执行总编:李佳 责任编辑:胥伟岩 电话:(0451)84655970 E-mail:xuyan19721978@126.com

冬话膏滋,顺时调养

冬令时节,不少老友会备上一罐膏滋。琥珀般的膏体绵润香甜,一勺入口,药香悠悠。膏方是中医传承久远的调养剂型,它不似汤药峻急,重在缓缓濡养。很多人只知膏方能进补,却少有人知晓它从上古脂膏一路走来,历经演变,融古方、医理与匠心于一体。



膏源上古,雏形初现

膏方,民间常叫膏滋,是中医丸、散、膏、丹四大剂型之一,一勺凝香里,藏着两千年的医道。“膏”字本义为油脂,《说文解字》释“膏,肥也”,本身就带有润泽滋养的意思。先秦时,先民已懂得用羊脂涂抹皮肤,抵御寒风皲裂,这便是膏剂最早的雏形,朴素而直接。

马王堆出土的《五十二病方》,是我国现存最早的医方著作,载有三十余首膏方,多为外用,疗伤消肿。《黄帝内经》记有“马膏”“豚膏”,以动物油脂为基质,外敷治筋脉拘挛。这一时期的膏,重在“敷”,与后世内服滋补的膏滋,还只是同源而用法不同。

仲景开先,内服肇始

将膏从外用药物转而内服,始于东汉张仲景。《金匮要略》中的大乌头煎、猪膏发煎,是现存较早的内服膏方记载,药汁加蜜慢熬浓缩,稠厚如膏,治沉寒痼疾,药性峻猛,以治病为主,不作日常补品。

唐宋两朝,膏方渐渐褪去峻烈之气,走向温润养生,滋味也愈发可口。孙思邈《千金要方》录有苏子煎、杏仁煎,当时内服膏多称“煎”,久煎取汁,加蜜收膏,取其缓润。南宋琼玉膏首载于《洪氏集验方》,流传极广,生地、茯苓、人参、白蜜熬成,养阴润肺。相传古时一位隐士久居山林,肺燥久咳,遇高人授此方,久服咳止身安,面色润泽,琼玉膏由此在民间传开。

明清鼎盛,宫廷流芳

膏方真正兴盛,是在明清之际。江南医家善用膏滋调治虚损,孟河、吴门两派将膏方推向成熟,讲究一人一方、辨证定膏,不再盲目堆砌名贵药材。膏方也入了宫廷,《慈禧光绪医方选议》收有三十余首内服膏方,菊花延龄膏、扶元和中膏各有所主,慈禧常年服膏,用作日常调养。

民间流传一则孝子佳话:相传魏徵母亲久咳,年老难咽汤药,他便将梨榨汁,配伍润肺药材,慢火熬稠,加蜜收膏,母亲每日含服一勺,咳嗽渐缓。这便是梨膏糖的传说源头,让膏方从深宫医案流传到寻常人家。

医理内核,调补相济

很多人以为膏方只是“大补药”,秦伯未先生早有定论:膏方不只是单纯的补剂,还包含救偏却病之义。它的根本在于《内经》“正气存内,邪不可干”与“治未病”,讲究阴阳平衡,补而不滞,以平为期。

中医重视冬藏,秋冬阳气内敛,正宜养精蓄锐,故民间习惯冬至前后开膏。但膏方不限于冬用,春可疏肝、夏能清补、秋宜润燥,辨证准确,四季皆可用。

匠心熬制,知所宜忌

好膏,贵在辨证,精在工艺。古法熬膏,须经浸药、煎煮、滤汁、浓缩、收膏、凉膏几道工序,药工守锅慢熬,不停搅拌,防止焦糊,直到膏汁挂旗、滴水成珠,才算成膏。地道膏方色泽透亮,入口绵润,无焦苦味,也少有腻滞之感。

膏方是个体化方药,须由中医师望闻问切后定制,一人一方,不可照搬他人。

千年流转,膏方从疗伤的脂膏,成温润的膏滋。寒来岁至,取一勺慢含轻咽,在淡淡药香里,体会古人藏在方剂中的敬身之智。

扫码阅读

初冬服膏 食疗相辅

膏方配按穴 冬补不壅滞

每期一药

阿胶



阿胶,为驴皮经煎煮、浓缩制成的固体胶,是传统名贵中药。性味甘平,归肺、肝、肾经,核心功效补血滋阴、润燥止血。常用于血虚萎黄、眩晕心悸、肌痿无力,也可改善心烦不眠、虚风内动、肺燥咳嗽、吐血尿血等。它质地滋腻,善补阴血,但脾胃虚弱、痰湿重、消化不良者不宜单用。服用多烊化兑服,不宜沸水久煎,外感未愈、湿热内盛时暂停服用。

偏方验方

足跟痛(肾虚型)

配方:熟地30克、怀牛膝15克、陈醋50ml

用法:前二药煎水1000ml,加陈醋泡脚30分钟,每日1次

原理:熟地补肾填精,牛膝强筋骨通经络,《本草备要》言牛膝“补肝肾,强筋骨”

注意:外伤痛禁用

慢性支气管炎

配方:川贝母5克(研粉)、雪梨1个(去核)、蜂蜜20克

用法:雪梨装入川贝粉、蜂蜜,蒸30分钟,吃梨喝汤,每日1次

原理:川贝润肺止咳,雪梨清热生津,《本草纲目》载“梨润肺凉心,消痰降火”

注意:寒痰咳喘加生姜2片同蒸

糖尿病(上消)

配方:天花粉15克、麦冬12克、鲜芦根30克

用法:煎水代茶,可加适量山药粉冲服

原理:天花粉清热生津,麦冬养阴润肺,《医学衷中参西录》玉液汤加减

注意:需配合血糖监测

高血压(肝阳上亢)

配方:罗布麻叶10克、夏枯草15克、决明子10克(炒)

用法:沸水冲泡代茶,可反复冲泡

原理:罗布麻平肝降压,夏枯草清肝火,决明子明目降压,《中药大辞典》载此组合

注意:低血压者禁用

热搜上的中医——膏方虽好,辨证为本

无处不中医

近日,膏方热登上热搜,各地膏方节陆续启幕,中医馆里咨询膏方的人络绎不绝。热闹背后,老中医们反复提醒:膏方的灵魂从来不是名贵药材,而是辨证论治。

膏方自古便有渊源,相传唐武宗曾久受燥咳心烦困扰,多方调治收效甚微,一位道士以梨、蜂蜜配伍诸药熬成蜜膏,慢慢调愈,便是后世秋梨膏的雏形,这也是膏滋“治养一体”的生动注脚。东汉《金匮要略》中记载猪膏发煎,是现存较早有明确记载的内服膏剂,彼时膏方重在祛邪疗疾;及至明清,膏滋慢慢走向养生,清宫太医为皇室调摄,每一张膏方都要细细望闻问切,随体质、时节增减药味,绝非一味堆砌贵药。近代名医秦伯未在《膏方大全》中直言,膏方不只是补剂,更是用来纠偏祛病的。

膏方讲究一人一方,千人千证。同样是过敏性鼻炎,有人是气虚卫弱,有人是伏寒藏肺,还有人兼夹痰湿,方子截然不同。若是不问体质,跟风买来网红膏方、批量预制膏方,看似滋补,实则容易闭门留寇,越补越堵。

中医还有一个很重要的规矩,便是开路方。若是舌苔厚腻、体内湿气壅盛,或是正处在感冒咳嗽、痰多腹胀之时,脾胃如同淤堵的河道,滋腻的膏方很难运化,强行进补,便会生湿生痰,胸闷腹胀。这时医者常会先开几剂汤药先行调理,清化湿浊、疏通脾胃,等气机调畅,再进膏滋,这便是开路方的用意,如同修路,路通了,药力才能送达五脏六腑。

如今不少慢病患者寄望膏方调理血压、血脂,这一点要理性看待。膏方是长期体质调养的手段,不能替代正规治疗与常规用药。慢病人群开膏,医生会兼顾固本与祛邪,补而不滞,通补兼施,而不是单纯追求“大补”。

膏方热,是大家对中医“治未病”理念的认同,这份热忱值得珍惜,却不能被流量营销裹挟。那些批量生产、夸大功效、宣称人人适合的网红膏方,藏着不少养生陷阱。膏方熬制,慢火收膏是功夫,辨证组方才是根本。冬令藏精,进补是顺势而为,而辨证,就是进补的第一道门槛。

膏方不是人人皆宜的“养生甜品”,寻一位靠谱中医师,四诊合参,量身定方,该清则清,该补则补,方能真正温润身体,为来年的健康打下根基。 序言

小妙招

服法三选一

冲服(最常用):1勺膏(约20g)放杯中,80~90℃温水搅匀,温服,不要沸水久烫,避免破坏蜂蜜、胶类有效成分。

噙化(含服):膏放口中慢慢含化咽下,适合咽喉、润肺类膏方,吸收直接。

调服:膏很稠难化开,加少量温水/黄酒,隔水炖热搅匀再吃,适合阿胶、鹿角胶占比高的膏滋。

本版药方仅供参考,需在医生指导下服用。