

# 冬令膏方文化

上海

主编 龚鹏

副主编 徐玲玲 江岩 仲茂凤

主审 朱抗美 余小萍 张晓天



# 上海冬令膏方文化



主 编 龚 鹏

副主编 徐玲玲 江 岩 仲茂凤

主 审 朱抗美 余小萍 张晓天

上海科学技术出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

上海冬令膏方文化 / 龚鹏主编. — 上海 : 上海科学技术出版社, 2023. 10  
ISBN 978-7-5478-6328-2

I. ①上… II. ①龚… III. ①膏剂—方书—中医学—文化—上海 IV. ①R289.6

中国国家版本馆CIP数据核字(2023)第178267号

---

教育部人文社会科学基金项目：“张力与动力——中医学的百年传承与演变研究”  
(20YJAZH029)。

本书受上海文化发展基金会图书出版专项基金资助出版。

### 上海冬令膏方文化

主 编 龚 鹏

副主编 徐玲玲 江 岩 仲茂凤

主 审 朱抗美 余小萍 张晓天

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行  
上海科学技术出版社  
(上海市闵行区号景路159弄A座9F-10F)  
邮政编码201101 www.sstp.cn

上海光扬印务有限公司印刷

开本 787×1092 1/16 印张 16.75

字数 200千字

2023年10月第1版 2023年10月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-6328-2 / R·2839

定价: 158.00元

---

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题, 请向印刷厂联系调换



## 内容提要

上海所处的江南地区，四季分明，历来有冬令进补服食膏方的养生保健习俗。这种习俗源于中国传统文化的“天人相应”哲学思想和中医学“冬主收藏”的摄生观念。膏方，是一种在中医理论指导下，将中药饮片反复煎煮，去渣取汁，蒸发浓缩，加名贵细料、胶类、糖等收膏制成的半流体状剂型。膏方具有处方周全、个体调治、用药道地、制作考究、易于保存等特点。上海冬令膏方是有关自然界和宇宙的知识和实践，强调顺时顺势调养身体，表达了先民对人与自然宇宙相沟通的独特时令节气观念，反映了中华民族的人生智慧。

本书共分9章，从膏方的基本概念、文化属性、发展历史、理论形成、实践成果等诸多方面，将历代上海中医名家特别是近现代医家对膏方的思考与实践探索贯穿起来，结合大量图片，着重突出了上海冬令膏方的地域特征、人文特色、社会影响，以及关于膏方的养生保健理论、处方特点、制作要领、注意事项等。本书可让读者全面深入了解上海冬令膏方作为传统医药非物质文化遗产和民俗非物质文化遗产的双重属性和丰富内涵，对膏方的历史文化有深入认识，在膏方文化的氛围中初步掌握中医膏方的作用、特点和应用范围，对中医膏方的制备过程有一定认识。

本书集膏方研究、文化传播、中医临床及药学于一体，还原历史真实，启发创新思维，弘扬海派膏方文化，传播中医膏方知识，可供广大中医药研究者、爱好者、中医学生、养生康复从业者等参考阅读。



**主 编**

龚 鹏

**副主编**

徐玲玲 江 岩 仲茂凤

**主 审**

朱抗美 余小萍 张晓天

**编 委**

(以姓氏笔画为序)

艾 静 年 华 朱海清 仲茂凤 刘雪莹  
江 岩 李雨佳 李剑峰 杨 涛 张莎莎  
陆 琛 陈黎静 俞宝英 施晓倩 姜水印  
钱智臻 徐玲玲 黄兰英 黄乾元 龚 鹏  
彭卫华 傅慧婷 薛仁彦



众所周知，中医药文化博大精深，源远流长。我自己在数十年的中医临床与教学研究实践中，特别是近十余年来，渐渐地聚焦于膏方文化的研究。我欣喜地看到，从膏方文化着手，可以了解中医发展的历史，可以探索中医理论的真谛，可以更广泛地普及中医药知识，可以让广大民众对中医药的热爱具体化，可以把“健康中国”战略落到实处，可以让养生祛邪、治未病、防病治病内容更加丰富。这些年来，我们这群志同道合者专注于这项研究，非常有收获。我们学经典、做课题、立项目、搞调查、收实物，下了一番苦功夫，也取得了不俗的成就。在此基础上，我们决定把收获分享给大家，包括业内同仁，包括中医爱好者，包括研究历史、文化、民俗者，包括普通老百姓。这就是编写这本书的初衷。

本书回顾了中医膏方的发展简史，特别是与上海这个城市的发展的关系。同时，也深入挖掘了中医的肾命学说，中医对“血肉有情之品”的理论研究，对“冬藏于精，春不病温”的研究等内容。在这本书里，介绍了享誉上海的老字号中药房，这些药房有各自不同的特色和补膏，有图有文，言之有据；在这本书里，敬录了上海的国医大师们对膏方的论述，这些论述字字珠玑，真知灼见，既有独特的理论发挥，又有独到的经验分享；在这本书里，也收入了传承人的学术思想脉络，用实际案例证明中医膏方代代传承，不断发展的脉络；在这本书里，对膏方的制作技艺也做了宣传和演示，那些传承于民间的独门绝技，是膏方发挥养生去病作用不可忽视的重要环节；在这本书里，又收纳了古方名方，那些经典的膏方，自有其流传千古的道理，如今我们细细钻研，常常有豁然开朗的快感。为便于研究，本书还专门列了经典文献的选读，并介绍近代医家关于膏方的理论与实践，可谓集膏方文化之大成。值得骄傲的是，其中有部分图文是在研究中



首次发现的，为研究者提供了很好的资料。在这本书里，还有翔实的数据，比如膏方研究的进展、膏方数量的发展，等等。可以说，大到膏方文化发展的脉络，小到一个方子的分析，本书都详列了。希望让读者开卷有益，各得其所。

这本书的特色在于，它不同于单纯的专业图书，没有难懂的中医术语，读来很轻松有趣，它也不拘泥于枯燥的历史，有不少小故事。这是真实的史料，更是活泼的动态发展的事业。在这本书里，我们可以体会到，古老的、传统的中医药文化之树在绽放着新芽，治未病的理念在扩展着崭新的内容。值得一提的是，书中还附有二维码，扫一扫就可以延伸阅读，并且是动态的、色彩斑斓的内容，这也是一种阅读和视听的享受。研究历史的、研究民俗的，可以在这里找到新的线索；研究中医药的、研究中医药文化的，可以在这里得到新的启发；研究养生的、研究美食的，可以在这里寻到新的方法。

所以，这是一本值得一读、非常实用的书。

朱抗美

上海市名中医

上海市非物质文化遗产“海派膏方文化”代表性传承人

2023年4月



膏方，是一种在中医理论指导下，将中药饮片反复煎煮，去渣取汁，蒸发浓缩，加名贵细料、胶类、糖等收膏制成的半流体状剂型，具有处方周全、个体调治、用药道地、制作考究、易于保存等特点。

上海所处江南地区，四季分明。冬令潜藏，人亦应之，上海人历来有冬令进补、服食膏方的养生保健习俗。这种习俗源于中国传统的“天人相应”哲学思想和中医学“冬主收藏”的摄生观念。明代上海就有服食膏方的医案，到清代逐渐成为一种流行的民间习俗。数百年来，时代更迭，受冬令进补膏方文化长期积淀的影响，上海人独特的养生文化心理慢慢成形。在寒冷的冬日，上海人喜欢熬上一料膏方，细细品味其中的味道，求取来年的健康。从非物质文化遗产的角度观之，上海冬令膏方强调顺时顺势调养身体，表达了先民对人与自然宇宙相沟通的独特时令节气观念，反映了中华民族的人生智慧，是有关自然界和宇宙的知识和实践。

膏方的理论、开方、制作、保存、服食等都非常有讲究，是既有文化内涵、又有养生保健推广前景的中医药品种，医患双方合力塑造了膏方的健康文化底色。膏方涉及的精神文化成果包括有情无情理论、肾藏精、冬令进补、开路方等学说；涉及的器物包括专用紫铜锅、熬膏用的冬竹铲、盛放膏方的青花瓷罐等生产、服食相关的器具；涉及的制度文化包括膏方门诊、制作流程与规范等，如挂旗才能收膏的独特讲究；涉及的仪式文化方面有膏方节、开炉点火等；涉及的传习场所则包括医疗机构、中医药学校、工作室、制剂室、制膏工厂等地方。

本书编写团队集合了膏方研究、中医临床、药学以及文化传播的专家，从膏方的概念、种类入手，将历代上海中医名家对膏方的思考与实践贯穿起来，结合大量图片，介



绍关于膏方的历史、文化、风俗习惯，以及关于膏方的养生保健理论、处方特点、制作要领、注意事项等。本书是团队多年来开展非遗传承和中医药传统知识收集整理的成果，体现了上海冬令膏方的三大价值——保健价值、历史文化价值和学术研究价值。

编者

2023年2月





<b>第一章</b>	<b>膏方发展概况</b>	001
第一节	从普通膏剂到家喻户晓的滋补膏方	002
	一、“膏”字释义及“膏方”溯源	002
	二、上海冬令膏方使用量稳步增长	004
第二节	从名医医案处方管窥膏方的发展变迁	005
	一、膏方组方由简约到繁复	005
	二、熬膏、收膏用辅料更趋多样，从清膏、蜜膏为主转向荤膏为主	006
	三、膏方理论逐渐走向成熟	006
	四、膏方的适应证从单一到多元	008
	五、膏方运用的时间节点更趋固定	008
	六、膏方的脉案越来越华美	009
	七、膏方成为人们心中的保健图腾	009
<b>第二章</b>	<b>非物质文化视角下的冬令膏方</b>	011
第一节	上海冬令膏方是有关自然界和宇宙的知识和实践	013
第二节	上海冬令膏方可归类到民俗类非遗	014
第三节	上海冬令膏方繁荣探因	016
	一、厚积薄发的膏方文化	017
	二、市场各方的积极推动	018
	三、地理、气候与大众心理因素	021
	四、膏方崛起的思考	022

<b>第三章</b>	<b>冬令膏方的理论与实践溯源</b>	025
第一节	血肉有情之品理论	026
第二节	肾命学说	029
第三节	冬令进补思想	031
第四节	开路方策略	035
<b>第四章</b>	<b>冬令膏方的民俗、医俗与药俗</b>	039
第一节	上海冬令膏方的民俗底色	042
	一、上海人对“膏”情有独钟	042
	二、独特的养生文化心理	043
	三、自己动手做膏方的传统	043
	四、患者的服食感言	044
	五、经济纠纷、相关案件时有发生	046
	六、争议与质疑	047
	七、名流的追捧	049
	八、保健品标杆，精致生活品质的体现	051
	九、“低迷时期”的顽强发展	052
第二节	上海冬令膏方的医俗核心	061
	一、促成膏方和冬令的联姻	061
	二、将膏方定义为冬令进补的最佳方式	062
	三、充分论述了服食膏方的注意事项与禁忌	065
	四、将冬令膏方发展成为独立的时令性中医特色门诊	067
第三节	上海冬令膏方的药俗图像	069
	一、到府上熬膏	070
	二、专门的职业和部门	071
	三、专业工具	073
	四、特殊用途的膏方	074
	五、薪火相传，再续膏方辉煌	074
	六、带动周边产品旺销	076
	七、难以撼动的市场地位与持续百年的支配力	076
	八、膏方打假	079

九、寻找货真价实膏方的策略	079
<b>第五章   老字号与膏方</b>	083
第一节 老城隍庙梨膏糖	084
一、溯源梨膏，千年文化	084
二、传承百年，梨膏世家	084
三、子承父业，文卖说唱	085
四、公私合营，三铺合一	086
五、三分卖糖，七分卖唱	086
六、药食同源，非遗技艺	087
第二节 蔡同德堂膏方	092
一、蔡同德的名号传说	092
二、蔡同德补膏技术	092
三、蔡同德膏方的成功经验	096
第三节 童涵春堂膏方	096
一、名医——专家坐堂，资历深厚	097
二、名方——辨证论治，一人一方	097
三、名药——道地药材，品质保证	098
四、名法——传统炮制，精制加工	098
第四节 雷允上膏方	099
第五节 余天成堂膏方	103
一、店	103
二、膏	104
三、人	105
<b>第六章   百年上海冬令膏方的古用与今变</b>	107
第一节 早期医家的奠基性贡献	108
一、最早单独列出的膏方专节	108
二、最早的膏方医案和临证处方原件	109
第二节 上海冬令膏方的近代兴起	109
一、最早的膏方专卷	109

二、最早的膏方专著	110
三、最早的专业膏方熬制	111
四、最早的膏方营销	112
五、最早的膏方专业教育	112
六、把文学艺术融入膏方实践的先驱	113
第三节 上海冬令膏方的第二次崛起	115
一、膏方处方技能进一步提升，适应人群范围不断扩大	116
二、在制膏工艺保持传统特色的同时，现代的制药思想与工具得到广泛运用	117
第四节 上海冬令膏方成功探因	121
一、传承精华，守正创新是上海冬令膏方成功的主因	121
二、把千百年的民俗内化为群体的文化心理是上海冬令膏方成功的次因	122
<b>第七章 上海冬令膏方中的国学智慧与处方赏析</b>	123
第一节 上海冬令膏方的诊治智慧	124
一、因时、因地、因人诊治的智慧	124
二、开膏方的“互补”智慧	125
三、“君臣佐使”的王道智慧	126
四、医药同心互助的协同智慧	126
五、中医膏方的人文之美	127
六、膏方的阴平阳秘补养之美	130
七、膏方的形态色味之美	130
八、膏方的人情之美	131
九、膏方的言辞、书法、印章之美	131
第二节 明清时期膏方医案	136
第三节 近现代时期膏方处方	139
第四节 膏方与体质调养	145
一、体质分类与膏方调理	145
二、不同体质女性的美容养颜膏方	149
第五节 国医大师论膏方	150
一、张镜人	150

二、裘沛然	152
三、颜德馨	153
四、朱南孙	157
五、施杞	159
六、严世芸	161
第六节 代表性传承人的学术思想撷英	163
一、代表性传承人朱抗美膏方经验	163
二、代表性传承人余小萍膏方经验	169
三、代表性传承人徐玲玲膏方制作技艺与质量控制经验	174
<b>第八章 上海冬令膏方的制作技艺</b>	181
第一节 膏方简介	182
一、膏方的组成	182
二、膏方的分类	185
三、膏方的适用人群	186
第二节 膏方的制作	187
一、配药	187
二、浸泡	188
三、煎煮	188
四、过滤	189
五、浓缩	190
六、收膏	190
七、凉膏	191
八、膏方的储存	192
九、膏方的服用注意	192
十、可能出现的不良反应与解决方法	193
第三节 家庭自制膏方	194
一、治疗咳嗽膏方	194
二、治疗失眠膏方	195
三、治疗虚损膏方	195
四、美容驻颜膏方	196

<b>第九章</b>	<b>膏方的对外传播与推广</b>	199
第一节	膏方在海外传播概况	200
第二节	膏方走进新加坡	202
第三节	海派膏方两入进博会	204
第四节	童涵春堂守正创新——开展上海冬令膏方文化对外传播	206
<b>附 篇</b>		207
	古方名膏荟萃	208
	古代膏方经典文献选读	215
	近代上海著名医家膏方妙语录	236
<b>主要参考文献</b>		247

第一章

膏方发展概况



## 第一节 从普通膏剂到家喻户晓的滋补膏方

### 一、“膏”字释义及“膏方”溯源

膏方为何会受到如此青睐？

让我们一起来回顾膏方的历史，寻找答案。

我们先来了解一下膏的造字本意。膏，从汉字源流来看，和“肉”有关，《说文·肉部》：“膏，肥也。”《春秋·玄命苞》：“膏者，神之液也。”膏字的上面是高低“高”，高是指庙堂，下面的“月”代表肉，合在一起即指：庙堂中敬神的油脂。古人认为在动物身上包裹内脏的肥细脂膜——膏，是食物中的精华，常用于庙堂敬神。所以膏在中国文化中，有特殊意义。

膏，常借指物之精华，本义指高质量的黏稠的脂肪、油等，如“民脂民膏”“黄金之膏”“玄玉之膏”；又有滋润之意，《广雅·释言》：“膏，泽也。”《集韵·号韵》：“膏，润也。”《礼记·内则》孔颖达疏：“凝者为脂，释者为膏，以膏沃之，使之香美。”后世人们从膏的原始含义出发，抽象出多种意义，从其质而言，表征的是物之精细；从其形而言，表征的是凝而不固的形态；从其味而言，表征的是甘美滑腴的味觉感受；从其用而言，表征的是滋润濡养用途。

汤剂、丸剂、膏剂、散剂、露剂、丹剂、酒剂、锭剂是传统中药常见的八大剂型，膏剂一开始就带有“高大上”的光环，位列“仙班”。膏剂的源头可以追溯到《黄帝内经》或《五十二病方》，《灵枢·痈疽》中记录了豕膏：“（米疽）治之以砭石，欲细而长，疏砭之，涂以豕膏，六日已。勿裹之。”《灵枢·经筋》中记录了马膏：“颊筋有寒，则急引颊移口；有热，则筋弛纵缓，不胜收，故僻。治之以马膏，膏其急者；以白酒和桂，以涂其缓者。”《五十二病方》中则记载有肪膏、脂膏、久膏、焔膏、豹膏、蛇膏。这些名称中的“膏”，是油脂的概念，这类膏剂主要外敷涂抹于体表（故“膏”作动词用又有涂敷的意思），且大多用以治疗外、伤科疾病，如“治黄黔（芩）、甘草相半，即以焔膏财足以煎之。煎之沸，即以布足（捉）之，予（抒）其汁，□傅□”。东汉时期的《神农本草经》是我国现存第一部药学专著，书中强调要根据药物性质和治疗需要将中药加工成合适的剂型，“药性有宜丸者，宜散者，宜水煎者，宜酒渍者，宜煎膏者，亦有一物兼宜者，亦有不可入汤酒者，并随药性，不得违越”，其中就有“煎膏”的论述。

《五十二病方》中“膏”的用法开始出现分化，除外用以外，也尝试着将膏剂用于