

养生提示

服用膏方 莫忘辨证

□上海中医药大学附属
龙华医院 周端

膏方是中医调补虚的一种处方，一般针对各人体质及患病的具体情况选药组方。那么，哪些人适合膏方进补？如何食用膏方才科学？

了解个人体质

冬季进补的对象应为身体虚弱的中老年人、劳累过度 and 亚健康状态人群等。进补前，先要了解自己的体质。一般来说，个人体质主要分以下几类：平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、瘀血质、湿热质、气郁质、特禀质。这些体质之间常存在相兼的情况，如痰湿质与湿热质结合，这类人若只祛痰湿而不解决湿热，则易导致上火、口臭、口腔溃疡、便秘等湿热上扰的症状。

根据人的体质不同，膏方有温补、

清补之分。如阳气不足的人怕冷，宜温补；阴津亏虚的人易上火，应清补。

进补先辨虚实

中医的进补原则是“虚则补之”，即虚则补，不虚则正常饮食。虚又分气虚、血虚、阴虚和阳虚4种，各有各的补法。

气虚证 常见症状有精神倦怠、语声低微、易出虚汗、舌淡苔白、脉虚无力等。气虚当益气，可选用黄芪、党参、山药等。

血虚证 常见症状有面色萎黄、头晕心悸、健忘失眠、舌质淡、脉细无力等。血虚当补血，可选用当归、阿胶、龙眼肉等。

阴虚证 常见症状有潮热盗汗、五心灼热、口燥咽干、干咳少痰、眼目干涩、舌红少苔、脉细数等。阴虚当滋阴，可选用银耳、麦冬、沙参等。

阳虚证 常见症状有面色苍白、四肢不温、阳痿早泄、纳少便溏、舌淡

嫩、脉微细等。阳虚当壮阳，可选用鹿茸、蛤蚧、杜仲等。

讲究辨证施膏

膏方进补讲究因人而异，辨证处方，因证加减，对证施膏。具体来说，应注重以下几点：

1.辨证选用滋补之品。比如人参、铁皮石斛等滋补之品各有其功效，须针对病机正确使用。一般来说，气血虚弱者用生晒参、山参等，阴虚者用西洋参、铁皮石斛等，阳虚者用红参、高丽参等。

2.辨证选用膏类。比如气虚血虚者用阿胶，阴虚者用龟板胶、鳖甲胶，阳虚者用鹿角胶。

3.辨证选用糖类。比如脾胃功能欠佳者用饴糖，阳虚气虚者用红糖，阴虚者用冰糖，高血压、糖尿病、高血脂患者用木糖醇。

4.有针对性地选用入膏食物。比如高血脂症、高血压患者用黑芝麻，便

秘者用黑芝麻、蜂蜜，肾虚、腰酸酸软的老年患者用核桃仁，气虚血少者用桂圆肉。

需要提醒的是，服用补药还需注意脾胃运化功能，脾胃虚弱、胃纳呆滞、胸脘满闷者，需要加入醒脾健胃药物，如陈皮、砂仁、木香、神曲、谷芽等，以健脾助运。

别陷进补误区

误区1：膏方越贵越好

膏方并非越贵越好，适合自己的那一款才最好。服用膏方强调辨证，体现调补和治病兼顾，实多攻多，虚多补多。每个人的情况不同，应根据病情来选择药材，不应盲目追求名贵的进补药材。

误区2：自行购买膏方服用

在不了解自己体质的情况下，盲目去保健品商店购买一些现成膏方的



做法是不可取的。例如，益母膏、二冬膏、十全大补膏、扶元和中膏、八珍膏等成药膏方虽好，但未必人人适合。此外，不遵医嘱、不辨体质服用膏方，或者全家服用同一个膏方都有违进补原则。

孕妇和4岁以下儿童不宜服用膏方，传染病活动期、急性疾病患者也不可服用膏方。

以益气养阴、补肺补肾；鸭肉性寒味甘，入肺、胃、肾经，可以滋五脏之阴、清虚劳之热、补血行水、养胃生津。

黑木耳猪蹄汤 黑木耳性平味甘，归肺、脾、肝、大肠经，可以益气强身、滋肾养胃、活血；猪蹄性平、味甘咸，归脾、肾、胃经，可以补虚弱、填肾精、健腰膝。

肾阳虚的患者，可选用下面一款温补肾阳的药膳。

当归生姜羊肉汤 当归性辛温味甘，归肝、心、脾经，可补血调经、活血止痛；生姜性辛温，归肺、脾、胃经，可温中散寒；羊肉性温味甘，入脾、肾经，可助元阳、补精血、疗肺虚、益劳损，有补中益气、开胃健脾、温阳散寒之功效。

如果药膳中含有高蛋白的食物，那么采用低蛋白饮食的患者，需要询问自己的医生，该药膳是否适合自己。

肾虚 推荐三款药膳

不可盲目进补

中医讲究辨证论治。同为肾虚，每个人的表现和辨证分型是不一样的。肾虚主要分为肾阴虚和肾阳虚。

肾阴虚 主要症状为腰膝酸软、五心烦热、颧红潮热、盗汗、眩晕耳鸣、失眠多梦等，还会伴有形体消瘦，咽干，男子阳痿、遗精早泄，妇女经少、经闭、崩漏、不孕，尿短赤黄，舌体瘦，舌质红，舌苔少等症状。

肾阳虚 主要症状为面色白或黧

黑、腰膝酸疼、精神不振、手足冰冷、畏寒怕风、腹泻、身体浮肿等，还会伴有女子不孕、遗尿、浮肿、性欲低下，舌体胖、有齿痕，舌苔白厚等症状。

中医认为，肾虚不是一时半刻造成的，切不可急于求成用大补之药进补，或者用成分不明的补肾壮阳药物。治疗肾虚要循序渐进，要在正规中医师的辨证用药下规范治疗。

补肾阴的药物多是甘寒药，如石斛、玉竹、山茱萸、枸杞子、西洋参等。

□北京中医药大学东方医院
肾病科 曹云松

中医认为，冬季为肾经当令之时，所以冬季是补肾的最佳时机。肾为先天之本、生命之源。肾的机能强健，可使机体适应严冬的变化，否则会使身体新陈代谢失调而引发疾病。肾虚者冬季进补，需要注意以下几个方面。

河北省中医院(河北医学院第一附属医院)创建于20世纪70年代，是一座集医疗、教学、科研、预防、急救、康复等功能为一体的综合性三级甲等中医院。

医院现有在职职工2000余人，其中，高级专业技术人员275人。医院占地面积5.6万平方米，医疗区建筑面积13万平方米，编制床位1800张。

医院先后获批国家中医临床研究基地、国家区域中医(专科)诊疗中心、国家重大疑难疾病中西医协作试点医院、国家中医药传承创新工程建设医院、国家中医疫病防治基地、国家中医紧急医学救援基地、国家高级卒中中心、国家建立现代医院管理制度试点医院等“国字号”殊荣，医院综合实力和影响力大幅提升，龙头带动作用充分凸显。

近年来，在党和政府的大力支持下，医院持续推进党建工作，以党建引领中医药事业高质量发展，为医院发展注入强大“红色动能”。

不断完善工作制度
党建水平持续提高

发挥党委领导作用。医院党委全面贯彻落实《河北省加强公立医院党的建设实施办法》，积极探索创新活动方式和工作方法，党的建设质量和水平不断提高。作为国家现代医院管理制度试点医院，该院于2019年9月，在省级医院中，率先实行党委领导下的院长负责制，医院党委全面履行职责，充分发挥把方向、管大局、作决策、促改革、保落实的领导作用。

加强理论指导实践。医院运用理论指导工作实践，不断推进“中医药传承创新发展、中西医结合”等工作。

加强支部建设。医院开展“创建党员示范岗、建立党员责任区”活动，党支部战斗堡垒作用明显增强，党员先锋模范作用不断发挥。2020年12月，医院在全国公立中医医院党建工作座谈会上做典型发言。

加强文化和精神文明建设。医院全面实施文化建设“五大工程”——文化引领工程、文化塑院工程、文化传播工程、文化精品工程、文化形象工程，深入开展“家园”文化建设，打造“职工发展的家园、患者康复的家园”，荣获省委、省政府授予的“河北省文明单位”荣誉称号。

传承创新 突出优势
中医药事业快速发展

近年来，医院不断打造重点专科和中医优势病种，现有“1个国家区域中医诊疗中心、7个国家级重点专科、17个省级重点专科”在内的重点专科群，以及“1个国家中医临床研究基地重点病种、1个国家重大疑难疾病中西医结合病种、12个省中医药防治重大疑难病种”在内的重点病种群，通过加强中医特色专科和中医优势病种建设，发挥中医特色优势。

设立名医堂，加强名老中医集群效应。医院现有国医大师1人，全国名中医1人，全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师7人，河北省名中医8人，享受政府特殊津贴专家11人，省管专家4人，省老中医药专家学术经验继承工作指导老师18人，硕士及博士生导师115人，名医队伍实力雄厚，为医院发挥中医药优势提供人才及智力支撑。

积极打造传承平台，搭建中医传承桥梁。医院传承拜师氛围浓厚，在医师队伍建设方面，鼓励医师拜中医大家为师。例如，杨倩副院长拜师路志正国医大师，骨三科杜双庆主任拜师孙树椿教授等。今年6月，医院“岐黄学者李应东传承工作室”挂牌成立，进一步推动中医药传承创新发展。

积极开展中医护理传承工作。医院先后设立李政道铜钊刮痧工作室、张秀琴全息刮痧工作室，提高护理人员中医技术操作水平。

医院加强中医护理在围手术期的应用，例如，研发使用药物竹罐、腕踝

针、耳穴埋豆、醒脑开窍汤、生津酸梅饮等，术中、术后应用效果非常好，医院受邀在第15届亚澳麻醉学术年会上展示围手术期中医护理技术。

强化内涵建设，提高中医药服务质量。医院不断完善临床路径建设，将中药饮片、院内制剂、中医特色技术和名老中医经验等融入临床路径管理。

医院打造专病门诊，围绕“需求量大、受益人群广、发病率高、潜在患者多”的专病病种打造专病门诊，全院专病门诊达40余个。2020年，医院门诊中药处方比例达67%，出院患者中药饮片使用率达70%，出院患者使用中医非药物疗法占比达84%，中医特色优势显著。

发挥中医治未病优势
搭建康养助老服务平台

健康中国行动倡导从以“疾病”为中心向以“健康”为中心转变等“四个

转变”，与中医药“治未病”“整体观”等理念高度吻合，中医药在维护人民群众身体健康方面大有可为。

近年来，医院不断创新举措，开展形式多样的健康服务活动，让人民群众“懂中医、信中医、用中医”，通过采取有效干预措施，努力让群众不生

病、少生病，不断提高人民群众的健康素养。坚持开展科普活动，引领百姓健康风尚。医院连续多年开展中医药文化进社区、进学校、进机关、进福利院等公益活动，举办形式多样的健康科普活动，弘扬中医药文化、传播中医药科普知识。医院先后开展“中医中药行”“百院千场健康大讲堂”等中医药文化宣讲，定期举办“健康有道大讲堂”“中医药文化巡讲”等活动，受到社会各界的广泛好评。

不断创新，积极开展中医药康养品牌创建工作。近年来，医院逐步打造“药食同源饮食文化节”“要健康用膏方·膏方节”等十几个与时俱进的活动品牌，传播中医药文化，积极提倡合

理膳食，引领健康生活方式。

从2015年开始，医院每年都会举办膏方节和药食同源文化节，将预防疾病与养生保健结合起来。

此外，医院联合省委老干部局推出“河北省关爱离退休干部健康行动计划”，为离退休老干部提供便捷的就医渠道。医院联合河北省红十字会、省妇联、石家庄市总工会、石家庄教委等部门，开展“早癌防控活动”“高发癌困难患者救助活动”等，把“预防为主”理念落到了实处。

(周文平 范俊利 胡文燕)

图片由河北省中医院提供



传承创新 突出优势

——河北省中医院党建引领高质量发展纪实



医院外景



医院举办中医体验日活动