

补虚扶弱有“膏”招

中医膏方与老年健康



科学出版社



上海市老年教育普及教材
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室

补虚扶弱有“膏”招

中医膏方与老年健康

科学出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

补虚扶弱有“膏”招——中医膏方与老年健康 / 上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室.
—北京: 科学出版社, 2013.11
上海市老年教育普及教材
ISBN 978-7-03-038689-2

I. ①补… II. ①上… III. ①老年人—补虚—膏剂—方书—中国 IV. ①R289.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第226450号

补虚扶弱有“膏”招——中医膏方与老年健康
上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室
责任编辑 / 潘志坚 陆纯燕

科学出版社 出版
北京东黄城根北街16号 邮编: 100717
www.sciencep.com
上海锦佳印刷有限公司

开本 787×1092 1/16 印张 6 1/2 字数 79 000
2013年11月第一版第一次印刷

ISBN 978-7-03-038689-2
定价: 20.00元

如有印装质量问题, 请与我社联系调换。
版权所有 侵权必究

上海市老年教育普及教材编写委员会

顾 问：袁 雯

主 任：李骏修

副 主 任：俞恭庆 刘煜海 庄 俭 袁俊良

委 员：夏 瑛 符湘林 王蔚骏 李学红

沈 韬 曹 珺 陆耕丰 熊仿杰

阮兴树 郭伯农 包南麟 朱明德

李亦中 张主方

本书编写组

编 著：周时高

丛书策划

朱岳桢 杜道灿 黄知和

前 言

根据上海市老年教育“十二五规划”提出的实施“个、十、百、千、万”发展规划中“编写100本老年教育教材,丰富老年学习资源,建设一批适合老年学习者需求的教材和课程”的要求,在上海市学习型社会建设与终身教育促进委员会办公室、上海市老年教育领导小组办公室和上海市教委终身教育处的指导下,由上海市老年教育教材研发中心会同有关老年教育单位和专家共同研发的首批“上海市老年教育普及教材”,共58本正式出版了。

此次出版“上海市老年教育普及教材”的宗旨是编写一批能体现上海水平的、具有一定规范性、示范性的老年教材;建设一批可供老年学校选用的教学资源;完成一批满足老年人不同层次需求的、适合老年人学习的、为老年人服务的快乐学习读本。

“上海市老年教育普及教材”的定位主要是面向街(镇)及以下老年学校,适当兼顾市、区老年大学的教学需求,力求普及与提高相结合,以普及为主;通用性与专门化相兼顾,以通用性为主。编写市级普及教材主要用于改善街镇、居村委老年学校缺少适宜教材的实际状况。

“上海市老年教育普及教材”在内容和体例上尽力根据老年人学习的特点进行编排,在知识内容融炼的前提下,强调基础、实用、

前沿；语言简明扼要、通俗易懂，使老年学员看得懂、学得会、用得上。教材分为三个大类：做身心健康的老年人；做幸福和谐的老年人；做时尚能干的老年人。每个大类包涵若干教材系列，如“老年人万一系列”、“老年人常见病100问系列”、“健康在身边系列”、“老年人心灵手巧系列”、“老年人玩转信息技术系列”等。

“上海市老年教育普及教材”在表现形式上，充分利用现代信息技术和多媒体教学手段，倡导多元化教与学的方式。第一批教材中有半数课程配有多媒体课件，部分动手课程配有实物学习包。在年内开通的老年教材移动终端平台上，老年人可以免费下载所有教材的电子版，免费浏览所有多媒体课件，逐步形成“纸质书、电子书、计算机网上课堂和无线终端移动课堂”四位一体的老年教材资源。

“上海市老年教育普及教材”编写工作还处于起步阶段，希望各级老年学校、老年学员和广大读者提出宝贵意见。

上海市老年教育普及教材编写委员会

2013年8月

目 录

Mulu

第一章 膏方基础知识

知识点汇总	001
膏方的历史沿革	002
膏方的种类与组成	005
膏方的制作	010
膏方的包装与保存	012
膏方的服用及注意事项	012
互动学习	014
拓展学习	016

第二章 中医膏方与老年健康的关系

知识点汇总	020
老年人与老年病证	021
中医膏方对老年人健康养生的作用	028
互动学习	040



拓展学习	041
------------	-----

第三章 老年人膏方组方及治疗

知识点汇总	045
老年人膏方组方的原则	046
老年人膏方组方应注意的事项	048
老年人常见病证的膏方治疗	051
近代中医名家老年病膏方举隅	061
互动学习	065
拓展学习	067

第一章

膏方基础知识

日常生活中,您应该听说过膏方吧?膏方,是中医常用八大剂型之一,是中医独特的调补方式。

在本章中,我们将会向您介绍膏方的基础知识,如膏方的历史沿革、种类与组成、制作、包装与保存、服用及注意事项等,让您初步了解膏方最基础的相关知识。



知识点汇总

➤ 知识点一：什么是膏方？

膏方,又名“膏剂”、“煎膏”、“膏滋”,是中医常用八大剂型——丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭之一。

➤ 知识点二：膏方由什么组成？

膏方主要由五部分组成：中药饮片、细料药、胶类、糖类及辅料。

➤ 知识点三：怎么制作膏方呢？

膏方的制作很复杂,现在大多由中药店或中药厂代为加工,主要步骤包括：浸泡、煎药、浓缩、收膏和盛装。



➤ 知识点四：制作好膏方后，不用怎么贮藏呢？

膏方贮藏保存时，应选择干燥、避光、空气流通的地方，现在一般是放入冰箱、冷藏室，低温贮藏保存。

➤ 知识点五：膏方的服用有什么讲究？

膏方服用的时间、方法都有一定讲究，不同种类膏方服用要求不尽相同。为了使膏方的药效得到充分发挥，我们在饮食起居上要尽量配合，要关注如服用膏方前用“开路方”治疗、服用膏方时期需忌口、不适宜服用膏方的人群等问题。



膏方的历史沿革

膏方，又名“膏剂”、“煎膏”、“膏滋”，是中医常用八大剂型——丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭之一。定制内服膏方（本书简称“膏方”）是医生在中医治法理论“虚则补之”总原则指导下，根据患者的体质类型、疾病性质，按照君、臣、佐、使的处方原则选药组方，经2~3次煎煮，滤汁榨渣，加热浓缩成清膏，再加入某些辅料，如胶、糖、蜜等收膏而制成的一种比较稠厚的半流质或半固体的制剂，关于“膏”的记载，最早见于《黄帝内经》，是传统医学的精华。膏方药性温和、作用持久，具有救偏却病、补虚固本、增强体质、延年益寿的功效，在慢性虚损性疾病的调治、体质纠偏及亚健康状态的调理中发挥着越来越重要的作用。同时由于现代人健康卫生领域的前移，膏方的很多优点特别是治未病方面的独特优势，使其成为现代人健康养生的重要选择，也是中医药“治未病”的适宜选择方法之一。

俗话说：“冬令进补，来年打虎”，由于膏方是中医独特的调补方式，因此冬令膏方成为传统中医用于冬季调理的一种重要方法。通常情况下，医生通过望、闻、问、切，根据患者的体质因素、疾病性质，按照“君臣佐使”原则，辨证与辨病相结合，针对不同患者定制出不同的方



子。随着膏方组方、加工、储存技术及条件的日益成熟与完善,目前膏方已不仅限于冬令进补,而且已成功成为人们一年四季的健康养护与治疗方法,治疗范围囊括了内、外、妇、儿等临床各科,凡患有一种或多种慢性疾病须长期服药者,或年老体弱而要求防病抗衰老者,或需夏病冬治、冬病夏治者,均可服用膏方。正因为膏方不仅可以补养身体,同时还可祛病延年,因此现在越来越受到人们的青睐。

► 膏方的起源与形成

膏,一般是指含有动物类脂肪的药物。膏剂起源于药物熬制,早在我国西汉时期就有记载。《神农本草经》上说:“药性有宜丸者,宜散者,宜水煮者,宜酒渍者,宜膏煎者。”但将枣肉等捣烂如膩膏之类亦称为膏。《神农本草经》还首次记载了阿胶(驴皮胶)、白胶(鹿角胶)这两种胶的制作方法。书中熬煮制胶的方法为后世的膏剂制作奠定了基础。

膏剂在我国现存最早的中医理论专著《黄帝内经·灵枢》中就有“豕膏”、“马膏”等类似于膏滋药物的记载,主要用来治疗外科、伤科的疾病。到了汉代张仲景的《金匱要略》中记载了以“某某煎”命名的方剂,这些方剂在加工方法上已与现代的膏方相似,如《腹满寒疝宿食病脉证治第十》中的乌头煎、《黄疸病脉证并治第十五》的猪膏发煎,其制法已类似现代一般制膏滋方的方法。只是早期膏方其作用大多以祛邪治病为主,并不十分强调其补益的功效,所以与现代意义上的膏方还有一定差距。

最早的补益膏方当数南北朝时期陈延之《小品方》中的地黄煎,它以一味生地黄煎制而成。此外唐代孙思邈《千金翼方》记载:“生地黄50斤,捣之,以水3升,搅取汁澄去渣,微火上煎减半,即纳好白蜜5升,枣脂1升,搅令相得即止,每服鸡子大1枚,日三服,令人肥白美色。”这可算是最早的美容专用膏方了。之后在唐、宋、元各时期具有代表性的方书里也收录了不少具有滋补强壮、延年益寿作用的膏滋剂。



➤ 膏方的成熟时期

至明清时期，膏方无论在数量上还是质量上都有很大的发展，比较有名的膏方制剂有玄极膏、补真膏、两仪膏等。应用范围也有扩大，从单纯的补剂至补泻兼施的综合调理，如理脾调中化湿膏、清热养肝和络膏等。明代龚廷贤《寿世保元》里收集了多副抗衰老膏方，如“茯苓膏”、“银杏膏”等。明末食疗养生家洪基在《摄生总要》中撰写了诸如“龟鹿二仙膏”等著名的抗衰老膏方，至今仍在临床上得到广泛使用。

在有名的膏方制剂中还有被人们熟知的宫廷御用膏方，如益寿膏、补益资生丸、菊花延龄膏、百龄丸、松龄太平春酒、人参蕾、茯苓膏、琼玉膏（《清太医院配方》、《慈禧光绪医方选议》）等；还有众多效验医方，如养阴调中化饮膏、调中清热化湿膏等。在此时期，药店也开始生产与供应驴皮胶、虎骨胶、龟板胶、鹿角胶、琼玉膏等。这一切都标志着膏方发展至明清时期已进入成熟阶段。

➤ 膏方的盛行

近年来，民众随着生活水平的提高和对健康的追求，滋补力强、服用方便的膏方很受欢迎。而且膏滋药又是为每位患者量身定做的“小灶菜”，不仅可以补养身体，又可以祛病延年，所以特别受到人们的青睐。目前膏方广泛应用于内、外、妇、儿等临床各科，不少慢性疾病须长期服药者，或年老体弱而要求防病抗衰老者，或需夏病冬治者，一到冬日都会要求医生为其开具“量身定做”的膏方，可以说，服用膏方现在已成为习俗。许多人确实也在服用膏方后尝到了甜头：病痛缓解，睡眠改善，精力充沛，腿脚利落，不再感冒。现代膏方作为冬令进补的主要手段，已经成为家喻户晓的话题。膏滋药的发展可谓盛况空前。膏方的盛行主要表现在膏方数量的大幅度增加，目前全国每年



服用膏方的人数几乎呈几何级数增长,接受膏方的地域也越来越宽;甚至一些海外的华人和一些外国友人也会在冬令时节不远万里来到中国,为自己或家人求得一副膏滋药。此外全国及地方性的各类膏方学术研讨会、培训班也如雨后春笋般兴起。宣传普及膏方的专著、小册子也日渐增多。



膏方的种类与组成

➤ 膏方的种类

膏方分为内服和外用两种,通常讲的膏方主要是指内服膏方。内服膏方分为成方膏滋药和临方膏滋药两类。

成方膏滋药,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销售。这些膏方的组成内容比较简单,制成膏滋药后,提供大家对证选用,如益母草膏、二仙膏等。

临方膏滋药,是指医生针对患者身体状况进行辨证处方,做到一人一方,由药店或医院药房定制加工制成膏滋,每一剂膏方只适合该方患者本人服用。因此临方膏滋又称“内服定制膏方”。

膏方又分为素膏和荤膏两种。主要是根据加工时所用辅料的不同来区分。素膏是指用砂糖或蜂蜜所收的膏剂;荤膏则是指在素膏中再加入阿胶或龟板胶等动物胶而制成的膏剂。

➤ 膏方的组成

膏方主要由五部分组成:中药饮片、细料药、胶类、糖类及辅料。

中药饮片

中药饮片是膏方的主体部分,是医生通过望、闻、问、切等详



细辨证分析后,根据患者体质与病情的需要,给出处方中的药物部分。

细料药

细料药是指一些参茸类和其他贵重药物的统称,又称细贵药材,是处方中体现膏方补益虚损功效的重要组成部分。细料药的品种来源主要有以下几个方面:

- ◇ 人参类:生晒参、西洋参、红参、高丽参等。
- ◇ 贵重的动物类药:羚羊角粉、鹿茸片、海马、海龙、紫河车粉、坎炆、蛤蚧粉、珍珠粉等。
- ◇ 贵重的矿物类药:飞琥珀(琥珀细粉,是古代松科松属植物埋藏地下经年久转化而成或从煤中选出的化石状物质,归属矿物类药)等。
- ◇ 贵重的植物药:西红花、川贝粉、三七粉、铁皮枫斗等。
- ◇ 贵重的菌藻类药:冬虫夏草、灵芝、灵芝孢子粉等。
- ◇ 药食两用的补益药:黑芝麻、核桃仁、枣泥、龙眼肉等。

在加工时,大部分细料药可以在收膏时直接加入。一些需要煎煮的细料药也不能与一般饮片入汤共煎,否则其有效成分极易被数量众多的饮片药渣吸去,有损其补益功效,可采用另炖、另煎、烩冲、兑入等方式进行单独处理,如普通红参、生晒参、枫斗等,可单独用小锅煎煮;量较小或有效成分遇热易破坏的药材,如野山参、西洋参、别直参、紫河车、三七、西红花、蛤蚧、冬虫夏草等,可打成细粉混入滋膏中。

胶类

膏方中多用糖和胶类以令膏体成形,通常选用的胶类是阿胶、龟板胶、鳖甲胶、鹿角胶、黄明胶等。

阿胶

阿胶为马科动物驴的皮去毛后熬制成的黑色胶块。又名驴皮胶、



陈阿胶。主产于山东、河南、江苏等地，以山东省东阿县的产品最著名。《神农本草经》记载，山东东阿县的驴皮胶以阿井之水煎熬而成，故称阿胶。

阿胶主要成分为胶原蛋白，水解后变为多种氨基酸，如色氨酸、赖氨酸、脯氨酸、谷氨酸、精氨酸等20多种，以及纤维粘连蛋白。阿胶主要含胶原蛋白、氨基酸，氨基多糖类之透明质酸、硫酸皮肤素，以及铁、铜、钴、镍、锌、锡、钙、硫等20多种微量元素。

阿胶，味甘，性平。功效为补血、止血，滋阴润燥。主治血虚萎黄、眩晕、心悸、肺癆咯血、吐血、鼻衄、尿血、便血、崩漏、胎漏。

临床常用于治疗贫血，包括出血性贫血、增生不良性贫血、再生不良性贫血；化疗、放疗和不明原因的白细胞减少症、血小板减少症；月经过多和先兆流产等。

阿胶也用于治疗各种出血症，如肺支气管咯血、消化道出血、血尿、眼球出血、功能失调性子宫出血等，慢性溃疡性结肠炎和慢性痢疾，大便脓血。

黄明胶

黄明胶为牛科动物黄牛皮煎熬制成之胶，又名牛皮胶、水胶。

黄牛皮在水中长时间煎熬，皮中之胶原变化而成黄明胶。胶原中含蛋白质、20多种氨基酸等。其中以甘氨酸、丙氨酸最多，含半胱氨酸，不含胱氨酸为其特点。胶原不溶于水，但明胶能溶于水。

黄明胶中含少量钙，可能是制胶时石灰脱脂时掺入的。

黄明胶，味甘，性平。功效为滋阴益精，止血消肿。主治肾虚滑精、吐血、衄血、崩漏下血、尿血、胎动出血、风湿疼痛等病证。

临床上常用于治疗咳嗽咯血、退行性骨关节疼痛、身体虚弱，遗精滑精等症。

鹿角胶

鹿角胶为鹿角煎熬浓缩而成的胶状物。

鹿角胶味甘，性温。功效为补肾壮阳，填精生血，托疮生肌。主治咯血、尿血、崩漏、腰痛羸瘦、疮疡肿毒等症。



临床常用于治疗虚损,如男子虚劳精衰、腰膝酸软、眩晕耳鸣、阳痿;妇女闭经、崩漏不止;大病后、手术后、大出血后身体虚弱;老年体弱畏冷多病,容易感冒、感染;血液病,如再生不良性贫血、白细胞减少症、血小板减少症等;低血压症和自主神经功能紊乱症,长期血压低,头晕头痛,倦怠,失眠恶心;冠心病,房室传导阻滞和慢性心衰;男女性功能减退等症。

鳖甲胶

鳖甲胶为鳖甲煎熬浓缩而成的胶状物。

鳖甲主要含胶质以及多种无机元素等成分。

鳖甲胶味咸,性平。功效为滋阴潜阳,软坚散结。主治肾阴不足、潮热盗汗、阴虚阳亢、升火头晕、热病伤阴、阴虚风动、疟母、痞块、胸胁作痛、癥瘕积聚和月经不通等。

临床常用于治疗慢性感染、结核病、肿瘤等疾病引起的低热;慢性肝炎、早期肝硬化、肝脾肿大;妇科子宫肌瘤、卵巢囊肿、子宫内膜异位症、盆腔炎包块等;肿瘤手术后放疗后扶正抗癌等。

龟甲胶

龟甲胶为由龟甲壳煎熬而成的固状胶块,又名龟板胶。

龟板主要含由蛋白质、氨基酸所组成的胶质以及微量元素等成分。

龟甲胶味咸、甘,性平。功效为滋阴潜阳,补肾填精,壮筋补骨。

主治肾阴亏损,骨蒸潮热,盗汗;热病伤阴,阴虚风动;腰腿酸软,筋骨痿弱;小儿囟门不合以及崩漏等病证。

临床常用于治疗老人和儿童身体虚弱、精神不振、腰腿酸软等中医辨证为肾虚证;男女不育症、更年期综合征;功能性低热、肺结核、骨结核等引起的低热;肿瘤术后,身体虚弱;Ⅱ型膜性肾炎、狼疮性肾炎、慢性肾盂肾炎、腰酸、蛋白尿等。

这些胶类不仅是补益药的重要组成部分,还有助于膏体成形。一副膏方中1 000克左右的中药饮片,一般配伍的胶类中药总量为200~400克,可单用一胶,也可按一定比例数胶合用,在一些低糖或无