

有副中医对联:“膏可吃,药可吃,膏药不可吃;脾可医,气可医,脾气不可医。”这里说的可吃的“膏”就是膏方。在我国,目前膏方已是冬令进补较为常见的补品,很多人入冬后都爱服用。那么,什么是膏方,膏方的作用、制备和禁忌有哪些?中医专家介绍,作为一种传统滋补良药,膏方显然有着极强的养生保健功效,但大众也要对膏方有正确的认识,才能合理进补,少走弯路。

A 传统滋补佳品

专家介绍,中医传统有丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭等八种剂型。其中的膏剂分为外敷和口服两种。外敷膏剂又称贴敷膏剂,口服膏剂叫膏方,也称膏滋剂、滋补剂和冬令膏方。

膏方是在大型汤剂基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立的不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流体或冻状的中药制剂。

专家说,膏方“集百草之精粹,养生命之灵机”,作为独具中医特色的中成药,膏方是介于药补和食补之间的一种调理性中药制剂,广泛用于内科、外科、妇科、儿科、骨伤、五官等疾病及术后和大病体虚者,能够将“跑偏的”身体扭转至正轨上来,调理亚健康状态,体现治未病理念。

B 因人因时而异

专家强调,尽管膏方好处多多,进补时也要注意因人、因时制宜。因人制宜,就是说定制膏方应该针对患者的体质类型和疾病性质,经辨证后配方制膏,一人一方,量体用药。人体体质的偏颇,是病邪得以侵袭、疾病得以产生的主要原因,而体质每因年龄、性别、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同而千差万别,故选方用药也要因人而异。换句话解释,同一种疾病也由于病家的年龄体质差异而有区别,因此要求医生准确把握药性,灵活运用才可收到功效。

因时制宜是说,膏方的服用时间也有最佳时机,一般来说最好的季节在冬季。专家解释说,人的生长环境是疾病后天影响因素之一,在某一地域成长的人其体质会有一定的共性,会容易患某种疾病。所以医生在遣方用药时不仅要辨识体质特征,应对四时之气,还要考虑到地理环境因素对疾病发生发展的作用。

另外“春夏养阳、秋冬养阴”。阳虚体质的人也可以在春夏服用补益阳气的膏方,预防一些慢性病在冬令时节复发,尤其对一些慢性呼吸道疾病的人,疗效甚佳,这亦体现了中医“冬病夏治”的理论。但也不是说其他时间就不能服用膏方,在不同的时令,结合各个季节的易发病证,可根据病情及气候,采用相应的四时膏方用法,随证应变。

膏方虽好 谨防乱补错补



C 制作宜精宜专

专家指出,膏方的制作比较复杂,有特定的程序和严格的操作过程,为了达到预期效果,一般不提倡自制。膏方的制作经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏、存放等几道工序。

浸泡:先将配齐的药料检查一遍,把胶类药物拣出另放。然后把其他药物统统放入容量相当的洁净砂锅内,加适量的水浸润药料,令其充分吸收膨胀,稍后再加水以高出药面10厘米左右,浸泡24小时。

煎煮:把浸泡后的药料上火煎煮。先用大火煮沸,再用小火煮1小时,转为微火以沸为度,约3小时左右,此时药汁渐浓,即可用纱布滤出头道药汁,再加清水浸润原来的药渣之后,即可上火再次煎煮,煎法同前,此为二煎。待至第三煎时,气味已淡薄,滤净药汁后,倒弃药渣。将前三煎所得药汁混合一处,静置

后再沉淀过滤,以药渣愈少愈佳。

浓缩:将过滤干净的药汁倒入锅中,进行浓缩,可以先用大火煎熬,加速水分蒸发,并随时撇去浮沫,让药汁慢慢变得稠厚,再改用小火进一步浓缩,此时应不断搅拌,因为药汁转厚时极易粘底烧焦,在搅拌到药汁滴在纸上不散开来为度,此时方可暂停煎熬,这就是经过浓缩而成的清膏。

收膏:把蒸烊化开的胶类药物与糖(以冰糖和蜂蜜为佳),倒入清膏中,放在小火上慢慢熬炼,不断用铲搅拌,直至能扯拉成旗或在滴水成珠即可。

存放:待收好的膏体冷却后,装入清洁干净的瓷质容器内,先不加盖,用干净纱布将容器口遮盖上,放置一夜,待完全冷却后,再加盖,放入阴凉处保存。

D 服用莫忘禁忌

专家特别强调,膏方虽好,但不是人人皆宜,更不是怎么服食皆可,其中有很多禁忌。在使用膏方时,为了注意安全,保证疗效,必须重视禁忌问题。用药禁忌除了药物配伍中的“十八反”“十九畏”等外,还有补膏用药禁忌、妊娠用药禁忌和服药禁忌等三个方面。

补膏禁忌

因老年病患者虚证为多,故补膏较为常用,在具体应用时,应注意以下几点。

防止“闭门留寇”:在外邪未尽的情况下,不要过早应用补膏,以免留邪为患。必要时可在祛邪药中加入补益之品,以达到扶正祛邪、攻补兼施目的。与此同时,补益莫与气血为难,应避免一味呆补,不注意气血流通的倾向。

防止“虚不受补”:对于一般慢性虚证病人,只能缓缓调养,不宜骤补。可于补益膏方中,酌加助运之品,以免滋腻呆胃之弊。

防止“损阳耗津”:阳虚有寒忌清补,以免助阴损阳;阴津亏损忌温补,以免助火伤阴。

妊娠禁忌

专家强调,妊娠期间,因某些药物具有滑胎、堕胎的流弊,往往可以造成流产的后果,因而在临证时要留心药物的选用,注意妊娠禁忌。

服用禁忌

首先是忌口。专家强调,为了达到治疗目的,服药期间要求病人忌食某些食物。如服人参膏时忌服萝卜,服首乌膏时,忌猪、羊血及铁剂;服滋补性膏方时,不宜饮茶。一般服药期间,应忌食生冷、油腻、辛辣等不易消化及有特殊刺激性的食物等。二是合理服用。“一药一性,百病百方”。各种膏方,功用各有千秋,但无论是哪种膏方,只可医治一定的病症,而不能通治百病。专家的临床体会是,补膏绝不能乱用,用错了,有害无益。对于一些阴阳俱虚、气血不足、数病同发的状况,诊治时必须仔细观察分析,谨慎选方,合理用药,以获佳效,切忌孟浪投药、乱补错补。

据新华网

阴虚“枕头潮” 阳亏“床不暖”?

民间流传着这样的说法:“阴虚枕头潮,阳亏床不暖”,“阴虚枕头潮”,说的是阴虚者在睡觉时容易出现盗汗现象,导致枕头都被浸湿了;“阳虚床不暖”,说的是阳虚者在睡觉时被窝始终暖不起来。

这种说法有没有依据呢?

中医解读

“阴虚枕头潮”,说的是阴虚者在睡觉时容易出现盗汗现象,导致枕头都被浸湿了;“阳虚床不暖”,说的是阳虚者在睡觉时被窝始终暖不起来。从中医角度讲,人的体质与健康有很大关系。“阴虚”是阴液不足、津血亏损、滋润荣养不足而产生的病理变化,常表现为夜间盗汗、心烦易怒、失眠多梦、形体消瘦、口燥咽干等症状,“枕头潮”就是阴虚盗汗的具体表现。《医略六书·内因门》有言:“盗汗属阴虚,阴虚则阳必凑之,阳蒸阴分,津液越出,而为盗汗也。”意思是说,睡觉时出汗,醒后却无汗,中医称之为盗汗,是人体阴津亏虚、火热内扰、体内津液外泄所导致。

“阳亏”是人体阳气不足、机能衰弱、代谢减退的病理变化,如果平时经常有畏寒怕冷、手足不温、大便稀溏、口唇色淡、脉虚弱等症状,很可能就是阳亏。《黄帝内经·素问·调经论》云:“阳虚则外寒,是阳受气于上焦,以温皮肤分肉之间,今寒气在外,则上焦不通,上焦不通,则寒气独留于外,故寒栗。”意思是说,当人体阳气亏虚时,便不能温煦皮肤,寒气凝聚在体表,便会畏寒怕冷,“床不暖”是阳虚畏寒的典型表现。

改善措施

“枕头潮”的调理方法:1.在医生指导下服用当归六黄汤,本方由当归、生地黄、熟地黄、黄芩、黄柏、黄连、黄芪等组成,诸药合用,可起到滋阴泻火、固表止汗之效。2.食疗,多吃些鸭肉、猪肉、海参、海鲜、奶制品、豆制品等,不宜吃羊肉、牛肉等易上火食物。蔬菜水果多吃梨、藕、百合、莲子、木耳、银耳、香蕉、火龙果、苦瓜等。这些性味多甘寒性凉,都有滋阴清热的功效。3.日常注意事项:早睡早起,有利滋补阴液和充养肝血;阴虚体质的人通常口渴喜饮,但一定不要喝冷水和冰水,尽量喝温开水,保证饮水充足。可以泡一些有滋阴润燥、养肝祛火功效的代茶饮,如麦冬、菊花、枸杞、金银花、西洋参、蜂蜜等。

“床不暖”的调理方法:1.推荐方药右归丸,方中附子、肉桂、鹿角胶,温补肾阳、填精补髓;熟地黄、枸杞、山茱萸、山药滋阴益肾、养肝补脾,诸药配合,可温补肾阳。2.阳虚者适合吃一些偏于温热的食物,如动物肉类蛋类食物,牛肉、羊肉、猪肚、韭菜、辣椒、肉桂等,生姜红糖茶也不错。3.日常注意事项:阳虚畏寒之人在严寒的冬季,要“避寒就温”,在春夏之季要注意培补阳气。夏季人体阳气趋向体表,毛孔、腠理开疏,阳虚体质的人睡眠时不要让电扇直吹;室内外温差不要过大。阳虚体质之人还要加强体育锻炼,做到坚持不懈,如散步、慢跑、太极拳、五禽戏、八段锦和各种舞蹈活动等,也可常晒日光浴强壮卫阳。4.每天按摩命门穴(位于腰部,当后正中线上,第2腰椎棘突下凹陷中)、肾俞(位于腰部,和肚脐同一水平线的脊椎左右两边双指宽处)、关元(手放在脐下,四横指处即是)和足三里(外膝眼直向下四横指处)等穴位,有一定改善。

特别提醒,肿瘤、糖尿病,结核、甲亢、更年期综合征等疾病容易出现潮热、盗汗阴虚的表现,肾上腺皮质功能不足、甲状腺功能低下等疾病的人容易出现怕冷等阳虚的表现,建议尽早就医。 据中医中药网