾病是“第二状态”，介于健康与疾病之间，既非健康也非疾病者称为“第三状态”。这种“第三状态”，即“亚健康状态”。亚健康较为明确的定义，是指无明确的躯体和心理的、器质性或功能性的疾病，经现代化仪器或专科医生的诊断均达不到疾病的标准。在这种状态时，人的免疫功能下降，容易转变为疾病。“亚健康”概念的提出是国际医学界 20 世纪 80 年代后半期的医学新思维，是医学的一大进步。亚健康虽然不是疾病，却是现代人身心不健康的一种表现，人体免疫功能下降，容易患病。预防亚健康，是世界卫生组织 21 世纪一项预防性的健康策略。据世界卫生组织全球性调查结果表明，全世界真正健康的人仅占 5%，经医生检查，诊断有病的人也只占 20%，75% 的人处于亚健康状态。亚健康状态的表现涉及躯体、心理、精神、人际交往、性生活等各个方面，最为常见的表现为长期疲劳、反复感冒、畏寒怕冷、四肢发凉、精神焦虑、睡眠不佳、头晕、心慌、耳鸣、视力下降、性欲减退、阴道干涩、食欲缺乏、大便不成形、排便困难、血压偏高、血脂偏高、血糖偏高等。

5. 慢性病防治

由于膏方的滋补调养作用比较全面、比较缓和，故膏方可以治疗正气虚弱病证，一般适合于慢性虚弱性病证；病势较缓者，以此从本而治，缓缓奏效，疗病愈疾于不知不觉之中。对于正气虚弱之人采用膏方调补，必须请有经验的中医师进行辨证施补，量体裁衣，一人一方，针对性才明确。可根据不同的正气虚弱类型予以相应的补虚膏方，如气虚证用补气膏方，血虚证用

补血膏方,阴虚证用补阴膏方,阳虚证用补阳膏方。但由于人体气血阴阳是相互依存的,在病证中也相互影响,互相兼见,如气虚和阳虚表示机体功能的衰退,阳虚证多兼见气虚,而气虚证也易导致阳虚;阴虚与血虚表示机体精血津液的耗损,阴虚多兼血虚,而血虚也易导致阴虚。因此,膏方中的补气药和补阳药,补血药和补阴药往往配伍同用。又因气与血,阴与阳的互根,临床常见气血两虚,阴阳两虚,或气阴两虚等证,所以气血双补,阴阳双补,或气阴同补,均为常用之法。

6. 健康之人

一般来说,健康无疾之人,年轻体壮之人可以不用进补。但从强身防病的角度来看,服用膏方尤其在冬季短时期服用定开膏方也未尝不可。因为从中医学的观点来看,人之有生乃禀受之于父母的精血,体内的阴阳气血虽与生俱来,但亦需得到后天营养物质的不断充养。随着年龄的增长,尤其是中年以后,精气会因日常操劳、繁重的工作与学习、过度的思虑、房事生育等因素而逐渐耗损,每个人之所以有生老病死,与此有关。如能酌情使用膏方调养可延缓人体精气的耗损,增强体质,预防疾病。事实证明,健康无疾之人根据各自的体质特点与短期的精力不足情况服用适宜的膏方,通过补气养血或滋阴壮阳,强身健体,不仅可以提高工作或学习效率,增进食欲,改善睡眠,保护性功能,提高生命质量,同时还能对抗衰老,延长生命。

六、膏方服用

1. 一年四季均可以服用

冬令进补、冬季服用膏方调补,是中医的一种传统的防治手段,在民间也早已家喻户晓。但中医学认为一年四季均可进补,服用膏方不必拘泥于冬季。因为阴阳之气的消长、平衡、运动变化贯穿于一日之中、四季之中、一生之中。人体每时每刻都有消耗,需要得到及时补充,人体除合理营养、平衡膳食,吃好一日三餐之外,一年四季之中,通过膏方来保养人体的精气神,调节亚健康状态也是一种有效的养生保健、防病治病方法。有中医专家主张春季平补、夏季清补、秋季润补、冬季温补。这也顺应了《黄帝内经》中“春夏养阳,秋冬养阴”的古训,意思是说春夏季节阳气生发,天气逐渐暖和,以阳气的运动为主,人体在养生方面就要注意切勿克伐阳气,要侧重养阳,这样才能顺应季节之变化,如阳虚患者在春夏季节进补养阳之补益膏方或用冬病夏治的方法进行治疗,就比冬季进补更容易收效;秋冬天气逐渐转寒,以阴气运动为主,进补适宜的养阴之品,可以收到事半功倍的效果,如果阴虚患者在冬季养阴,更利于吸收。所以,一年四季均可进补,都可服用膏方。

随着空调、冰箱日益普及,膏方的剂型正在被不断改进,膏方的保存已不再是难题,为人们一年四季服用膏方带来了方便。

2. 剂量、方法与时间

膏方有浓缩液状罐装的,一般每次服用1汤匙,10~20克。个体化处方一般按医嘱服用,可根据医生考虑的总量,是30天、45天,还是60天,按比例取膏。如果是45天的量,将膏分装成三罐,每罐15天,便能较准确地取用。

有些根据要求做成小包装的,有一天一包的,也有一天两包的,根据医嘱服用即可。另有切成薄片的,应计算好服用量,分次取用。

冲服:取一汤匙膏置于杯(碗)中,冲入开水,调匀溶解后服用。少数有特殊需要者,也可按医嘱用温热的黄酒冲服。

调服:用适当的汤药或适量黄酒等,隔水炖热,用来调膏,搅拌均匀后服下。

含服:将膏滋含在口中慢慢溶化后,咽下膏汁。

补益膏可在餐前服用,于早晚餐前分两次服用。如服用过程中出现胃肠不适,可改在餐后服用。

3. 暂停服用膏方情况

(1)服药时患感冒,突发急性疾病,或服用膏方后舌苔厚腻者,应暂停服用。宜选用汤剂以理气和中,运脾化湿,用汤剂治疗当下患者的主要矛盾,为“急者治标”之意。

(2)患者服用膏方后自觉不适,如腹胀、食少,应分析原因,判断是否存在湿邪中阻证候,或脾胃虚弱,应减量服用膏方,可同时配合运脾化湿方,以帮助消化。

(3)服用膏方后若出现腹泻,应考虑膏方是否过于滋腻,或含有通便作用的药物,可减量并改为饭后服用。必要时停药,另以健脾助运中药汤剂中成调理,待消化功能恢复正常后再服用。

(4)服用膏方后出现“上火”现象,如牙龈、鼻腔出血,面赤生火,应分析患者是否属热性体质,膏方是否过于温燥,宜减量服用,并可用清热泻火中药煎汤代饮,冲服膏方。

(5)某些膏方的中药,如何首乌、补骨脂、川楝子、黄药子等,对一些特殊体质的患者容易引起肝功能异常,故长期服用出现食欲减退、目黄或有药物性肝炎病史者应注意检查肝功能。一旦发生肝功能异常,应立即停药,并进行保肝治疗。

(6)服用膏方后出现过敏症状,如荨麻疹、皮肤瘙痒症状,应立即停药,并做相应处理。