

调养正当时，膏方怎么吃

秋风起，一年一度的冬令养生季节即将到来。民间流传着“今冬进补，明年打虎”的说法。随着人民生活水平提高、大众健康需求的提升，中医药在治未病方面的优势获得大众追捧。

膏方无疑是冬令进补的主角。国庆假日期间，上海不少中医医院开启膏方门诊的预约。膏方到底怎么吃、谁能吃？听中医名家讲述门道。



■叶青 袁晓蕾

由于生活工作压力大、长期体力脑力透支，现代人常会出现疲劳乏力、失眠、胃口欠佳、心情郁闷、记忆力不佳、注意力不集中等症，但是临床检查结果显示各项指标并没有异常，这些症状往往被归类为“亚健康”状态。

不均衡的饮食、过度的吸烟和饮酒、缺乏充足的睡眠、缺乏身体锻炼，以及环境污染和暴露于有害化学物质，都是导致亚健康状态的常见因素。同时，中老年人的身体逐渐衰老、容易感到疲劳，以及女性因生理周期变化，也可能出现亚健康状态。

中医膏方，作为一种传统的滋补疗法，为亚健康人群提供了一种温和而有效的调理方式。

调理亚健康，膏方有门道

中医膏滋方又称膏方，其历史渊源悠长，在中医药宝库中占有重要的地位。膏方是将中药材经过反复煎煮、浓缩，再加入糖、蜂蜜、阿胶等辅料制成半流体或固体剂型，具有“滋补强身、抗衰老、防病治病”的作用。

体质虚弱者、慢性病患者，无论是老、少、男、女，均可服用膏方。合理服用膏滋药，对少年儿童来说，可以帮助正常发育，提高智力；对中青年人来说，可以增强体质；对老年人来说，可以推迟衰老；而对身体虚弱多病的人来说，可以达到增强抗病能力，提高免疫功能，从而有利于疾病的恢复和痊愈。

在中医理论中，亚健康状态是人体阴阳失衡、五脏不和的表现。中医强调“天人相应”和“阴阳平衡”的观念，认为人体应该与自然、社会环境相协调，才能保持健康。膏方能够针对个体的体质和症状进行个性化的调理，在滋补的同时，配合理气、和血、调中、化浊、通腑、安神、固涩、通络等药物一起使用，平衡阴阳、益气养血、调补五脏，从而达到预防疾病、增强体力、改善亚健康状态的目的。

膏方在改善亚健康状态方面具有以下优势：

个性化调理。膏方强调一人一方，根据个人的体质和症状量身定制，充分体现中医辨证论治的特色原则。

副作用小。膏方经过反复煎煮，药性温和，每日服用量小，长期调理对肝肾的副作用较小。

药效温和持久。膏方不含纤维素及杂质，便于消化吸收，在制作过程中加入阿胶、鹿角胶、蜂蜜、饴糖等胶类和糖类辅料，能使药效缓慢释放。膏剂质黏稠，在体内停留时间长，能更好地发挥滋养作用。

口感较好。膏方制作辅料以冰糖、饴糖、蜂蜜或木糖醇等调制收膏，缓和了中药的苦味，辅料当中的黄酒、胡桃肉、芝麻等味美醇香使其较传统汤剂易于接受。

保存及服用方便。膏方通常采用真空小包装，便于保存和携带，每次服用量固定，方便患者长期坚持服用，也

避免了中药汤剂每天煎煮的麻烦。

别一味追求名贵，“会吃”才能“吃好”

一年一度的一料膏方，如何“吃好”颇有讲究。

膏方服用前的准备工作：

膏方调理首先应经过专业中医师辨证分型，如果在准备服用膏方前出现胃部胀满、食欲减退、舌苔厚重等症状，可以先使用1—3周汤药，即“开路方”，来强化脾胃功能，促进消化，为膏方的吸收创造条件，同时也方便医师使用开路方进行试探性的调补，观察服药后的反应，为开好膏方作准备。

当然，如果并不存在服用膏方的障碍，可以直接进行膏方进补。

膏方服用方法：

膏方一年四季皆可服用，《黄帝内经》有言“春生夏长，秋收冬藏”，因此，膏方通常在宜主收藏之令的冬季服用，以冬至后、立春前服用最佳；宜晨起空腹时含化或温水冲服。

膏方需长期坚持服用，一般服用后1个月起效，3个月达到稳定期，可调整人体的整体健康状态。

需要注意的是，膏方的使用应在中医师的指导下进行，不当使用可能适得其反，不要一味地追求添加名贵药材，不一定适合自己体质。在感冒、发热、腹泻等急性病发作，女性经期、怀孕等情况时应暂停服用。

此外，糖尿病患者在使用膏方时需

特别注意，及时和医师沟通调整配方，使用木糖醇等代糖，避免糖分摄入。

服用膏方期间忌食生冷、油腻、辛辣等。膏方常含有人参等大补元气之药，故在服用膏方期间应避免食用生萝卜以防抵消消气的功效，而久煮的萝卜仍可适量食用。另外，浓茶伤胃，在服用膏方期间应该禁止饮用，可改适量淡茶饮用。

相关链接

秋冬进补，膏方有方

中老年人失眠、心烦、健忘、容易疲劳，膏方有方吗？

中医认为“脑主神明，脑为髓之海”“灵机记性在于脑”。脑赖五脏精华之灌溉，六腑清阳之气以濡养。脑协调五脏六腑，统辖四肢百骸，开窍于五官，灵机现于瞳子，应于语言。因此，头晕目眩、神疲乏力、心悸失眠、健忘记忆减退等症皆可从“脑”进补膏方。

以龙华医院脑病科为例，在膏方调理方面形成了自己独特的经验。这其中，“养心安神、疏肝化痰”方向调理失眠及情志失调，“健脾养心，补肾生髓，醒脑开窍”方向调理健忘，“滋补肝肾、通络解毒”方向调理帕金森病，“开关、潜降、清滋、填精”方向调理中风等。

（作者分别为上海中医药大学附属龙华医院脑病科主任，医生）

一料好膏方，道地药材也关键

■燕燕

秋冬季很多市民服用膏方进补，保证一料好的膏方除了医师水平、个性化定制、标准化管理外，道地药材也是不容忽视的关键因素之一。

饮片质量直接影响膏方质量

膏方是在中医理论指导下，为了预防和治疗疾病的需要，在辨证审因、确定治法的基础上，以一般中药饮片为基本原料，配以高档中药材为主的精细料以及胶类、糖类等辅料，按规定的药物处方和制剂工艺将其加工成膏剂的一类中药制品。

膏方又名膏剂，内服膏剂多指煎膏，是指将中药饮片加水多次煎煮，去渣取汁，经蒸发浓缩后，加阿胶等动物胶质及细贵中药、炼蜜（糖）制成的膏状制剂。中药饮片质量直接影响膏方的质量，因此膏方中的中药饮片应以优质（道地）药材为主。

不同地域造就多样道地药材

道地药材是指经过人们长期医疗实践证明质量好、临床疗效高、传统公认并来源于特定地域出产的名优正品药材。这些地域有着特定的自然条件，在该地域该药材有一定的集中生产规模，在全国药材市场中享有良好的声誉。

道地药材的形成主要是优质品种遗传特性、特定的生态环境、成熟的栽培与加工技术、中医实践等综合作用的结果。我国地域广阔，气候变化多样，地形结构复杂，形成了丰富多彩的中药材资源种类。

不同地域的地形、土壤、水分、气温和光照等诸方面不同的生态环境，造就了不同的道地药材，因而有川芎、羌活、浙药、北药、秦药、南药、广药、云药、贵药、海药之称。

说到某种药材，人们自然会想到其主要产地，比如东阿阿胶、川芎、川连、川朴、淮山药、怀牛膝、云苓、云木香、浙贝母、秦皮、关黄柏等，这些都说明了道地药材的重要性。市民在冬令膏方调理期间可予以关注。

（作者为上海中医药大学附属龙华医院药学部副主任）



三问老年人如何吃膏方



本版图片：视觉中国

■潘露茜

俗话说，“寒冬腊月膏时补，春至体壮能打虎，秋燥时节必无苦，夏日无风也可过”，秋冬来临，冬主收藏，一年中人体进补最佳时节到来，配一料膏方，为身体“加油”，也为来年健康护航，尤其是体质虚弱的老年人。今天就来聊聊老年人吃膏方那些事。

老年人可以吃膏方吗

衰老是人类无法抗拒的自然规律，随着年龄的增长，机体的各个脏腑、器官也会随之老化，功能逐渐出现衰退，气血、津液、阴阳都会相对不足，从而老年人会出现各种虚证。正如《黄帝内经》云：“年四十，而阴气自半，起居衰矣”，同时又由于正气的虚弱，也会导致痰饮、水湿、瘀血、气滞等病理代谢产物的不断蓄积，百病丛生。并且，老年人患病往往虚实夹杂，病情复杂，通过培补“正气”来祛除致病的“邪气”，有助于提高机体防病抗病能力，达到延缓衰老、祛病延年的目的。也正是基于这些认识，老年人成为膏方适宜人群。

中医膏方是医生根据患者的病情一人一方，将配伍好的中药煎液浓缩，加入多种胶类物质，再加入糖或蜜，熬成稠厚的半固体状物。膏方中的胶类药材多为补药，如阿胶可以补血、养血调经，鹿角胶可以温肾壮阳、补益精血，龟甲胶、鳖甲胶可以滋阴补血等，膏方中又有人参、西洋参、冬虫夏草、铁皮枫斗等名贵药材，因此膏方的补益作用较普通汤剂大，扶助正气的能力更强。

当然，膏方也并非清一色补药，医生在中药配伍时依据患者的症状，适当加入祛邪之品，或活血化瘀，或化痰泄浊，或理气解郁，补中寓通，通补兼施，标本同治，从这点看，这是尤其适合老年人正

气虚弱、虚实夹杂的情况。

有心脑血管疾病能吃膏方吗

老年人人群中，很多人患高血糖、高血脂、高血压等“三高”疾病，以及冠心病、中风等慢性心脑血管病，通常这些都被认为是营养过剩，属于“富贵病”，不少老人因此担心自己不适合服用膏方，其实不然。

这些疾病都有一个共同的病理基础——动脉粥样硬化。动脉粥样硬化多发生于老年人，也是由于增龄导致血管老化而造成的。虽然这样的老人也多有痰浊、血瘀为患，但根本上是由于脏腑功能亏虚、推陈出新不利所致，治疗上就应从脏腑亏虚的根本入手。膏方正可以发挥作用。

此外，膏方并不是一种单纯补益的养生保健手段，膏方同样可以治疗各种疾病，近代名医秦伯未说：“膏方非单纯补剂，乃包含纠偏却病之义。”膏方多使用30至40味药物的大方复方，考虑全面，会兼顾到老人平素的体质，结合气候特点，个性化调治，帮助机体从整体上恢复阴阳平衡的稳态，因此，老年病不妨可以试试膏方调养。

老人吃膏方要注意什么

老年人消化吸收功能下降，还有一些属于湿热、痰湿、瘀血、气滞等体质，服用膏方容易出现腹胀、暖气、不思饮食等症，因此建议在服用膏方前，可先服用两周左右的“开路方”，为下一步更好地服用膏方做准备。

此外，老年人服用膏方，不可过度，应尽量采取少量多次，或逐步加量的方法，以助于膏方的吸收。（作者为上海中医药大学附属龙华医院老年医学科医生）

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

tangwj@whh.cn

问“万步走”对脂肪肝无效？

陈璐

上海交通大学医学院附属瑞金医院感染科医生

“脂肪肝”又名“代谢相关脂肪性肝病”，强调了它与全身代谢情况的关系。这是目前全球常见的慢性肝病，近10年在我国成人中的患病率从15%增加到31%以上。

过多的脂肪长期刺激肝脏会带来肝炎或纤维化，严重的还会形成肝硬化、肝癌。

脂肪肝仅仅和肝脏有关吗？非也。脂肪肝与全身的代谢情况紧密相关，因此饮食、运动及生活习惯对脂肪肝的控制非常重要。于是，有人开启节食、运动之路，饭后散步一小时、日行一万步，但会发现肝脏脂肪含量居高不下。难道一万步不够？错了！医生所说的“运动”指的是有效运动，悠闲散步不算有效运动。

以有氧运动为例，要达到高或中等强度的有氧运动，并积累一定时间才能算有效。简单说，在运动时，能达到最大预测心率（男性：220次/分-年龄[岁]；女性：210次/分-年龄[岁]）的65%—80%为高强度运动，达到最大预测心率的45%—55%的为中等强度运动。每周需

要5次高强度有氧运动，每次至少30分钟，才算达标。如果身体条件不允许，当达不到高强度时，也可改为中等强度有氧运动，运动时间仍为每周5次，每次至少30分钟。

常见高强度有氧运动包括跑步、快走、快速上坡行走/爬山、快速骑自行车、竞技运动（如足球、排球、篮球）、搬运沉重物品（大于20公斤），一般运动时呼吸急促就是高强度有氧运动了。

中等强度运动有快走、羽毛球、跳舞、园艺、家务、搬运中等重量物品等。符合要求的家务或工作都可算成有效运动。

举例来说，一名32岁的女性，最大预测心率是178次/分，高强度运动使心率达到115—140次/分，保持约150步/分钟的速度快走，每次只需4500步就达标了。而慢慢悠悠散步一万步反而不达标。

当然在运动前，最好到医院评估肝脏情况，“一人一方”才能赶走肝脏里的脂肪。脂肪肝专科医生还可以指导制定运动处方。

问智齿需要拔吗？

卢曦

复旦大学附属眼耳鼻喉科医院口腔科医生



智齿是多余的吗？智齿一定要拔吗？人们对智齿不陌生，但对智齿存有

不少误解。智齿的专业名称叫第三磨牙。从本质上讲，它是人类口腔内一颗正常的牙齿，但是由于人类饮食习惯从粗食到精细食物的不断变化，咀嚼力量减小，导致人类的颌骨和肌肉也出现了一定退化，从而导致智齿往往在不正常的位置萌出。异常萌出的智齿会引起剧烈疼痛。这样的智齿当然应该拔除。

但是，如果智齿没有引起不舒服，也要拔吗？这是大多数人的疑惑。为避免日后衍生更复杂的口腔症状，站在防患于未然的预防角度，即使智齿现在没有出现任何症状，对必须拔除的智齿，牙医还是会建议尽早拔掉。

具体来说，哪些情况的智齿要拔除？蛀牙。如果智齿蛀牙，除了咬合面不深的蛀牙可以补之外，那些邻接面蛀牙，以及蛀得很深甚至需要根管治疗的，一律建议拔除，杜绝后患。

侵犯邻牙。这种情况通常患者不自知，而是通过X光检查由牙医诊断得知。通常智齿萌发的空间不足，而会倒在第二大臼齿上，因而造成第二大臼齿清洁不易，甚至是牙齿部分吸收的现象，造成患者不舒服或疼痛。

阻生齿。这是最复杂的一种情况，但患者不一定有感觉，因此容易被忽略。这类智齿通常埋在齿槽骨里面，如果会痛，或是牙医诊断会有病灶发生的时候，就需要拔除了。

没有对颌牙。不是每个人都会长齐四颗智齿。所以，长出的智齿如果没有相抗衡的智齿来对咬的话，时间久了可能会出现牙齿伸长，进而影响咬合。

空间不足。智齿在人类进化过程中是趋于消失的状态，随着牙弓越来越小，空间不足的情况很常见，因此在智齿萌发的时候最易感到肿胀、疼痛。很多人就是因为不能忍受这种疼痛感而决定拔掉智齿。

清洁不易。因为空间不足的关系，智齿常常长得歪七扭八，因此造成清洁牙齿困难，很容易导致蛀牙发生。

在20岁前，牙根尚未完全长好，骨头也还未硬化，牙槽骨较软也有弹性，智齿比较容易拔除，手术伤口较小。因此，应拔除的智齿在20岁左右拔掉比较好。

通常过了25岁后，骨头开始变硬，下颌智齿的牙根几乎都会变成既弯曲又倒钩的形态，这时如果要拔下智齿，伤口通常会较大，术后的肿胀、疼痛也较严重。过了三四十岁后，一旦因智齿的因素导致牙周发炎、肿胀，甚至引发蜂窝性组织炎、牙髓炎等严重症状，这时拔牙就很麻烦了。

问抬抬脚就能强身健体？

张雯 杨云柯

复旦大学附属中山医院中西医结合科医生

每每谈到运动，总会有人说，每天都有干不完的工作，睡觉都睡不够，哪有时间运动！其实，有些运动见缝插针就能做，比如颠足。

别看颠足是一个很小的动作，但在古代就被运用，比如具有800年历史的养生术——八段锦中的最后一式就叫“背后七颠百病消”，这个动作也正是通过颠足的方式进行，以激发任、督二脉调节功能，并能规律性挤压按摩五脏六腑，利于全身气血流通，发挥强身健体预防疾病的功效。

颠足对身体的好处

“背后七颠百病消”是我国古代导引术八段锦的第八式，意在通过提起脚跟时百会上领，牵拉脊柱，落地时震脚放松的一松一紧，来达到提升人体阳气、畅通机体气血的作用。

颠足的正确姿势

八段锦源于南朝梁代，到宋代已在民间流传，形成较完整体系，经过历代养生学家的不断完善，形成一套理论基

础完善、功法完整的养生方法，是国家体育总局规定命名的我国第62个体育项目。

“背后七颠百病消”的动作要领为：1、两腿并拢，两手自然下垂，双脚站立，两眼平视天地交合处；

2、百会上领，将身体慢慢提起来，两足跟离地，停留片刻；

3、跟着两足跟下落，使地面颤动，本式动作一起一落为一遍。

为什么七颠除百病，而不是八颠？这个“七”属于文化内涵，源于自然界很多“七”的规律，古代练功也多以七为单位。

练习颠足的注意点

1、两脚并拢，身体中正。

2、提踵时，两腿要直膝靠紧，不可松懈，五趾抓地，小趾要充分用力，同时提肛收腹，沉肩顶息。

3、落跟震动不可过重，也不可过轻。重心应该从提踵后的最高处，平缓匀速下落，全身中正，肌肉放松，合齿，使下肢和脊柱各骨骼关节受到柔和、适度、有效的震动。