



# 玉膏琼方，颐养天年 ——清宫膏方内服外用的养生智慧

文 / 北京中医药大学 张子龙 焦晴



**张子龙** 博士，副教授，中药学专业硕士研究生导师。

中华中医药学会中药资源学分会委员，国家自然科学基金委员会同行评议专家，教育部学位中心论文评审专家，*Pharmaceutical biology*、*Natural Product Research*、《中医药导报》等审稿专家。致力于中医药文化的研究与传播，创建了“清宫医话”公众号，传承宫廷医药文化精华。

膏方，作为中医传统剂型“丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭”之一，自古便是滋补养生的佳品。清代宫廷对膏方的应用尤为精妙，不仅种类繁多，更讲究内服与外用的结合。从帝王后妃的延年秘方，到寻常疾病的调理良方，膏方在清宫保健中始终扮演着重要角色。本期，我们便以琼玉膏和益寿膏为例，来说说清宫膏方的内服外用与养生智慧。

## 一、内服类膏方——琼玉膏

“琼玉”二字，寓意如美玉般珍贵。琼玉膏在清代

宫廷中被奉为“补百损、除百病”的延年秘方，甚至传闻其具有“齿落更生”的奇效。无论是乾隆皇帝的长寿医方，还是慈禧太后的养颜秘方，皆能见到琼玉膏的影子。

琼玉膏的配方极为考究——以滋阴生血的生地黄为君药，搭配补气益肺的人参、健脾利湿的茯苓，最后加入以百花精华酿造而成的白蜜。四味药材相辅相成，既能滋阴润肺，又能补益气血，主治虚劳干咳、气血两亏之症。据《张氏医通》记载，长期服用此膏可达到“容颜不衰，须发不白”的效果。

清宫对琼玉膏的炮制流程更为严苛。据雍正十二年（1734年）《清太医院配方》记载，制作琼玉膏时需先将生地黄榨汁，再与人参、茯苓细末及白蜜充分混合，装入瓷缸后以桑柴火连续熬煮三昼夜。熬煮期间，瓷缸需悬空置于铜锅水上，避免直接接触火源导致焦糊。膏体熬成后，还需封存于井中静置一昼夜以“去火毒”。最终成品需用蜡纸密封，全程忌用铁器盛放，服用时还需禁食葱、蒜等辛辣之物。

雍正皇帝对此膏极为推崇，曾评价其“填精补髓，返老还童”，并常将其作为珍贵赏赐赠予重臣。据《清宫医案集成》记载，雍正六年（1728年），御药房曾特意制作琼玉膏专供赏赐王公贵族使用。



## 二、外用类膏方——益寿膏

除了内服膏方, 清代宫廷还善用外敷膏药调理疾病, 益寿膏便是慈禧太后的外用良方, 专门治疗腰痛、腹痛及各类妇科杂症。

益寿膏以温阳补肾类药物为主, 如鹿茸、肉桂、杜仲等。其用法颇有讲究, 需根据病症贴于腰间或脐部, 通过皮肤渗透吸收药效, 进而疏通经络。慈禧中年后常受腰腿酸痛、月经不调困扰, 太医李鸿藻特意为其调制此膏, 使用后效果显著。光绪十一年(1885年), 慈禧亲自将此方更名为“益寿膏”, 足见她对这一药膏的青睐。

中医认为, 外治之法亦能实现“内病外调”。益寿膏通过贴敷特定穴位, 既能缓解局部疼痛, 又能调理脏腑气血。例如: 贴于脐部(神阙穴)可温补脾肾, 改善腹泻症状; 贴于腰部(命门穴)则能强腰健肾, 治疗虚寒型腰痛。这种“贴膏如用药”的调理方法, 至今仍在民间广泛应用。

此外, 清宫中还存有光绪十三年(1887年)闰四月二十日, 由李德昌拟定的“延年益寿膏”方。此方同样为外用, 可贴腰间或脐穴。此方的方解中明确记载, 其可治疗“妇人经血不调”, 同时对其他相关病症也有疗效, 是典型的内病外治之法。其药材配伍精妙, 药效确切, 堪称清宫外用医方的代表之作。

## 三、清宫膏方四大特点

从内服的琼玉膏到外用的益寿膏, 清宫膏方不仅功效显著, 更蕴含着独特的医学智慧, 具体可概括为以下四个方面:

首先, 组方精简, 药量轻灵。与民间膏方药味庞杂不同, 清宫膏方始终讲究“少而精”的配伍原则。例如, 菊花延龄膏、五味子膏、梨膏均仅用一味药材, 明目延龄膏仅需菊花与桑叶两味药材, 二冬膏也只含麦冬、天冬两味药材。即便是成分稍多的膏方, 一般也仅有十来味药材。这种“轻灵取胜”的思路, 既减少了药物间的相互作用, 又便于长期服用调理。

其次, 四季皆宜, 不拘时节。清宫膏方打破了“仅冬季可服”的局限, 只要符合病症需求, 一年四季皆可使用。根据《慈禧光绪医方选议》记载, 调气化饮膏用于四月份, 扶元益阴膏用于七月份, 润肺和肝膏则用于九月份。可见, 其应用完全顺应病情, 而非拘泥于季节。

再者, 内服外用, 双管齐下。清宫医家深谙“内外兼修”的调理之道。以慈禧为例, 她既会内服琼玉膏滋补气血、调养身心, 也会外贴益寿膏缓解腰痛、调理妇科问题。此外, 宫中还存有治疗眼病的明目延龄膏、调理脾胃的扶元和中膏等, 覆盖了从日常养生到疾病治疗的全方位需求。

最后, 数量众多, 主治广泛。清宫留存的膏方数量庞大, 针对的病症及调理方向也极为丰富——既有用于延寿的菊花延龄膏, 也有用于补益的扶元和中膏, 还有用于调理气血、疏通经络的各类膏方。

从雍正帝推崇的琼玉膏, 到慈禧太后青睐的益寿膏, 清宫膏方不仅凝聚了中医“治未病”的养生智慧, 更见证了传统医学的博大精深。这些历经百年沉淀的养生良方, 至今仍在为现代人的健康保驾护航。 **万物与人**

### 温馨提示

文中药方仅供科普, 具体使用请在专业中医师与药师指导下进行。

