



湖南省民族中医医院
湘西自治州民族中医医院
本版协办
电话:0743—8223788
网址:www.xxmzzyy.com
湘中医协 04-18-010号

膏方是体弱者的专属?

年轻人也适合膏方调补

每到冬季, 很多人都会选择膏方调补。膏方, 又称膏滋药、膏剂, 在中医理论里是一种具有高级营养滋补和治疗预防综合作用的成药。它是在大型复方汤剂的基础上, 根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方, 经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型。其中, 处方中药物尽可能选用地道药材, 全部制作过程操作严格, 只有经过精细加工的膏方最终才能成为上品。

膏方是体弱者专属吗?

年轻人适合进补膏方吗?

传统上膏方多用于身体虚弱人群的较长期的调治。但膏方的治疗对象不仅仅是一般意义上的“体弱者”, 而是属于中医的“虚劳”范畴, 往往原因众多, 有疾病因素、有体质因素、有劳作过度因素等, 性质上也有气血阴阳、虚实寒热的不同, 是一种全身性的综合状态, 治疗上需要缓缓图之, 要持续较长时间的治疗。

从膏方处方而言, 需遵从中医的整体观和辨证论治, 根据个体情况因人而异制定治则、治法, 由于具体选药配伍的不同, 不同处方自然会有不同的功效, 所以不仅仅限于“补虚”, 还有其他多种治疗的功效。从这点来看, 膏方调补也非常适合诸多慢性疾病的维持治疗, 不仅能缓解症状, 还能防止复发, 起到“治未病”的预防效果。

人体体质的减弱, 是病邪得以侵袭、疾病得以产生的主要原因, 而体质每因年龄、性别、生活境遇、先天禀赋、后天调养等不同而各有差异, 故选方用药也因人而异。如老年人脏气衰退, 气血运行迟缓, 膏方中多佐行气活血之品; 妇女以肝为先天, 易于肝气郁滞, 故宜辅以疏肝解郁之药; 小儿为纯阳之体, 不能过早服用补品, 如果确实需要, 多以甘淡之品调养; 中年人负担堪重, 又多七情劳逸所伤, 治疗时多需补泻兼施。除此以外, 又有诸多个体差异, 均需详细分析, 根据具体情况, 制订不同的治疗计划。

如今, 年轻人进补膏方逐年增加, 原因何在? 年轻人进补膏方有益处吗?

由于现代社会中的竞争激烈, 年轻人群中所谓的“亚健康”“慢性疲劳综合征”等状态十分常见, 表现为长期反复出现的一系列症状, 如慢性恢复缓慢的疲劳感、头晕头痛、睡眠质量差、消化不良、怕冷怕热、“上火”、易感冒等等, 去医院检查往往无特殊异常发现, 但症状长期反复不缓解。

同时由于作息不调, 年轻人群中胃病、颈椎病、睡眠障碍等疾病状态也十分常见; 长期的精神压力下的应激状态, 也引起抑郁状态的高发。

上面说的这些情况都会严重影响正常工作生活状态, 长期积累会导致其他严重疾病的爆发。近年来年轻人群中的心梗、中风、胃癌等病例并不少见。

从中医角度来看, 此类症状属于广义的虚劳范畴, 需要综合性的全身调治。膏方就是一种适合的剂型, 不仅能有效缓解疲劳、改善睡眠和消化功能, 提升工作状态, 更重要的是防止更严重情况的发生, 起到“治未病”的范畴。近年来越来越多的年轻人群选择膏方治疗也反映了其良好的疗效。而对于女性年轻人群中常见的冬季怕冷、月经不调、痛经等症状, 膏方也有着很好的改善作用。

总体而言, 膏方是否适合是针对身体状态而言, 而非针对特殊年龄群人群的, 没有必然适合或不适合的年龄、性别。

膏方调理, 被认为是改善体质和“治未病”的重要方法。亚健康人群, 特别是白领人士, 更应注重“治未病”, 未雨绸缪, 但是也要避免一些误区。

如有人热衷追求名贵滋补品。随着现代气候的变化, 气温整体偏高, 人们的食品也热量偏高, 能量过剩。特别是白领们通常不存在营养不足的问题, 反而多是由于营养过剩或者营养结构不合理, 引起体内阴阳气血失去平衡。因此, 食用的膏方不应是滋补药材的简单堆积, 而应是辨证论治, 配伍讲究的大复方, 膏方只要对症就是佳品, 并非越贵越好。

另一方面, 服用膏方前后要注意调整, 为膏方吸收好创造条件。一是服用前有脾胃虚弱、寒湿困脾、肠胃湿热等情况的, 或近期有急性胃肠疾病史的患者, 服用膏方前需由医师给予运脾健胃、理气化湿的中药调理(即所谓“开路方”), 为后续膏方的充分消化、吸收创造条件。二是服膏期间宜忌生冷、油腻、辛辣、不易消化的食物, 戒烟限酒, 不宜浓茶。在服用膏方的同时注意调整日常饮食和起居, 最好能保证有一定运动量, 且避免长期熬夜等不规律作息, 这样才能保证膏方的疗效。

上海中医药大学附属曙光医院传统中医科主任 主任医师 窦丹波

失眠健忘煎服五味

长期失眠, 容易导致精神疲乏、记忆力下降。中医认为“心主神明”“脾主思”, 故失眠健忘属于心脾系疾病, 与心血不足、神明失舍、脾气亏虚等有关, 治疗多从养心安神、益气健脾入手。这里推荐服用五味安睡方, 有较好效果。具体为: 取白术、远志、酸枣仁、柏子仁、合欢花各 10 克, 水煎服, 一日 2 次。

方中, 白术补中燥湿、止渴生津, 且益脾精、养胃气。失眠患者往往出汗异常, 白术还有止汗功效。药理研究认为, 它有抗氧化、扩张血管、抑制心脏、镇静等作用。远志安神益智, 常用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸、神志恍惚。酸枣仁和柏子仁皆能养心安神、滋阴止汗。酸枣仁补肝宁心、敛汗生津, 多用于治虚烦不眠、惊悸多梦、体虚多汗、津伤口渴, 具有镇静催眠、抗惊厥、降压等功能。柏子仁养心补血安神, 可缓解血不养心导致的惊悸怔忡、虚烦不眠、思虑过度、心脾受损等, 能改善记忆力。合欢花味甘性平, 可解郁安神、滋阴补阳、理气开胃、活络止痛, 用于治疗忧郁失眠、郁结胸闷, 安五脏、和心志、悦颜色, 有较好的强身镇静、安神美容作用。以上五味合用, 功强力专, 滋阴和阳、敛阳入阴、协调脏腑, 可达安神定志的目的, 用于临床效果显著。

李同林



千家药方

治胃寒胃冷方

天寒有的人易出现胃寒胃冷等不适, 喝红糖桂花茶有助于缓解症状。干桂花 7~10 朵, 加入适量红茶、红糖, 用开水冲泡 10 分钟后, 频饮。桂花性温味辛, 有温中散寒、暖胃止痛、散瘀等功效。

治雷诺氏病方

雷诺氏病表现为有些中老年人到了冬季就四肢冰冷, 这在中医属于阳虚气弱, 血运凝滞。

党参 20 克, 黄芪 30 克, 炒白术、白茯苓、当归、粉葛根、炒白芍各 10 克, 桂枝 5 克, 炙甘草 6 克, 细辛 2 克, 红枣 10 枚, 水煎服, 每日 1 剂, 连服 15 剂为 1 个疗程。

河北省退休老中医 马宝山 献方

友情提示

本版文章所列方药请在医师指导下使用