

按语

随着近年来的国人养生热潮，秋冬进补的传统逐渐回归，越来越多人加入到了这一行列。俗话说“三九补一冬，来年无病痛”，秋冬时节进补不仅能固本培元，调整人体气血阴阳平衡，而且有利于驱病祛邪，使身体正气恢复。

然而，许多消费者在秋冬进补的认识上存在误区，甚至因错误的进补方式而损害了身体健康。如一些消费者没有了解自身体质，虚实不分，盲目进补，造成了一些不良后果；一些消费者则认为东西越贵越好，进补“多多益善”，反而加重了脾胃、肝脏负担……

为了避免消费者在秋冬进补时步入误区，让更多人了解科学进补的知识，今年刚进入滋补季时，《中国中医药报》就在首届国医大师中，开展了一项以“秋冬进补”为主题的调查。调查结果显示，在秋冬进补方式上，90.9%成国医大师首推膏方，认为膏方是最适合现代人的进补方式；而在膏方制作中，选用何种阿胶，大师们一致推荐选择道地品牌东阿阿胶。

首次“秋冬进补”中医科普调查报告出炉：秋冬进补膏方当红，东阿阿胶一致首选

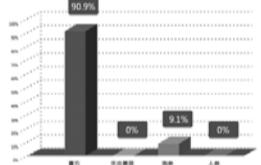
日益注重养生的现代人，对秋冬进补这一最佳滋补时节越来越重视了。但各类滋补品让人眼花缭乱，对其功效更是一知半解，如能有权威意见让秋冬进补一劳永逸，实在省心省力。

针对这一国人普遍关切的养生问题，《中国中医药报》日前完成了一项以“秋冬进补”为主题的调查。以下为《中国中医药报》调查内容原文刊载：本次调查以国医大师为对象，采取问卷调查方式，最终经过统计分析，形成调查报告。报告显示，参与调查的国医大师，九成以上推荐秋冬进补首选膏方；阿胶作为膏方制作的重要原料，东阿阿胶成为国医大师的首选品牌。东阿阿胶究竟以何种魅力，俘获了国医大师们的青睐？

大部分人群皆适宜秋冬进补

中医学的理论奠基之作《黄帝内经》云：“秋冬养阴”、“冬不藏精，春必病温”，成为延续千年“秋冬进补”的理论基础。那么“秋冬进补”是不是适应所有人呢？针对“秋冬进补适应的人群”这一问题，半数的国医大师认为老、中、青年都适宜秋冬进补，另有半数的国医大师则倾向于老年和中年人群。

膏方更适合现代人进补



虽然越来越多的国人认识到秋冬进补的重要性，但对于如何进补，特别是首选何种滋补品，普通百姓没有什概念。

为此，此次调查特别设置一个问题：“您认为现代人秋冬进补应选择何种滋补品更合适？”调查结果显示，90.9%的国医大师在虫草、海参及人参等多种滋补品选项中，选择了膏方，认为膏方是最适合现代人的进补方式。

膏方，又称膏滋、煎膏，是养生保健中常用的中药剂型。中医讲究辨证论治，膏方要求“一人一方”，通过资深中医师详尽辨证，对症处方，让身体得到最适合的全面调理。以现代人普遍

的亚健问题为例，即便是同一种亚健康状态，如失眠多梦，也需要根据人的不同体质来进行调理，真正做到因人、因体质、因病情处方。

近代名医秦伯未的观点力证了这一点，他说：“膏方非单纯补剂，乃包含纠偏祛病之义。”膏方不仅仅可以为术后病中的人们补足元气，恢复健康；对于亚健康的人群来说，更可充分调理人体机能，将“跑偏”的身体状态扭回到正轨上，治病更养人，体现了中医“治未病”理念。

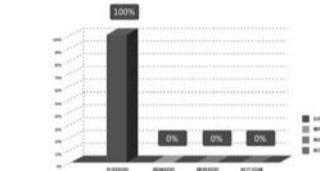
此外，膏方熬制一次就可以服用3个月，小包装方便外出携带，可谓省时又省力，再加上口感好，一改人们对中药苦涩难以下咽的印象。对于忙碌又想收获最佳治疗效果的现代人来说，膏方可谓秋冬进补的不二之选。

膏方用药南北几无差异

关于膏方的服用，有无南北方差异是百姓的常见问题。毕竟长期以来膏方盛行于长三角地区，近年来随着养生意识的加强，我国北方地区也逐渐盛行秋冬季开膏方。然而南北方的环境差异较大，膏方又通常需要服用一个月以上，因此，本次调查对国医大师提出“从经验和学理角度来说，北方与南方的膏方用药有差异吗”的疑问。70%的国医大师认为没有大的差异，辩证处方即可，给予了权威的回答。

膏方用胶首推东阿阿胶

在膏方制作中，阿胶常常是作为君药，或者作为收膏之用。因此，阿胶道地与否直接决定了膏方的品质与功



效。想要收获良好的膏方滋补效果，阿胶的选择是关键，而这一点也是许多人未必了解的。

对此，此次调查特别设置了“现在的膏方常用阿胶收膏，而阿胶市场鱼龙混杂，大小厂家数百，而其所制阿胶道地与否，很难辨别。以您数十年的用药经验，您认为应首选哪个品牌”问题。对此，100%的国医大师皆将东阿阿胶作为首选。

为何国医大师们如此青睐东阿阿胶，有何考量的因素？

药学专著《神农本草经》把阿胶列为上品，称其“久服轻身益气”。“轻身益气”就是行动利索，身体暖和，这就是身体好的最恰当比喻，也是国人秋冬滋补的最终目的。

而阿胶功效，在国医大师张灿岬看来，必须基于道地，而只有用阿井水熬制的阿胶——东阿阿胶才是最道地的。这与国医大师王绵之早前对阿胶的论述不谋而合，他认为，“阿胶就是阿胶，它是因得到阿井水炼制而成，驴皮胶就是驴皮胶，它们是有区别的。”

本次调研负责人表示，独有的疗效作用，道地的滋补价值，是国医大师首选东阿阿胶的主要原因。中医最讲究道地药材，没有道地药材作为根基，膏方的功效与品质很难保证。历代医家处方阿胶的时候，也经常会审慎注明使用道地阿胶。这与国医大师们一致选择东阿阿胶是一脉相承的。

东阿阿胶的滋补价值虽然自古以来就备受推崇，服用成本却不高。按每日服用6克来看，每天的成本大约在10元左右。而每天服用海参，日成本就得80元，服用高档虫草则上千，差距甚大。正是因为其独有的滋补功效与卓越品质，极具性价比的日服用成本，东阿阿胶同样适用于想在秋冬季节调理身体的大部分寻常百姓家。（志云）

让“道地药材”真地道

吴潇湘

日前，一项“秋冬进补中医科普调查”显示，对于进补方式，国医大师们普遍首推膏方，谈到用作收膏的阿胶，更一致选择道地东阿阿胶。道地药材何以备受推崇？

中医遣方用药历来讲究道地二字。所谓道地药材，由当地气候、地理环境培育而出，方持此性味，有此功效。《神农本草经》记载：“阴干、曝干，采造时月，生熟，土地所出，真伪新陈，并各有法”。即指中药因产地，干燥、采摘炮制方式和时间，以及新陈等不同而影响功效。有数据显示：现今20多个产地的麻黄，从有效成分角度看，不同产地出产的麻黄，其麻黄素含量相差竟然高达20倍。

中药是中医药的保证，中药不道地，质量自然差，如何能保证“药对方，一碗汤，中病即止”之效？长此以往，必然影响中医声誉以及人们对中医药的信任。

从另一个角度来说，中药质量更与百姓健康息息相关。如今，养生热潮席卷大江南北，人们的一饮一啄佐以一两味中药是平常事，尤其服膏方，更成为秋冬进补之首选。而膏方是资深中医师根据各人体质开具的处方，不可避免用到大量中药，没有道地药材作为根基，其功效与品质亦无从保障。

然而，有甚者以道地之名，行假冒伪劣之实。以阿胶为例，“出东阿，故曰阿胶”，在阿胶的故乡东阿县，有大小数十家阿胶企业。然而，央视曾经的报道令人触目惊心：许多设于东阿的小阿胶厂，并不生产阿胶，而是舍近求远去外地采购低价劣质的胶块，周转一番，贴牌生产东阿，便以道地自居。况且，以目前市场价格而论，每公斤驴皮接近170元，约每3公斤驴皮熬一公斤阿胶。即每公斤道地阿胶仅驴皮原料成本便超过500元。但许多所谓阿胶出厂价远低于500元。如此“道地”药材，质量不能保证，遑论功效？

道地药材不道地，损害的是百姓健康，因多数消费者并不具备中药材真伪优劣的辨识力。而假冒伪劣药材由于成本低，以低价冲击市场，导致劣币驱逐良币，更危及中药行业。

让道地药材回归地道，能让百姓日常保健用上放心中药，不仅可重新焕发中医生命力，更有助于解决中药伪劣、混乱品种问题。因此，除了做好政策引导、厉行监管，更应联合全行业力量，普及道地药材文化知识，提升道地药材的价值认同度，让不地道之“道地药材”无所遁形。

对话国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰：

坚守道地，推动行业价值回归

秋冬进补，为何国医大师们一致选择东阿阿胶？对此，记者采访了国家级非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人秦玉峰，以下为对话实录：

1.日前，本报就“秋冬进补”如何滋补这一问题，在国医大师中进行了一次调查。结果显示，在制作膏方时，对于阿胶品牌的择，国医大师们首选东阿阿胶。相比市场上其他品牌，东阿阿胶有何特殊性？

秦玉峰：对国医大师们的择，作为东阿阿胶一员，我深感荣幸。东阿阿胶作为药食同源的滋补圣品，在中国传承了近三千年，其滋补价值为世人所公认。我想国医大师们的一致选择，首先是对东阿阿胶滋补价值的认可。

一剂好的滋补膏方，有四大关键点：处方、配药、制膏、收膏。辨证处方是好膏方的前提，配药甄选道地药材是好膏方的基础。只有配好方，用好药，才能熬出好膏方，起到祛病养生保健的作用。清末以来，医家所开的膏方，许多

都使用阿胶来收膏，可以保持膏剂的稠厚度。

而东阿阿胶之所以在众多品牌中得到国医大师们的青睐，主要在于其有传承千年的三宝——阿井水，国家级炼胶保密工艺及纯正驴皮，还拥有国家级道地药材生产示范基地。

中药材十分讲究道地价值，历代《本草》谈药材必谈产地，以示正宗。之所以只有山东东阿才能出产道地阿胶，是因为东阿有独特的“阿井水”。李时珍在《本草纲目》中说：“东阿有井大如轮……取其水煮胶，用搅浊水则清。故人服之，下膈疏痰止吐。其水清而重，其性趋下，故治淤浊及逆上之痰也。”以此至阴之水熬胶，驴皮中的胶质与杂质易于分离，使胶质纯正，色如琥珀，且有助于药效发散，从而有利于人体吸收。

其实，在膏方中强调需用道地东阿阿胶，是有传统的。从古至今著名医家开方如有用到阿胶，经常会在药方中强调，如清代的叶天士《临证指南医案》，近现代

的《张聿青医案》、《丁甘仁医案》等。我想，正是因为滋补膏方对选材道地性的要求极高，才使得国医大师们一致推荐东阿阿胶。

2.对于大部分消费者来说，东阿阿胶的价值可能还未充分认识到。对此，东阿阿胶会采取哪些措施，进行价值普及与推广？

秦玉峰：中医滋补养生文化与传统文化紧密相关，而中国在现代化过程中，传统文化遭受了巨大的冲击。这也间接造成了中医滋补养生文化的断层，以至于现在许多消费者对中医药“治未病”的价值认识还不到位，在滋补养生方面也存在诸多认识误区。

东阿阿胶养生文化作为中医药养生文化的重要组成部分，有能力也有责任为国人健康做出更大的贡献。这也是2006年以来，我们致力于东阿阿胶“价值回归”的原因所在。

为实现东阿阿胶“价值回归”的目标，我们首先从文化布局入手，对阿胶史料重新梳理，深入挖掘阿胶的滋补文化、美容文化、学

术文化三大文化体系，分别从阿胶服用演变史、疗效演变史、阿胶垄断史和滋补养生史四条主线入手，理出阿胶方剂谱、阿胶族谱、中医理论谱、医家传承谱、本草谱、工艺商业谱、消费文化谱等六条文化谱系。我们还将阿胶炼制技艺申请国家非物质文化遗产，恢复了古阿胶生产线和九朝贡胶的生产。在此基础上，东阿阿胶大步开始迈向大健康产业。

尤其值得一提的是，在对阿胶史料整理过程中，我们发现阿胶不仅是历朝皇室贡品，还曾是朱熹、曾国藩孝敬父母首选之物，是传统孝敬文化的物质载体。因此，自2012年以来，我们结合朱熹、曾国藩选择东阿阿胶孝敬父母的史实，在全社会弘扬孝敬文化，促进中华传统孝道的回归。

3.对于阿胶行业如何健康有序地发展，您有什么样的建议？

秦玉峰：我认为，只有壮大阿胶品类，阿胶才能惠及更多人，而不仅仅是被国医大师们所认可。在做大阿胶产业的过程中，有两

点我觉得一定要坚守。首先，我们要构建阿胶产业生态系统，让整个产业链都能得到发展，尤其是保证养驴农民的收益。这样才能保证原材料供应，阿胶行业也才有可持续发展的前提。

其次，我们一定要坚守阿胶的道地价值。东阿阿胶的使命就是滋养生命、滋润生活。只有道地阿胶——用东阿水、黑驴皮熬出来的阿胶，才能保证这样的滋补价值。国医大师王绵之曾说过，“阿胶就是阿胶，它是因得到阿井水炼制而成，驴皮胶就是驴皮胶，它们是有区别的。”也只有保证了阿胶的道地滋补价值，才会得到消费者的认可，我们整个行业才会在未来有更好的发展空间。

“一枝独秀不是春”，东阿阿胶作为阿胶行业的引领者，也会努力带动整个阿胶行业的发展。因为一个企业的声音是有限的，如果有更多的企业进入这个行业，做大了整个阿胶品类，让更多的人认识到阿胶的价值，才能推动整个行业不断创新，健康发展。