

冬天服膏,好比打支预防针

◎慢性病、亚健康 宜用膏方调补

10月23日,山东省中医院膏方节义诊现场,38岁的济南市民孙先生坐在综合内科诊台前。虽然正值壮年,但他时常感觉身体发懒、倦怠乏力,没有精神,晚上睡眠浅,容易惊醒,腰部也常感觉酸软。省中医副主任医师谭维勇诊断后认为,孙先生舌质暗红苔少,脉细数无力,证为肝肾阴虚、肾精不足,为他开了一料滋阴补肾的膏方。

大多选择膏方进补的就是这样的亚健康人群、慢性病人。11月7日已进入立冬节气,考虑冬季进补、调理的人也渐渐多了起来。从现在起到明年1月,山东省中医院、省千佛山医院等我省几大医院膏方门诊也将陆续开诊。

民谚有“三九补一冬,来年无病痛”之说。冬季自然界阳气收敛,万物凋零,动植物

均进入蛰伏状态,人应自然,冬季新陈代谢缓慢,顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”中医理论,在此时进补,有利于把精华物质储存体内,从而增强机体的抗病祛邪能力。

膏方在江南一带已流传了近两千年。东汉张仲景《金匮要略》记载的大乌头膏、猪膏发煎是内服膏剂的最早记载,不过,那时的膏方只有几味药组成,主治病证相对简单,至明清时期,蕴含中医调平理念的膏方才开始形成。

当时,膏方只有官宦富贵人家才能享受到。谭维勇博士从沪上中医名家陈湘君教授。他说,民国时沪上名医开具一料膏方单诊金就100大洋,方中常含野山参、冬虫夏草等名贵中药材。

为了膏方的推广应用,使

广大普通百姓受益,平民膏方多以常规中药饮片为主,参类也多用价格相对便宜的种植人参、高丽参等,因此,价格也就降了下来,飞入了寻常百姓家。

2009年起,膏方逐渐在北方兴起。

主动到中医门诊开膏方的多是“回头客”。省中医肺病科主任医师张伟教授说,呼吸系统疾病如慢性阻塞性肺病、哮喘等,遇冷容易加重,有的病人服用膏方后反馈,感冒明显少了,即使感冒,而肺病的憋、喘症状也减轻了不少。

膏方对调理心脏病也有明显效果。该院心病科主任医师薛一涛教授说:“我的一位老病人60岁,患有心绞痛,体内放置了9个心脏支架,吃了几年膏方,心绞痛不发作了,每年坚持服用。”

11月7日,进入立冬节气。冬季气候寒冷,植物凋零,动物也进入了蛰伏状态。人顺应自然,也进入代谢缓慢、物质贮存阶段。中医认为,人应顺应“春生、夏长、秋收、冬藏”的四季特点,收敛生机,养精蓄锐。因此,一年中进补的最佳时节也到来了。

说起进补,历来有服用膏方的传统,膏方是以三四十味甚至更多味中药组成的大复方,强调调养结合,蕴含着中医阴阳调平的理念。不过膏方虽好,服用也应避开诸多误区。

本报记者 徐洁



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。

常用食材养生 ——姜

按中医理论,生姜是助阳之品,自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。宋代诗人苏轼在《东坡杂记》中记述杭州钱塘净慈寺80多岁的老和尚,面色童相,“自言服生姜40年,故不老云”。传说白娘子盗仙草救许仙,此仙草就是生姜芽。生姜还有个别名叫“还魂草”,而姜汤也叫“还魂汤”。《神农本草经》将生姜列为中品,也是药食同源的。

《神农本草经》把姜列入中品,中品是用来养性的,养性就是指用来治病的,如果身体有了偏颇,我们就可以用这个姜来调整身体的偏颇。《神农本草经》记载说:“生姜,味辛温,主胸满咳逆上气,温中止血,出汗,逐风湿痹,肠泄,下利,生者尤良。久服去臭气,通神明。”什么意思?就是说生姜有温中止血的功效,同时还能逐风湿痹。久服能通神明让人更清醒。

干姜用得很多,张仲景曾创了一个方子,叫理中汤,理中丸。还有一个四逆汤,这是张仲景最著名的方子,是温脾胃之阳的。理中汤和理中丸发展到今天,又加上了一味附子,这服药我们在药店能买到,叫附子理中丸。附子理中丸主要针对因为受寒引起脾胃阳虚。这个药拿来一嚼,有点辣,里面主要的成分是干姜。附子理中丸对由寒气伤到胃引起的胃疼有很好的治疗效果,这个药不用多吃,一两两丸下去之后,疼痛就能马上得到缓解。

很多人在感冒的时候都会用生姜来发汗,这是民间常用的一个方法。感冒,中医一搬把它分为风寒和风热两种,其实风寒风热是感冒的不同阶段。感冒初期,一定会感觉到身上发冷,有的时候是瞬间的,有的时候会持续几天。在感冒初期把寒邪给散出去是非常重要的,散出去就没问题;如果邪气散不出去,会继续往里边走,产生一种热象,中医叫入里化热,这时需要用风热感冒的方法来治疗。在感冒初期,用三五片生姜,然后配上6克的苏叶,一起煮三分钟之后喝下去,等出一身汗,寒气就散掉了。苏叶也有解表的作用,是一种食物,紫苏叶经常拿来做成菜,尤其是朝鲜族。如果在感冒初期,没有及时把寒气去除掉,等咳嗽了,嗓子疼,有黄痰,再用姜就不行了。

生姜还有一个小用法,是李时珍在《本草纲目》里边记载的,给大家介绍一下。就是我们早上出门的时候,如果天气很凉,就很容易伤到我们脾胃,李时珍介绍的方法就是切几个生姜片含在嘴里边。姜的暖热之气会进入我们的脾胃,保护我们的脾胃不被寒湿之气伤到。

◎补虚扶弱 三类人最适宜

膏方,俗称“膏滋药”,属于中药的丸、散、膏、丹、汤、酒、露、锭八种剂型之一。开方医师根据患者不同体质和病证开具不同处方,一人一方,药材经反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩后,掺入糖或蜂蜜等辅料,便制成一种稠厚的半流质或冻状的内服中药制剂。

中医讲究阴阳平衡,认为人体阴阳失衡即是疾病状态,如“阴虚、阳虚、气虚、血虚”,实际上,许多人的体质寒热夹杂、虚实夹杂,而膏方的作用就是“纠偏”,但不能“矫枉过正”。一料膏方中的几十味中药互相制约,看似庞杂,其实井然有序,以把人体调补到阴阳平衡的最佳状态。因此,膏方的开具极考验医生的药物配伍水平以及对病证的精准把握。

省中医综合内科主任医师赵泉霖认为,膏方体现了四大特色,一为补虚扶弱,补中寓治,治中寓补。膏方常用人参、西洋参、河车粉、冬虫夏草等贵重滋补药品,收膏所用阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类本身又有养血止血、滋阴润肺、大补元气、生精补髓等补益之功。

二为以衡为用,未病先

防。有人说,冬令服膏就好比打一支中医的“预防针”。

三为一人一方,度身定制。一料医家所开的膏方功效好于市售的固定膏方,是因为医家经辨证,根据病人虚损情况随病加减,而非见虚蛮补。

第四,简便易服,口味怡人。膏方多由专业人员熬制成成品,无需患者每天煎煮,每次服用一汤匙,简单方便。同时,膏方辅以糖类调制,缓和了中药的苦味,可以长期服用。

谭维勇说,在上海,开具一料膏方可吃2-3个月,膏方药性温和,但药力更持久。三类人群最适合服用膏方:

一是处于“亚健康状态者”,平时无慢性疾病,但容易感冒,长期劳累或压力负担过重而致身体疲劳、虚弱、免疫力下降的人;二是慢性病患者,服用膏方长期缓慢调理,这些慢性疾病如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、高血压、冠心病、高血脂症、糖尿病、慢性胃炎、慢性泌尿系统感染、贫血、类风湿、腰椎间盘突出、红斑狼疮、骨关节炎、夜尿增多症、男子性功能障碍、女子月经不调、不孕不育症等各种非

感染性慢性病;三是康复患者,如手术后、肿瘤放疗后、出血后、大病重病后、产后身体极度虚弱的人。

◎四季可服 短期药效小于汤药

膏方处方少则二三十味药,多则五六十味药,如何用药可是一门大学问。由于膏方在我省兴起不久,未经培训的中医未必能开具真正符合患者体质、病证,遵循药材性质的膏方。在山东省中医院,只有经过培训的副教授以上级别的医生有资格开具膏方。

一位业内人士调查后发现,许多医生开具的膏方并不合格,有的膏方只是十几味中药组成的药方,有的膏方见虚蛮补,还有的膏方追求药物效用的面面俱到,导致主攻不明显,失去了明显的功效。谭维勇建议,患者应当尽可能选择正规医疗机构,找有多年开方经验的医生开具膏方。

有一种对膏方的误解是,膏方仅用来滋补。张伟认为,“膏”是中药的剂型之一,

需正确看待膏方的作用,不迷信膏方,目前,省中医开具的膏方中,养生保健和治疗疾病的膏方各占一半,其实,膏方不仅可以补虚、养生保健,还可以治病。不过,与汤药相比,膏方收效慢,短期治疗作用弱,着眼于长期的身体调理,因此在疾病的稳定阶段适合用膏方。此外,膏方可补可泄,中医理念中,“泄”也是调平阴阳的一种途径。

一般来说,膏方的最佳服用时间从冬至日起大约50天,也就是冬至以后的“头九”到“六九”,或服至立春前结束。张伟说,膏方的服用四季皆宜,冬令进补只是运用膏方的一方面,比如春季自然界阳气升发,此时服用膏方可滋阴、养阴、润燥,可结合时令因素开具膏方。

膏方还分为荤膏、素膏,素膏不含胶类,荤膏加入了阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类。谭维勇说,胶类本身就具有滋补作用,痛风、代谢紊乱综合征等的患者不适合服用荤膏,少数民族患者由于民族习惯有的也不适合用荤膏。

此外,冬令进补还要注意相关食材辅料的选用要有针对性。山东省千佛山医院中医科主任医师宋鲁成说,如高脂血症、高血压等用黑芝麻;便秘宜用黑芝麻、蜂蜜;老年肾虚、腰膝酸软用核桃肉;气虚血亏用桂圆肉。

医生在开具膏方处方时需要注意:以平为期,不宜太过;通补结合,不能只补不通;温凉适度,不能一味温补;必须顾护胃气;注意方中药物的偏颇及其相互佐治。



链接

哪些人不适合服膏方

山东省千佛山医院中医科主任医师宋鲁成说,膏方制作过程中,收膏加入了大量的糖、蜂蜜和胶类,因此胃肠功能不好的不易吃,血液化验确定血液黏稠度高的人也不易吃含有胶类的膏方。此外,膏方性状多滋腻,痰湿体质的人不宜吃,这类人大多体形肥胖,时有水肿,大便不爽或溏稀,这种体质的如果没有调理好肠胃就吃膏方,沉积的厚腻之物会越来越多,可先服用开路方,调理肠胃。

膏方如果吃得不好对孩子也会有副作用。孩子吃了热性的药材,比如红参、鹿茸等,可能会造成性早熟,为孩子的成长带来困扰,吃得大补,也会造成肠胃负担,吸收不了必需的营养,影响孩子生长发育。

一料膏方服用时间约2个月,价格在1500元至3000元不等,成本较高。因此,宋鲁成建议,医生开具膏方后,正式制作膏方之前,最好先服用膏方熬制的汤药2至3服,如没有明显副作用再作为膏方服用。