

冬日里的暖阳——膏方

文 / 北京中医药大学附属护国寺中医医院 蒋剑

膏方，又称膏滋，是中华传统医学中别具一格的剂型，它凝聚着数千年来人们在健康养生方面的智慧结晶。凭借其滋补强身、延年益寿、防病治病的卓越功效，膏方成为中华养生文化中一颗璀璨夺目的明珠。

一、历史沿革：千年传承，源远流长

膏方的历史可追溯至先秦时期，在《黄帝内经》中便已有关于膏剂的记载，这表明当时的人们已开始借助膏方进行调理养生。到了汉唐时期，膏方逐渐成为宫廷御用之物和贵族养生的珍品。例如，唐代名医孙思邈所著的《千金要方》中就记载了多种膏方配方，其中不乏对“长生不老”的不懈追求。而在明清时期，膏方的应用更为广泛，众多经典名方纷纷涌现，如医方著作《医便》中的“龟鹿二仙膏”以及宫廷御用的“全龟茯苓膏”“全鹿膏”等。这些膏方配方不

仅在当时广为流传，即便在今日，仍被人们奉为经典。

二、制备工艺：精雕细琢，匠心独具

膏方的制备过程极为繁复，需历经多道工序，每一个步骤都凝聚着中医药人的智慧与心血。首先膏方选材很是讲究，选择那些在特定地域、特定环境下生长的品质上乘道地药材，能够取得更为理想的疗效；其次制作过程繁杂：需经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等多个精益求精、匠心独运的环节。正是“修合无人见，存心有天知”的精神，确保了膏方的优良品质。

三、功效特点：滋补全面，调养身心

膏方以其滋补全面、缓补持久、针对性强、服用方便等特点而备受推崇。膏方由多种中药材熬制而成，成分复杂且营养丰富，能够较全面地调整人体气血阴阳平

衡，调理脏腑功能失常，增强免疫能力，延缓衰老进程。中药材经过组方配伍，相互协同发挥出滋补作用。同时，膏方质地黏稠，能够缓慢释放药力，药效持久，从而实现长期调理的功能。与汤剂、丸剂等其他剂型相比，膏方更适合长期应用，对慢性病、虚弱体质患者等具有显著疗效。

膏方的另一特点是可根据个人体质和健康状况进行个性化调配，一人一方，针对性极强。中医师会根据患者自身情况，选择合适的药材与剂量，以求达到最佳的治疗效果。同时，膏方一般制成膏滋状，便于携带和服用，只需用温开水冲服，即可轻松享受膏方的滋补功效。

四、适用人群：辨证论治，个性定制

膏方并非人人适用，需根据个体的体质、年龄、性别、疾病等因素进行辨证论治，量身定制。一般来说，膏方适用于以下人群：

(1) 体质虚弱者：如气血不足、阴阳失调、五脏亏虚等。膏方能补益气血、调和阴阳、温补脾肾，有效改善体质虚弱的症状。

(2) 慢性病患者：如慢性疲劳综合征、哮喘、慢性胃炎、高血压、糖尿病等。膏方能调理脏腑功能，增强机体免疫力，改善慢性病的症状，延缓疾病的进展。

(3) 亚健康人群：如工作压力大、睡眠不足、饮食不规律等。膏方能缓解疲劳、改善睡眠、提高工作效率。

(4) 中老年人：膏方能延缓衰老、预防老年病。膏方中的抗氧化成分能够清除体内自由基，保护细胞，延缓衰老进程。

(5) 女性：膏方能调理月经、美容养颜。膏方中的补血养血成分能改善月经不调、痛经等问题，同时还能滋润肌肤、减少皱纹。

(6) 儿童：特殊体质的儿童，如体弱多病、生长发育迟缓等，可在医生指导下服用膏方。膏方能增强儿童体质，尤其是对于出现反复呼吸道感染、久咳不愈、厌食等体虚患儿效果显著。

五、服用方法：科学指导，合理搭配

膏方的服用方法因人而异。一般建议在冬季服用，每日早晚各一次，每次一至两汤匙，用温开水冲服。此外，服用膏方期间还需注意以下事项：

(1) 饮食调理：忌食生冷、辛辣、油腻等刺激性食物，以免影响膏方的吸收和药效。

(2) 保持心情舒畅：情绪波动



会影响身体的阴阳平衡，进而影响膏方的效果。

(3) 坚持服用：膏方需要长期服用才能发挥最佳作用，一般建议服用一个月以上。

(4) 定期复诊：在服用膏方期间，应定期复诊，以便医生根据身体状况调整膏方配方。

六、现代研究与发展

在中医“治未病”理念的指导下，膏方通过调理体质，增强机体抵抗力，预防疾病的发生和发展。随着科学技术的不断发展，现代研究对膏方的作用机制和临床疗效进行了深入探索。研究表明，膏方中的多种有效成分能够协同作用，调节人体免疫功能、抗氧化、抗衰老、改善睡眠、保护心脑血管等。

现代药理学研究也证实了膏方中一些成分的药理作用：如人参皂苷具有抗疲劳、提高机体免疫力、保护心脑血管等作用；鹿茸多肽具有促进骨骼生长、增强免疫力、抗衰老等作用；阿胶具有抗衰老、增强红细胞和血红蛋白等作用。这些研究为膏方的临床应用提供了科学依据。

七、结语：传承创新，造福人类

膏方作为中华养生文化的重要组成部分，不仅蕴含着丰富的医学智慧，更承载着中华民族对健康长寿的美好追求。在现代社会，膏方在传承的基础上不断创新，其应用范围不断拓展，已成为人们追求健康、预防疾病、延年益寿的重要选择。