

上
篇

一
般
知
识



什么叫膏方

膏方 又称膏滋。膏方是指按照中医处方 将中药再三煎熬 去渣 煎出汁液 然后再用微火浓缩 加入蔗糖、饴糖、冰糖、蜂蜜、阿胶等熬透 制成的稠厚半流体内服剂。膏方进补起源于宋代 盛行于明代 发展于清代 流行于现代。膏方应用久盛不衰的原因 主要是膏方具有补虚和疗疾两大特点。膏方的立方用药，与一般处方相仿，也是按照中医辨证施治的原则进行处理的 是扶正固本的一种独特剂型。临床上 大多在汤剂处方诊治有效以后，患者病情基本稳定或辨证清楚明确的情况下运用膏方。如每剂汤方在 100 克左右，则将处方增大 10~15 倍以上，一次即成膏方的剂量，可服用 1 个月左右。

历代膏方是怎样发展的

运用传统中药保健 历史悠久。几千年来 历代医家不仅提出了各种各样的保健药物，而且创造出不少行之有效的延年益寿膏方。

汉代著名医学家张仲景撰著了《伤寒杂病论》 里面记述了黄芪建中汤、薯蓣丸、金匱 肾气丸等著名的补

养抗衰老方剂，皆是制作膏方的渊源。

从魏晋南北朝到隋唐时期，延寿膏方的研究不断拓展，特别是孙思邈继承和发展了服用药物以延缓衰老的思想。他在《千金方》中提出：“药能恬神养性，以资四气”，并记载了不少延寿的膏方，如熟地膏、金水膏、枸杞根方等。

宋金元时期，有关延寿药物的理论有了重要的发展，如著名医学家陈直、邹铉明确指出，养生药物保健，应着眼于培补先、后天之本。观其书中常用之品，如地黄、枸杞、狗脊、胡桃肉、何首乌、菟丝子、人参、茯苓、山药、陈皮、木香等，皆为补肾益精、健脾理气之药。这个时期，方剂学有了高度的发展，出现了以《圣济总录》、《太平圣惠方》、《妇人大全良方》等为代表的许多部著名的医药方剂学著作，收集了许多延寿膏方，如九仙薯蓣膏、羊肉膏、三汁膏、芝麻枣膏等，为后世抗衰老膏方的研究留下了宝贵遗产。

到了明清两代，进入延寿药物发展的全盛时期，出现了许多延寿膏方，如乌发膏、龟鹿二仙胶、锁阳膏、蜂油膏、枸杞膏等。清代统治者热衷于服用长生不老方药，故宫中此类医方甚多，如益寿膏、五味子膏、菊花延龄膏、明目延龄膏等。

延至近代，各大城市之有名的中药店均有自制的膏滋，如首乌延寿膏、八仙长寿膏、参鹿补膏等。深受

人们的喜爱，在国内外独享盛誉。

膏方有什么特点

膏方的特点有三：

1. 体积小、含量高、口味甜美、便于服用 膏方是一般小儿、老人都愿意接受的剂型。即使出门在外，由于携带方便，服药不会间断，能做到坚持服药。

2. 针对性强 可以根据服用人的体质、病症来处方、制膏，比常规中成药针对性强。

3. 有滋补作用 特别适用于慢性疾病患者和身体虚弱的人长时期地服用。

膏方有什么作用

膏方中多采用补益、强身、活血等药物，对患病者有辅助治疗作用，对健康的人能增强体质，保持充沛的精力，减少疾病的发生。而且服用方便，深受人们的喜爱。

膏方服用的对象主要有两种类型。其一是年老或体弱要求补虚。中医学认为：50岁肝气始衰，60岁心气始衰，70岁脾气虚，80岁肺气衰，90岁肾气焦。说明人的功能随年龄的增长而减退，要适时进补，或因体质

素虚、劳力过度或重病、手术后身体虚弱 也必须进补。其二是以疗疾为主而进补 如恶性肿瘤患者化疗、放疗后 各种慢性病如胃病、肝病、贫血、支气管哮喘、心血管病、关节痛等。膏方对人们的身体具有以下作用：

1. 在治疗方面 具有扶正祛邪的作用 如慢性肝炎、肺结核、贫血等患者在积极治疗的同时 配合服用膏方 能提高机体的抗病能力 促使疾病早愈。阿胶等补血药物对增加血液的红细胞数和血红蛋白量有一定的帮助 贫血患者经常服用这类药物制作的膏方 对恢复健康大有益处。

2. 在预防方面 具有增强抗病能力的作用 现代医学研究证明，有些补药能增强机体的免疫功能。提高机体的适应能力。像党参、黄芪等补气药物 能增强机体单核-吞噬细胞系统的吞噬功能。平时经常感冒的人 经常服用具有补气、扶助正气的膏方 就能减少感冒的发作或减轻症状。

3. 在养身保健方面 具有延缓衰老的作用 膏方中的补药能改善人体内分泌的状况，调节机体的新陈代谢 提高人们的工作效率。据临床观察 老年人经常服用琼玉膏，可使外周血的 T 淋巴细胞明显增加。服用温肾药物 如菟丝子、仙茅、淫羊藿、补骨脂等制作的膏方 能促进肾上腺皮质分泌激素 通过改善内分泌的调节功能 提高生存质量 延缓衰老。

服用膏方的原则是什么

中医素有“虚者补之”、“实者泻之”、“寒者热之”和“热者寒之”等治疗疾病的原则。这些原则不仅适用于中药治病，也同时适用于膏方的应用，也可以说是服用膏方的原则之一。

制作膏方时，要根据服用对象的不同身体状况，分别采用不同的补益方法。此外，还要区别服用对象是阴虚还是阳虚。阳气虚弱者，应该甘温益气，使阳气旺盛，宜服用由温阳的药物组成膏方；而对于阴精亏损的人，则要用厚味之品补益精血，使阴精充足，宜服用有滋阴药物组成的膏方。对于阴虚火旺者与阳虚不足者，虽都用补法，但前者宜用甘凉清补，如蜂蜜、百合、沙参、麦门冬、生地黄、西洋参等药物；后者宜用辛甘温补，如肉桂、红参、鹿茸、冬虫夏草等药物。总之，在选择滋补性药物时要有所区别，不能混淆。

对于正在患急性病或传染病的人，则不宜服用膏方。因为膏方偏于滋补，一料药服用周期较长，而急性病变化多端，不宜补益。如肝炎急性期就不宜服用膏方，转为慢性期则可以服用柔肝、益气等膏方辅助治疗。

怎样判断自己的体质

根据不同的身体状况，分别选用适合自己的膏方是很重要的。因此要学会判断自己的体质，才能正确选择服用膏方，达到养生保健的效果。

1. 阳虚体质特征 中医学用‘阳气’代指人体的一切生理功能。阳虚即指人体的生理功能不足或衰退所表现出来的一系列症状。阳虚的人主要表现为：畏寒喜暖、神疲乏力、四肢清冷、小便频数清长、面色苍白、舌淡体胖。由于虚损的部位不同，阳虚患者的表现可有不同，主要有以下几种：

(1)心阳虚 心悸气短、怯寒喜暖、自汗肢冷、脉律不齐有歇止等。

(2)脾阳虚 脘腹冷痛喜温、胃口较差、口淡不渴、肢体浮肿、大便稀薄，食乳婴儿还可见便稀色绿等症。

(3)肾阳虚 面色 晄白、形寒肢冷、腰酸乏力、男子阳痿、女子阴冷。

另外，阳虚的患者多兼有气虚。

2. 阴虚体质特征 中医学用‘阴血’来概括人体生理功能活动所需要的一切营养物质。阴虚的人主要表现为形体消瘦、口燥咽干、午后潮热、低热盗汗、手足心热、大便秘结、舌红少苔。根据不同的病变部位，主要

有以下几种表现：

(1)心阴虚 失眠眩晕、心烦不安、口干咽燥、低热盗汗。

(2)胃阴虚 胃痛隐隐、口燥咽干、饥不思食、干呕呃逆、大便干结、小便短少。

(3)肺阴虚 形体消瘦、干咳少痰、短气懒言、潮热盗汗、口干咽燥。

(4)肾阴虚 形体消瘦、腰酸乏力、五心烦热、耳鸣头晕、口燥咽干、男子遗精、妇女月经量少。

另外，阴虚的患者多兼有血虚。

3.气虚、血虚体质特征 气和血都是构成人体的基本物质。气在全身运行，是靠流动周身的血液来携带的，它还担负着向全身输送营养物质的重任。因此血虚患者常伴有气虚，气虚者都伴有血虚。这样，患者常常出现气血两虚的症状。

(1)气虚主要表现：疲乏无力、四肢倦怠、语言低微、气急喘促、易出虚汗、易患感冒等等。心气虚还可表现为心悸心慌，脾气虚还可表现为大便溏薄、消化不良，胃气虚还可表现为食欲减退、胃脘作胀。

(2)血虚主要表现：面色萎黄、指甲发白、头晕眼花、妇女月经量少或闭经、手足发麻、头发枯燥、皮肤瘙痒等等。肝血不足还可见耳鸣、眼目干涩，心血不足还可见心悸、失眠。

4. 火旺体质特征 火旺体质有两种表现，一是阴虚火旺，其特征同阴虚体质。二是阳盛火旺，表现出一种热的体质特征，民间称这类人为“热体”。根据热在不同的部位，可有以下几种表现：

(1) 胃火旺：口臭口渴、大便干结、食欲旺盛且容易饥饿、形体偏瘦、牙痛、口腔容易发生溃疡。

(2) 肝火旺：口苦、胁肋作痛、脾气急躁、容易发火、胸闷、大便不畅。

(3) 心火旺：口舌生疮、心烦懊恼、睡眠欠佳、小便短赤、舌尖红。

5. 湿重体质特征 这种体质的人往往与遗传、居住环境、饮食习惯密切相关。一般形体偏于肥胖，或居住环境潮湿、地势低洼、气候湿润 或喜欢饮酒 爱吃甜食和油腻的食物。这类人容易产生湿重，表现为面色发黄、舌苔白腻、大便溏而不爽、头重、身体倦怠、饭量不多、胸闷。

怎样选择膏方的用料

配制膏方用料，要在明确自己身体状况的前提下，选择平补、温补、清补、滋补等方法。平补者 宜于脾胃亏损、消化吸收较差、不耐滋补的人，可选用扁豆、山药、白术、芡实等 温补者 宜于阳虚者 可选用胡桃、肉

桂、海马等清补者，宜于阴虚者，可选用地黄、枸杞、菊花等；滋补者，宜于精血亏虚、久泻、遗精等人，可选用芡实、补骨脂、龙骨等。兼有血液循环不佳者（口唇发绀、手脚容易麻木、舌下血管紫色等）可以加些红花、丹参、三七、桃仁、郁金、香附等活血理气药物。

然后要拟定处方。处方既可用一味药的单方，又可使用复方。单方的优点是药简功专、针对性强，如用党参治疗气虚证。由于单味药的药力比较精专，所以用量一般较大，可用至 1000 克，甚至更多。复方的优点是药宏效广，对较复杂的病证可以全面照顾，增强疗效。同时，药物合用可以减轻副作用，如补气养血膏常用党参、熟地黄、枸杞、黄精等多种滋补药，佐以陈皮理气开胃，以消除滋补呆胃的弊端。

怎样浸泡药物

在熬药前，将药物切成小块或粉碎，装入锅内，加适量的清水，把浮在水上的药用筷子搅动几下，大约半小时之后，药物吸水膨胀，如果水已经被药物吸尽，可再加些水，以高出药面 15 厘米为宜。对草药用量多的，要多加水，如药物仍然浮在水面，可以用手掌将药揸压一下，水量以浸没手掌为度。

药物的浸泡时间一般为 12 小时，这样，药物中的

有效成分容易析出。

怎样制作膏方

煎药的容器以陶器为好 常用的是沙锅 搪瓷器皿也可。忌用铁器 以免引起化学反应 使药液变黑。锅要擦洗干净 切忌带有油污、腥味。

制作膏方主要分 3 步进行。

1. 煎熬 煎时先以小火加热 待药料充分膨胀 即加大火力煮沸。水量经蒸发减少时 可适当加水 并降低火力 保持微沸。

煎煮时间可根据药料性质而定。一般含有挥发性成分的药 如理气药、解表药等 煎熬时间可短些 补益药中含有的水溶性成分多的 煎药时间宜长 可用旺火煎沸后，改为小火慢煎。在煎煮中，要防止干涸烧焦、外溢及落入灰尘。一般煎药 2~5 小时。

煎透后 取药汁。残渣加清水再煎 这一次加水量一般淹没药料即可。如法煎煮 3~4 次 煎到药料已透 无硬芯。合并数次煎汁 静置沉淀 再用 4 层纱布过滤 3 次。如此反复过滤，尽量减少药汁中的渣质。

2. 浓缩 将所取的药液浓缩。先以旺火加热煮沸 随时捞出表面浮沫。待汁转浓时 改用小火使其徐徐蒸发 同时不断搅动 以防止焦化 直到炼成稠膏 以

不渗纸为度。此称清膏。

3. 收膏 一种是在清膏中加砂糖、冰糖或蜂蜜。先将糖或蜂蜜放入锅内加热，边炒边用竹片不断搅拌，待全部溶化呈黄色时加入预留的药液，将糖化薄，倒出，用纱布过滤，随后同已浓缩的药汁混合，放入锅内，用小火煎熬，浓缩成膏。糖的用量一般为总药量的 $\frac{1}{4}$ ，如 5000 克药需加糖或蜂蜜 1250 克。

另一种是在清膏中加阿胶、龟甲胶等胶剂。一般先将阿胶等研成细末，如宜服酒，可以把阿胶用黄酒浸一宿。清膏中加入砂糖、阿胶等，再用小火煎熬，和匀即成。

清膏和糖液全部和匀后，再继续边铲边缓缓用小火煎熬。最后可用锅铲测试一下厚度，以锅铲向下膏液滴成三角旗状为度。

怎样贮存膏方

膏制成后，如果短期内服用，则可将有盖的瓷瓶洗净，用小火烘干，装入膏液，待冷却后再加瓶盖。如需久存，则必须密封。若久贮后药膏上面出现点点白花，这是受潮发霉所致，可将有白皮的部分挖去，将剩下的药膏倒入锅中重新熬透，并把瓷瓶洗净烘干，贮存药膏，继续服用。

膏方应选择干燥、避光、空气流通的地方贮存 注意降温防潮。因为温度过高 药物容易变质 尤其是有颜色或芳香性药物 如久经日光照射 会影响药品的质量和疗效。

怎样正确服用膏方

1. 服药方法 可分为冲服、调服、噙化 3 种。冲服 即取适量药膏 放在杯中 将白开水冲入 搅匀使之溶化，服下。调服，即把膏方加黄酒或汤药隔水炖化，调匀后服，如龟鹿二仙膏，就适宜采用此法服用。噙化 也称含化 即将药膏含在口中溶化 以发挥药效 如治疗慢性咽喉炎可用橄榄膏含化。

2. 服膏时间 有空腹服、饭前服、饭后服、睡前服等几种。滋腻补益药宜空腹服，胃肠道疾病药宜在饭前 1 小时左右服，心、肺等病的药物一般在饭后半小时服，镇静安眠的药物，宜睡前服。

3 服膏剂量 要根据病情或患者的身体情况及药物的性质决定。一般每日 2 次，每次服 1 匙。病情较重、体质较强的人，服用量可稍大一些；病轻者或老年、妇女、小孩等用量稍小些；有滋补作用、药性较平和的药物，用量可大些；有毒性、药性剧烈的药物，用量宜小 应以小量开始 逐步增加。

服用膏方时应注意什么

在服用膏方，尤其是服用补膏时，应注意以下几点：

1. 急性病尚未痊愈时 不要过早使用补膏 以免病情缠绵。
2. 慢性病、虚证患者 只能缓缓调养 不宜骤补 防止“虚不受补 反受其害”从而产生一系列的副作用。
3. 在制作补益膏药中，酌加助消化、理气的物品，以免滋腻呆胃，出现食欲不振的不良反应。
4. 妊娠期间 应注意避免服用某些具有滑胎、坠胎性质的膏方，以免造成流产。
5. 服药期间 须忌浓茶 因茶中含有大量鞣酸 有收敛作用，会阻止人体对蛋白质等营养物质的吸收而降低药效。此外 还须忌萝卜 防止与人参产生拮抗作用。辛辣刺激食品及不易消化食物亦在忌例。
6. 服药期间 如患感冒 应停药 待病愈再服。

服用膏方后食欲不振怎么办

膏方用药一般是以补药为主，一些补药如阿胶、人参等易于碍胃，也就是俗语所说的容易“倒胃口”。解

决这个问题的关键在于服用的方法要适当，做到少量、持久地服用，切忌操之过急而“蛮补”（指用量过大）。一般只有在病危或病重情况下才应用较大剂量的补益药（如大剂量人参）。平时补益身体应注意日积月累，细水长流。如血虚体弱者，在选用补血药物为主的膏方进补时，由于补血药物大多滋腻，如果脾胃偏弱，就不容易消化，所以应掌握每次用量不宜过多，或者加入一些其他健脾和胃的药同用。一旦发生食欲不振或伤食腹胀等情况，就应减少服用剂量或加服一些助消化的药茶，如陈皮茶、山楂茶等。一般经过如此调整，碍胃现象即可改善，可以继续服用。但如果胃部胀满不适或出现消化不良时，应暂停服用数天，待症状消失后，减少用量再服。

另外，在服用膏方时不要过多地吃油腻食物，以免胃肠负担过重，影响补益药物的吸收。

制作膏方的主要药物有哪些

制作膏方的药物很多，将常用药物简介如下，供服用膏方的人们参考、选择使用。

【人参】

人参有大补元气、补益肺脾的作用，是深受人们喜爱的补品之一。人参有野山人参和园参两种。野山人

参生于山林中，又称山参、真人参。野山参补益力强，但价格昂贵，一般较少用。园参是人工大量栽培而得。园参因加工方法、所用部位不同，又分为以下几种：

(1)生晒参 俗称白参 为鲜人参洗净晒干者。

(2)红参 又称石柱参。人参除去芦、须根 经蒸煮而成。用朝鲜人参加工成的红参称为别直参。

(3)大力参：人参在沸水中浸煮片刻，取出晒干或烘干而成。

(4)糖参 人参浸于浓糖汁中 取出烘干而成。

(5)掐皮参：人参先浸沸水中，去掉粗皮再浸于较稀糖汁中，取出晒干或烘干。

(6)人参须 为人参的须根 有生晒参须、红参须两种。

(7)高丽参 产于朝鲜的人参 又称为朝鲜人参。

一般认为，野山人参、生晒参、生晒参须性偏于平，红参、红参须、别直参性偏于温。因此，人们应根据自己的体质，选择人参品种。

【西洋参】

西洋参具备人参的功效，然而西洋参的滋补力不如人参，但是也有人参不具备的优点。如人参虽有大补元气等作用 但性温燥 易“上火” 阴虚热体的人就不宜选用人参进补。而西洋参性寒不燥，凡是要用人参进补而不能承受人参之温热的人，都可以选用西洋

参。西洋参有较强的补养肺阴、清虚火、养胃生津的作用，特别适合夏秋之季服用。

【太子参】

太子参又名孩儿参、童参，与人参不是同一属科的植物，所以太子参不是细小的人参。太子参有补肺、健脾、补气、生津的作用，适用于体虚乏力、食少多汗、阴虚肺燥、咳嗽痰少、低热缠绵等症。太子参是补药中一味较为平稳的清补之品，只要应用对症，可以长期服用。

【党参】

党参性平，味甘，专补脾胃之气，作用与人参相似，但补力较弱。适用于脾胃气虚、倦乏食少、面目浮肿、大便溏薄的人服食。

还有一种党参，称为“明党参”，有益气润肺作用，若肺燥咳嗽兼有气虚，可选用此物。

【黄芪】

黄芪性微温，味甘，除补气作用外，还有升阳固表、利水消肿的作用，适用于气虚多汗、脱肛、子宫下垂、面目浮肿、疮疡久溃不敛者服食。

【黄精】

黄精性平，味甘，是很好的补气药物。有补脾、养肺、益肾的作用，并能降血糖及防止动脉粥样硬化，很适合患糖尿病、高脂血症、高血压等患者，尤其是属于