

小小膏药的“大学问”

文 / 上海市浦东新区惠南社区卫生服务中心 沈晓峰

上海市浦东新区周浦医院 季鑫



关键词：膏药；透皮吸收；正确贴敷；用药误区；安全使用

在各个家庭的常备药箱里，我们总能见到膏药的身影。无论是运动过后出现的肌肉酸痛，还是关节旧疾突然发作，随手贴上一片膏药，似乎已成为大众缓解疼痛的首选方式。然而，这小小一片膏药背后，其实隐藏着不小的学问。若贴得不对，不仅可能刺激皮肤，还会让疗效大打折扣。今天，我们就细细拆解膏药背后的实用知识，教大家正确使用，让每一片膏药都物尽其用。

一、什么是膏药

从本质上说，膏药是“膏”与“药”的结合体。中医药领域有丸、散、膏、丹、汤五大经典剂型，其中膏药起源于膏（油膏）。而在现代西医药剂学中，膏药则被归类

为经皮给药系统（TDDS），其核心作用原理是药物有效成分穿透皮肤角质层屏障，渗透至皮下组织，部分成分进入全身血液循环，从而起到防治各类病痛的作用。

1. 膏为基

传统黑膏药多以植物油（如香油）与红丹等矿物药材熬制而成，其质地黏稠，能牢固地附着于皮肤表面且不易脱落。

2. 药为魂

中药膏药遵循中医辨证论治理论，多选用舒筋活血、祛风散寒、消肿止痛类药材；西药膏药的作用机制则更直接，药物以非甾体抗炎药（NSAIDs）为主，如洛索洛芬钠、酮洛芬等，能够快速消炎、镇痛。

二、膏药的分类

膏药主要可分为以下三类：

1.中药类膏药

主要功效是舒筋活血、祛风除湿、通络止痛。例如，复方南星止痛膏适用于寒湿瘀阻引起的关节肿痛，麝香活血化瘀膏适用于气滞血瘀证。此类膏药需依据中医辨证结果选用，不可盲目外敷。

2.西药类膏药

主要功效是解热、抗炎、镇痛，洛索洛芬钠凝胶膏、酮洛芬凝胶贴膏均属于此类。

3.其他功能性贴剂

主要指不具备药物活性成分、以物理降温或辅助治疗为主的贴剂，如退热贴、医用冷敷贴等。

三、膏药的作用机制

薄薄一片膏药贴敷于皮肤表面，却能缓解皮下深处的疼痛，其疗效主要依赖以下三重作用机制：

1.高效透皮吸收

皮肤是人体的第一道屏障，其最外层的角质层结构紧密，能有效阻拦外界物质的入侵。膏药中的药物成分经过特殊工艺处理，分子量更小，而且兼具亲水、亲油双重特性，可轻松穿过角质层细胞间隙。同时，基质中额外添加的薄荷醇、氮酮等促渗剂，能够临时疏松角质层结构，为药物开辟一条快速渗透通道。

药物渗透后，既能直达皮下肌肉、血管、神经末梢等局部病灶，也能通过皮下毛细血管进入全身循环，发挥治疗作用。

2.改善局部循环

多数温热型中药膏药可对皮肤产生温热刺激，促使皮下毛细血管扩张、局部血流速度加快。这一作用就如同疏通拥堵的道路，能加速带走局部堆积的炎症因子与代谢废物（中医称之为“瘀”），而且为患处输送更多氧气与营养，从而缓解因气血运行不畅引发的炎症与疼痛。

3.直接刺激神经

疼痛感是由神经传递给大脑的。当膏药贴敷于对应穴位或痛点（中医通称“阿是穴”）时，膏体中的药物成分（如辣椒素、薄荷醇）以及其所产生的物理刺激，会持续作用于皮肤感觉神经末梢。

这类刺激会产生温热或冰凉等新的感知信号。当这些新信号向大脑传递时，会与原有的疼痛信号形成竞争。根据疼痛门控学说，新产生的、无害的刺激信号能够阻断旧的疼痛信号的上传通路，使大脑优先接收这类刺激信号而非疼痛信号，从而显著减轻患者的疼痛感。

四、常见膏药的特点与适用场景

很多人存在认知误区，认为膏药应该“哪里疼就贴哪里”。事实上，不同膏药各有侧重，只有选对类型、贴准部位，才能充分发挥药效。常见膏药的特点与适用场景见表1。

表1 常见膏药的特点与适用场景

类型	特点	适用情况
橡胶膏	黏性强，透气性较差，刺激性较小	肌肉酸痛、跌打损伤初期、扭伤、关节疼痛、风湿痛
黑膏药	使用前需加热，黏性强，容易弄脏衣物	慢性劳损、跌打损伤后期、风湿骨痛、关节炎
巴布膏	黏性适中，透气性较好，使用舒适度高	慢性疼痛、风寒湿痹、跌打损伤、瘀血肿痛
透皮贴剂	药效较强，可持续释放药物	局部炎症、慢性疼痛

五、如何科学使用膏药

想要膏药发挥疗效，规范的贴敷方式至关重要，具体包括以下四点：

1.精准定位

以痛感最明显的压痛点或对应穴位为中心贴敷膏药。关节疼痛应贴于关节活动处，肌肉拉伤则贴于肌肉硬结或酸胀感明显处。

2.控制时长

常规膏药单次贴敷时长建议为8小时；皮肤敏感人群可缩短至6小时；痛感剧烈者最长不宜超过12小时。需注意，贴敷时间过长可能导致皮肤透气性下降，反而影响药物吸收。

3.清洁皮肤

贴敷膏药前，确保皮肤洁净、干燥。刚洗完澡或运

动后皮肤处于湿热状态,建议休息半小时,待皮肤温度降至常温后再贴膏药。

4. 观察反应

贴敷期间需密切关注皮肤变化,如有红肿、成片红疹等过敏表现,应立即停止使用膏药。

六、贴敷膏药的常见误区

误区1: 出汗或洗澡后立即贴膏药

皮肤表面的水分会阻碍药物渗透,导致药效大幅降低,还容易诱发湿疹、瘙痒等问题。

正确做法:等皮肤完全干燥后,再进行贴敷。

误区2: 贴完痛感加重却不处理

贴后痛感加重,大多是由于贴敷位置不当或皮肤产生过敏反应。

正确做法:立即取下膏药,切勿继续贴敷。

误区3: 长时间贴敷或多片叠加使用

不少人误认为“贴得越久、贴得越多,好得越快”,实则不然。长时间贴敷时,有效成分早已被吸收完毕,剩余膏体对患处已无益处,反而可能增加皮肤负担。多片叠加贴敷会导致皮肤透气性变差,药物吸收紊乱。

正确做法:严格遵循说明书规定的单次贴敷时长,每次仅在单一患处贴敷一片。

七、膏药使用快问快答

问题1: 膏药可以剪开分块使用吗?

需要分情况判断。例如,传统黑膏药、橡胶膏以及常见的巴布膏,可根据疼痛区域的大小裁剪后使用。再

如,带有储药层、控释膜结构的特殊透皮贴剂禁止裁剪,剪开后控释结构被破坏,药物会在短时间内大量释放,带来用药安全风险。因此,使用前务必仔细阅读说明书,确认是否允许裁剪。

问题2: 贴敷期间能否用热水袋加热?

严格禁止!高温会加速局部血液循环,提升药物渗透速度,导致药物在短期内被过量吸收,轻则引起皮肤烫伤、红肿,重则可能诱发药物不良反应。

问题3: 膏药应该如何保存?

应存放于阴凉干燥、避光通风处。高温、潮湿环境易导致膏药变质或黏性下降。对于开封后未用完的膏药,应注意重新密封包装,防止有效成分挥发。

八、注意事项

● 老年人、儿童,以及存在心、肝、肾功能损伤的人群,应慎用膏药。

● 孕妇、哺乳期女性应尽量避免使用膏药,尤其是活血化瘀类膏药。若确需使用,务必遵从医嘱。

● 禁止在皮肤破损、溃烂或湿疹处贴敷膏药。

● 过敏体质人群在初次使用新膏药前,建议先进行“试贴”——取少量膏药贴于小范围皮肤做敏感测试,若出现不适,立即停用。

膏药体积虽小,背后却隐藏着“大学问”。唯有选对类型、找准位置、掌握正确贴法,才能让它真正成为健康的“得力助手”! **药物与人**

本文编辑:李修坤

