



名老中医谈养生丛书

CHINESE MEDICAL WISDOM  
HOW TO USE HERBAL PASTE

# 名老中医 教你用膏方

唐博祥 主编 刘清泉 主审

—— [膏滋 · 调补 · 养生]



中国医药科技出版社

名老中医谈养生丛书

CHINESE MEDICAL WISDOM  
HOW TO USE HERBAL PASTE

# 名老中医 教你用膏方

——[膏滋 · 调补 · 养生]

唐博祥 主编 刘清泉 主审

中国医药科技出版社

## 内 容 提 要

膏方，有滋补强身、防病驻颜、抗衰延年等功效，讲究辨证论治、一人一方，其药性滋润缓和，且口感好、服用方便，越来越受到人们的关注。本书中列举了高血压、糖尿病、痛风等常见病的调护膏方，以及适合九种不同体质者的养生膏方，还分别针对不同年龄阶段、不同性别人群的生理特点介绍了如何使用膏方，凝聚了作者多年的行医经验和体会，结合实际病例讲解，易懂易学，适合广大中医养生爱好者阅读学习。

### 图书在版编目（CIP）数据

名老中医教你用膏方 / 唐博祥主编. — 北京：中国医药科技出版社，2018.1  
(名老中医谈养生丛书)

ISBN 978-7-5067-9446-6

I. ①名… II. ①唐… III. ①膏剂—方书—中国 IV. ①R289.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2017）第 180877 号

美术编辑 陈君杞

版式设计 也在

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行：010—62227427 邮购：010—62236938

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

规格 710 × 1000mm  $\frac{1}{16}$

印张 11

字数 103 千字

版次 2018 年 1 月第 1 版

印次 2018 年 1 月第 1 次印刷

印刷 三河市国英印务有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978-7-5067-9446-6

定价 35.00 元

版权所有 盗版必究

举报电话：010-62228771

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

# 编委会

---

主编 唐博祥

编委 朱洧仪 李 帷 程海英

主审 刘清泉

# 李序

“秉天地岐黄之术，博采各大家之所长，以利造福百姓之福祉！”此乃中医学术经典传承至今的宝刀秘钥。本书发扬膏滋之所长，在于养，调养、补养以及慢养。

养生，养的是生命的根本。本该是一种生活的态度，一种习惯，一种自然而然的由内而生的习惯，而不是强行附加给自己的责任。人身之所以患病，源起于一个“恋”字。养生防病、已病则防于传、防于变，都寄于一个“舍”字，舍得才有所得、有所养。这是非常符合中医医家在治疗疾病的同时所提倡的养性延命观念的。断了不必要的“恋”，割了多余的“舍”，独留一个自然而然的养生习惯，而非偶尔几次养生心被唤醒而履行的保健责任。养生防病就是如此简单，然而却难以做到。

膏方养生，以膏滋濡养全身，调养生息。五脏六腑得到各自的气血补给，阴阳自能处于动态的平衡之中，稳中求和，恒中达变。如此的结果，稍加一想，自是其乐无穷。

李乾构

2017年6月

## 张序

读一本好书，不但可以从中学到知识、增长见识，同时还可以感受到其中的乐趣，并激发学习的兴趣。该书就是这样一本好书，既有专业知识，也有行医见闻、经验故事，读来不觉枯燥乏味，也不觉落入俗套，回味无穷。

膏滋方一直以来是中医养生与调理的重要方法之一。膏滋方调配得当，如同食疗一般，不仅有益健康，而且好吃不让人反感。开方的最高境界，是药方精简且对症下药。对于膏方的应用，诸多医家有不同见解，一味秋梨可成膏，四五十味药也可共熬成膏，只要对症便可共奏五脏调补之效，而且长期服用更适宜调补之用。

医家们之间技艺的切磋、医方经验的分享是无私的，在这本书中，膏方选药配伍，不拘一格，不泥古方，有自己的经验和创新，食物及药食同源之品入药方者多，对于疾病康复和健康保健的膏方服食者更易接受，受益良多。

本书付梓之际，寥寥数语，权以作序。

张声生

2017年6月

## 前言

每年到了立冬便是各大中医医院的养生膏方季，人们的养生意识在逐渐强化，春有百花茶饮，夏有三伏贴敷，秋有汤羹润养，冬有膏滋进补，仿佛养生已经是刻不容缓、随时随地的一项健康保卫工作，而懂中医、信中医、认中医的人们也越加深谙其道。古人云：“春夏养阳，秋冬养阴”“春生、夏长、秋收、冬藏”，实际上我们能够使用的养生办法有超过百种，而膏方算是经典中的经典。

传统中药剂型，除汤剂外，就是“丸、散、膏、丹”这四大缓调之剂，尤其适用于非急性起病期、慢性或过敏性患者、亚健康人群等作为长期调理来使用。缓调的目的在于调和气血阴阳、疏通五脏六腑、滋养四肢百骸，增进机体受损伤时的自我修复能力，加强自身的抗病能力，减少生病的机会与可能，真正做到标本兼治。

但仍然有很多人理解甚至是误会了膏方的使用方式与时机，常会觉得膏方是“进补”的专利、非冬季不可食用、纯补而不泻故而有“恐补得太过”之弊等困扰和疑惑，而我在本书中将为大家揭开膏方的神秘面纱，纠正我们原有的一些错误观点。

生命的意义在于“慢”“养”，试着让自己的生活步调和节奏慢一些，试着养出自己的好精力、好气色、好神志，使自己的“性”与“命”

保持在最佳状态，相信膏方是能够维系健康、延年益寿的一把非常棒的养生保健密钥！

本书中主要根据不同体质、常见疾病以及人生不同时期阶段的生理特点等具体情况，分享我的经验膏方，供大家一同参考、一起学习，“理”有依据、“法”有万象、“方”无止境、令“药”归于一膏，使阴阳调和、气血归元。

唐博祥

2017年9月



# 目录

## CONTENTS

### [ 膏方养生之道 ]

1. 膏方非单纯补品 / 1
2. 四季皆可食膏方 / 5
3. 男女老少且有别 / 9
4. 急性起病需暂歇 / 10
5. 用法用量重在缓 / 11
6. 素膏荤膏相更迭 / 12
7. 养生之术扬医道 / 13

### [ 九种体质养生膏方 ]

1. 平和体质——健康基于阴阳的动态平衡 / 15
2. 阳虚体质——养阳、补养、壮阳分三步 / 17
3. 阴虚体质——滋阴、养血、生津不可缺 / 20
4. 痰湿体质——化痰、化湿勿忘化运脾胃 / 23
5. 湿热体质——分清上中下三焦湿浊热邪 / 26
6. 气郁体质——情绪管理问题的根源所在 / 30
7. 气虚体质——赶走疲劳，和“林妹妹”说拜拜 / 33
8. 血瘀体质——脸上色斑、血管堵塞的罪魁祸首 / 36
9. 特禀体质——过敏别闹，发作起来真烦心 / 39

### [ 常见病调护膏方 ]

1. 养精蓄锐之安眠膏方——好睡眠带来好精力 / 43
2. 降压通用膏方——高血压病的降压方 / 46
3. 降脂通用膏方——高脂血症的降脂方 / 48
4. 控糖通用膏方——糖尿病也能用膏方 / 51
5. 通痹舒筋

膏方——痛风患者的舒筋方 / 54 6. 调和气血基础膏方——亚健康的  
调理主方 / 56 7. 好视力膏方——保护眼睛的明目方 / 58

## [ 老年养生膏方 ]

1. 老年慢养壮骨膏方——慢养的智慧 / 65 2. 老年安神养心膏  
方——心神需要安养 / 68 3. 老年健脾和胃膏方——脾胃需要调养 / 71  
4. 老年顺畅通肺膏方——肺脏需要护养 / 74 5. 老年补精益髓膏方——  
肝肾需要固养 / 77 6. 老年康健益寿膏方——养性延命益寿方 / 79

## [ 男性养生膏方 ]

1. 男性抗衰养肝膏方——疏肝解压，拒绝衰老根源 / 89 2. 男性  
健脾减脂膏方——养肝理脾，远离大腹便便 / 91 3. 男性益肺抗敏膏  
方——清肝益肺，减少过敏发作 / 94 4. 男性汇精助育膏方——保肝  
补肾，解除不育危机 / 96 5. 男性强心养脏膏方——护肝强心，心  
血管病别来 / 100 6. 男性老当益壮膏方——调整脏腑，老来当益  
壮 / 103

## [ 女性养生膏方 ]

1. 女性养血调经膏方——调理月经，养出好气色 / 108 2. 女性健脾  
抗炎膏方——观察白带，拒绝妇科病 / 110 3. 女性理气通络膏方——  
疏肝理气，乳腺不增生 / 112 4. 女性好孕膏方——孕前准备，迎健  
康宝宝 / 115 5. 女性产后焕新膏方——产后滋补，调养焕新生 / 120  
6. 女性更年冻龄膏方——冻龄美女，没有更年期 / 123

## [ 青春期调理膏方 ]

1. 男孩青春期调理膏方——男孩的青春期调理 / 127
2. 女孩青春期调理膏方——女孩的青春期调理 / 128
3. 青春期战痘美颜膏方——战胜青春痘 / 131
4. 青春期温阳助长膏方——青春期长高调理 / 133
5. 青春期天癸调经膏方——青春期月经调理 / 136

## [ 儿童养护膏方 ]

1. 儿童清调防火膏方——调理两有余、三不足 / 140
2. 儿童助长膏方——没有长不高的孩子 / 143
3. 儿童消积健脾膏方——有的是积食的隐患 / 146
4. 儿童健脑益智膏方——智力发育刻不容缓 / 149
5. 儿童舒情安神膏方——情商管理不可懈怠 / 151

## [ 外用膏方 ]

1. 膏方的外治运用——膏药 / 154
2. 外伤疼痛——伤科止痛膏 / 159
3. 内伤疼痛——温通止痛膏 / 160
4. 热毒肿胀——消肿止痛膏 / 161
5. 慢病疼痛——通经舒痹膏 / 162
6. 关节不利——活血散结膏 / 162

# 膏方养生之道

## 1. 膏方非单纯补品

膏方，俗称膏滋药，是将中药加水煎煮后滤渣，再加辅料而成的膏状制剂。秦伯未云：“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”。其具有滋补强身、治病纠偏、抗衰延年等多种作用。“膏”之一字，其意颇丰，以物言，则油脂为膏；以形态言，则凝而不固者谓之膏；以口味言，则甘美滑肤者为膏；以内容言，则物之精粹者为膏；以功用言，则有滋养膏润之作用；以药效言，膏可疗疾。膏方起源于先秦两汉，发展于唐宋，成熟盛行于明清，发展到现在成为临床按个人需求辨证处方制作的个性化膏滋药，因其有一人一方、临方调配的专项要求，故而在中医医生的四诊合参、辨证论治之下进行的处方调配效果最佳。

膏方具有滋养脏腑气血津液、平衡人体阴阳，兼具调养滋补和治病防病的综合作用。研习古代医籍发现，唐代以前的膏方多以祛邪治

病为主，唐代以后，增加了扶正调补的药物，尤其到了清朝，出现了大量以补虚为主的膏方，一时间膏方成为滋润补益类方剂的专用名词。加之，部分医生喜欢多用补阳药，广大民众、行外人士片面地认为膏方纯补而适用于冬季虚证。其实不然，通过对《慈禧光绪医方选议》的研习发现，虽然清朝时期补益膏方盛行，但并非摒弃膏方救偏却病的功效，其长于扶正但不专于滋补，而以疗病愈疾、获得好的疗效为主要目的。

秦伯未亦云：“膏方非单纯补剂，乃包含救偏却病之义。”膏方具有补中寓治、治中寓补、补治结合的特点。蔡淦认为，膏方用药不仅重视补气、养血、滋阴、温阳、生津、填精等补益功效，还应纠正体内之所偏，或化痰，或祛瘀，或行气，或清热，注重扶正不留邪，祛邪不伤正。由此可知，膏方虽善于补益，但不可只作为滋补强壮之药，施药得当，膏方必是治疗慢性疾病的最佳剂型，即作用由调补向调治的方向转化。随着社会经济的发展、人民生活水平的提高，代谢性疾病、免疫系统疾病、精神心理疾病等日趋严重，大多具有病程长、并发症多、易复发等特点，传统中药煎剂口感欠佳，患者依从性一般，而膏方具有辨证论治、一人一方、药性滋润缓和的要求，口感良好且易于携带，是治疗慢性疾病的理想剂型。我们将传统医学、循证医学及临床实践相结合，探讨膏方治病防病的具体作用，既保持中医传统特色，又避免缺乏循证依据的软肋。

(1) 补益虚损，延缓衰老，长于中老年养生及重病后康复。《素问》云：“女子五七，阳明脉衰，面始焦，发始堕；六七，三阳脉衰于

上，面皆焦，发始白；七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”“丈夫五八，肾气衰，发堕齿槁；六八，阳气衰竭于上，面焦，发鬓颁白；七八，肝气衰，筋不能动；八八，天癸竭，精少，肾脏衰，形体皆极，则齿发去。”

可见，人到中年，脏腑功能减退，阴阳气血失调，然古人善于养生可尽终其天年，度百岁而去。久病、重病之人，重伤气血，脏腑失养，以致旧病复发或致新病。膏方补益虚损的功效益人尽皆知，其一人一方，辨证施药，补益之力优于普通煎剂，且以各种胶类收膏，辅以蜂蜜、冰糖等，作用持久，口感良好，适合长期服用。从清朝时期滋补膏方盛行，可在一定程度上看出膏方在补益虚损方面的优势。

(2) 双向调节免疫功能，改善过敏体质，缓解哮喘。人体的免疫系统是防止并清除病原体入侵，具有发现并清除体内“非己”成分的功能。人体免疫功能的紊乱，既可发生基因突变或免疫功能低下的肿瘤疾病，又可因其功能亢进而致过敏性疾病，比如哮喘、鼻炎、湿疹等。膏方对机体的免疫功能具有双向调节作用。

(3) 调节情绪，改善睡眠及情绪障碍。现代社会生活节奏快，竞争压力大，生活环境发生巨大改变，患有睡眠障碍、焦虑抑郁等精神心理疾病的人日趋增多。此类疾病大多归属中医学“不寐”“郁证”“癫狂”等范畴，心为五脏六腑之大主，主神明，肾为先天之本，主藏精，心肾亏虚是本病之本，加之气郁、痰浊、瘀血扰乱神明，终致夜寐欠安、精神抑郁、心情烦躁等精神心理症状。

现代医学主要以安眠药、抗焦虑抑郁药治疗，具有副作用大、药

物易成瘾、容易耐受等缺点。而且此类患者性格或偏激或多疑，医顺性差，难以做到长期规律按时复诊。而膏方根据患者体质，从整体出发，辨证论治，口感良好，一剂膏方可以服用1~3个月，因此，膏方给此类患者提供了一种行之有效且易于接受的方法，可见中医中药治疗具有其特殊的优势。

(4) 补肾益智，改善记忆，提高学习能力。肾为先天之本，肾藏精，脑为髓海，如果肾中精气不足则髓海空虚，历代中医对脑的作用极为重视，认为脑为神之府，从古到今不少中医大家用膏方补肾健脑，临证常常选用还少丹、河车大造丸、菖蒲郁金汤等。同时，中医学认为膏方辅料，如黑芝麻、核桃仁、龙眼肉及各种脑髓食物是健脑的上佳食品，经常食用这些可补充脑细胞活动能量的消耗，提高脑细胞功能。特别对于学习压力大的学生族，补肾健脑能提高记忆力，有助学习成绩的提高。

(5) 调节激素水平，对更年期妇女及月经不调者作用非凡。激素是人的重要物质，人体通过激素水平高低从而适应复杂变化的内外环境，激素水平的异常会导致各种疾病。更年期综合征，即卵巢功能的衰竭，雌激素缺乏，使围绝经期妇女的精神、心理乃至躯体器官发生相应的退行性变化，从而出现月经紊乱、烘热汗出、潮热面红、骨质疏松、情志异常等多种症状。归属于中医学“绝经前后诸证”范畴，病因主要为天癸将竭，肝肾不足，阴阳失衡。相对于现代医学激素替代治疗，中医药治疗具有效果明显、副作用小的优势。在调治上，应注重肝脾肾同调，以滋肾补肾为主，补通结合，静中有动，不忘兼症

治疗，可获良效。

(6) 调治未病，适宜亚健康调理。亚健康状态是机体处于健康与疾病之间一种生理功能低下的特殊状态，是机体尚无器质性病变、仅有某些功能性改变的“灰色状态”，或称“病前状态”。世界卫生组织所做的一项全球性调查表明，75%的人处于亚健康状态。中医学不以实验室检查为唯一诊病依据，四诊合参，辨证论治，在调治亚健康方面具有良效及优势。膏方作为中医学传统制剂之一，根据患者不同体质特点和不同症状、体征，通过辨证论治而组方，用于临床兼顾面广，口感好，顾及脾胃，适宜久服，简单方便，是临床上一种个性化的防治疾病手段，能很好地体现治未病的思想。

(7) 治已病，辅助治疗，减少药物副作用。现代医学对某些疾病的治疗简便、高效，但同时也难以避免不良反应、耐药性，中医药在减少药物副作用、减轻药物耐受方面有良效。而膏方就是一个非常好的可选用剂型。

## 2. 四季皆可食膏方

“冬令进补，来年打虎”“冬令膏方”等俗语深入人心，在广大老百姓心中，膏方只适合冬季服用，但这其实是个误区。

冬季的确是服用膏方进补的好时期。冬令天气寒冷，万物藏伏，人与天地相应，人体精气内藏蓄积，是将息进补的好时节。现代医学



观点，冬季气温低，机体为了保持一定的热量，需要摄入比热天更多的营养物质，以产生更多的能量，适应机体的需要，此时人们的食欲旺盛，药物易于吸收。膏方适宜冬季服用主要是针对补益为主的膏方。而且冬季气温较低，膏方易于保存。

事实上，许多慢性疾病患者一年四季都在服用中药，那为何不可四季服用膏方呢？目前有冷藏、真空包装等技术的使用，膏方的保存已不是问题。更重要的是，目前的膏方功效正从调补向调治转变，中医膏方具有强大的治病纠偏的临床疗效，而不是单纯的壮阳滋阴的滋补药。“有是证，用是药”，只要患者存在阴阳气血失调，就可根据患者体质开具膏方。关键在于医生灵活用药，因人、因时、因地治宜，权宜达变。

因此，膏方岂能只是冬季的专利？

研读古籍文章便会发现，其实早有膏方不限于冬季服用的记载。如通过对《慈禧光绪医方选议》的研读，膏方不限于冬季服用，只要于病有利，一年四季均可使用。在《慈禧光绪医方选议》的记载中，御医开的膏方有二月的祛风和脉调气利湿化痰膏，三月的资生健脾膏、清热养肝活络膏，四月的调气化饮膏、调中清热化湿膏，五月的调肝和胃膏，六月的五味子膏、益气平胃健脾膏，七月的扶元益阴膏、明目延龄膏，八月的二冬膏、梨膏，九月的扶元中和膏、润肺和肝膏，十月的清嗽止渴抑火化饮膏，十一月的养阴调中化饮膏等，可见一年中都可服用膏方。

故而，膏方四季均可服用，关键在于整体把握患者体质，结合气