

# 冬令吃膏方 进补正当时

膏方起源于汉唐,已有上千年历史。由于食用方便,口感好,集调理治病于一体,每至冬令时节,就会有很多人服用膏方调理身体。现代膏方在上海、苏浙及广东广泛使用。

## 【何谓膏方】

膏方,在中医学理论里是一种具有营养滋补和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型,又称膏剂或膏滋,含滋补、涵养之意。

膏方服用方便,开水冲饮,含适量糖分,口感较好,老少皆宜。膏方集药物精华,量少而纯,服用不损伤胃气,便于消化吸收,药效温和持久,对于平素胃肠功能不佳、体弱多病者尤为适宜。

## 【为何冬令时节服膏方最佳】

在《黄帝内经》中有“春生、夏长、秋收、冬藏,此天地之大经也,弗顺则无以为纲纪”的记载。在寒冷的冬天,气温骤降,人体生理功能、气血流动相对缓慢,新陈代谢速度减缓,即中医学所说的“冬藏”状态。此时进补,有利于营养物质的吸收利用,使精华在体内储存,增加机体抗病能力。

## 【膏方的制方原则】

膏方属大方、复方范畴,服用时间较长。膏方之制定,总体仍遵循中医整体观念及辨证论治思想,具备理法方药之程序,并以《黄帝内经》所谓“阴平阳秘,以衡为补”为原则,使机体达到阴阳平衡的最佳状态。

膏方具有补虚和治病两大特点。一些春夏易发之病,如哮喘等,如果能在冬季悉心调理,就不易发作。根据不同体质,部分患者需在服膏前2—4周先用“开路方”,以调整脾胃功能,试探是否适宜服药。因膏方多较为滋腻,若不顾实际情况可能会无益健康,遵原则



服用方能达到增强体质、祛病延年目的。

## 【膏方的服用】

膏方每日服用1~2次,开水冲服,清晨或睡前空腹服用。原有胃病者可饭后服用。服用期间少吃油腻、海鲜、辛辣之品、戒烟限酒、宜饮淡茶,不吃生萝卜。服用后若出现胃纳不好、腹胀腹泻,个别可能出现鼻腔出血等,可通过暂停或减半用量,延长服用时间等办法解决上述症状。急性患病期间勿服,如出现发热、腹泻、咽痛、咳嗽、尿痛等急性感染,应在治愈或基本缓解后续服。少数膏质粘稠难化,可以盛于小碗,隔水蒸热烊化后服用。

## 【膏方的存放】

一料膏方一般服用4~6周,可以放于冰箱或阴凉干燥的地方妥善保管。罐装膏方应备一个专用调匙,用后擦干,放于其他地方,下次使用时再取出,不要放于膏滋药内。

## Tips1 小贴士

### 膏方与亚健康

由于竞争激烈、工作紧张,加之不健康的生活和娱乐方式,部分人群出现亚健康体质。亚健康在中医学中属内伤杂病范畴,许多证候表现类似百合病、各类郁证、虚损等,主要病因病机是七情内伤,饮食劳倦等导致气血津液、脏腑经络功能紊乱,或内生五邪,或耗伤正气,从而致病。中医膏方能根据不同体质予以适当的调补,整体调节机体阴阳平衡,补虚驱邪并用,疗效显著。



内容提供 公利医院

## Tips2 小贴士

### 走近专家

吴昆仑,公利医院中医科主任,浦东新区名中医,主任医师,硕士生导师。

吴昆仑出身中医世家,擅长中医脾胃病、肺系病、血液病及中医妇科疾病治疗,尤其在慢性胃炎、慢性肠炎、哮喘、慢粒再障、血小板减少、过敏性咳嗽、盆腔炎、防治妇女更年期综合征及月经病治疗方面有一定的造诣。

专家门诊:周一、四上午  
特需门诊:周五上午  
妇科门诊:周二下午  
膏方门诊:周四下午



都乐亦,公利医院中医科副主任,浦东新区特色专科负责人,副主任医师。

长期从事中医内科、中医妇科临床诊疗工作。擅长运用传统疗法治疗慢性喉痹咳嗽、围绝经期综合征、疲劳综合征、功能性肠病等常见疾病。

专家门诊:周二上午  
内科门诊:周三、五上午



## 上海金桥国际茶城

Shanghai jinqiao international tea city

上海商业特色街

铁观音是乌龙茶的极品,其品质特征是:茶条卷曲,肥壮圆结,沉重匀整,色泽砂绿,整体形状似蜻蜓头、螺旋体、青蛙腿。

冲泡后汤色金黄浓艳似琥珀,有天然馥郁的兰花香,滋味醇厚甘鲜,回甘悠久,俗称有“音韵”。铁观音茶香高而持久,可谓“七泡有余香”。

“铁观音”茶树,天性娇弱,产量不大,所以便有了“好喝不好栽”的说法,“铁观音”茶从而也更加名贵。

电话:50325050 地址:东陆路1683号  
http://www.jpatea.sh.cn  
交通:东陆路金高路站:774、984、181、783、施崂专线、蔡陆专线;  
金高路佳林路站:川张高专、777