

# 立冬已过 国家级名中医陈意谈秋冬如何吃膏方

## 什么样的人适合吃膏方？什么才是好膏方？找谁开膏方？

今年冬天的第一个节气——立冬已过。俗话说：“冬令膏方进补，明年春天打虎。”如今，吃膏方已成为杭州人冬天的进补习惯。

但是，吃膏方也是一门学问，配膏方不是菜市场买菜那么简单。膏方怎么开，怎么吃，吃多少？你对膏方了解多少？如何选择适合自己的膏方？只有了解这些，你才能吃对膏方。为了了解更多关于膏方的知识，让老百姓们吃得放心吃得明白，记者特地采访了方回春堂城西馆的陈意教授。

国家级名中医陈意说：在众多的中医调补方法中，膏方是最具有中医特色的滋补品。它运用传统中医辨证理论，进行综合分析，开具适合于不同患者的滋补膏方，一人一料，针对性强，既可以治疗疾病，也可以防病于未然，是其他滋补药无可替代的养生佳品。对于亚健康状态、慢性疾病及身体虚弱等患者疗效显著且药效持久。滋补膏方不但要处方好、药材精，而且要工艺地道，才能保证疗效稳定。”



### 找谁开膏方？要找最熟悉你的中医来开

陈意认为，不是所有医生都适合开膏方。开膏方的医师必须要有医师资质，有一定的中医经验，懂得辨证施治。

有些人吃了膏方之后喉咙痛，嘴巴长疮，胃痛，腹泻，这都是膏方没开好引起的。再者，膏方要吃一个多月，需要专业医生时刻掌握服用期间的变化。

一般来说，中医开膏方要遵循“一个中心三个基本点”。

一个中心，是指调整人的阴阳平衡。从中医的角度来说，健康的人，阴阳是平衡的。如果一个人阴阳失衡，那就会有疾病产生，医生就要用各种手段，使阴阳复衡。

第一个基本点——要掌握人的体质。人的体质不同，开具的膏方也不同。人的体质，根据虚证的性质可以分三种：热体，寒体，中性体，要用中医的辨证法来判断。

第二个基本点——虚证的性质和程度。中医的虚证有阴虚、阳虚、气虚、血虚、气阴两虚、气血两虚、阴阳两虚七个类型。虚证有程度，选择用药的时候，先确定性质，再确定程度，这些就要看医生经验够不够，辨证不准确。

第三个基本点——开膏方的时候必须要结合原有的疾病。若你有失眠症状的，要加安神的药材；若是患有风湿，要加祛风湿的药材；有糖尿病或糖耐量异常患者，膏方中具有调味的冰糖就换成不影响血糖的木糖醇。

因此，陈意建议，开膏方要找平时就在给你治病或理疗、最熟悉你情况的中医来开，或者找有丰富经验的中医来开。

膏方讲究对症，一人一方，量体定制

什么样的人适合吃膏方？

一般人都可以吃膏方，特别是在冬天。冬天是进补的好时节，因为冬天是藏精的季节，把精气神聚集在身体里，第二年工作生活就会有更好的精神状态。但也不能随意进补，吃膏方要吃适合自己的，根据自身体质制作的膏方，才是为自己的健康量身定做的，才会有效果。

陈意举了几个例子。他有个女病人，28岁，从小就有哮喘，一感冒哮喘就发作，而且很容易感冒，特别是月经期间。5年前，她来陈意这里开膏方，给她开了养生健体膏方，运用中医滋补调理和治未病的方法，益气护卫、健脾补肾，目的是让她第二年少感冒或不感冒。经过几年治疗，她现在感冒少了，哮喘也基本没有了，前不久还给陈意送来了喜糖。

另一位女患者，30岁，脸上都是很深的色斑，肝气郁结，心情焦虑，月经也不正常，有时提前，有时推迟，来的时候量很少，胸部胀痛。陈意给她开了疏肝理气、养血悦颜的膏方，吃了一段时间后，如今她的月经也正常了，色斑也褪了好多。

陈意告诉记者，膏方不仅适合体质调理，更有增强免疫力、加强记忆的功效。每逢考试季，也有不少人会来开益智助考膏方。之前就有一个慈溪的小姑娘特地跑到杭州来找陈意。她在当地的重点中学就读，平时学习很努力，掌握知识点很快，但每逢大考，她就容易感冒，睡不好觉，没有胃口，甚至肚子疼、腹泻。所以几次大考都只有年级200多名，这让她更加郁闷和自责了。

“我给她开了助考膏方，通过培补先天、益气固表、疏肝解郁、和中助运、调理脾胃等综合调补，为她增强体质，消除考前综合征。一个半月后，她告诉我现在已经是年级前一百名了。”

那么，是不是所有人都适合吃膏方？

陈意说，有的人冬天体内湿气重，胃不舒服，舌苔很厚，这个时候就要先吃开路方，把体内的病邪处理一下。“就好比你的新房子装修好，家具搬进去前，要先给家里做个大扫除。”开路方一般吃一至两个星期，把气理顺，把体内的痰去掉。

不过，并不是每个人都吃开路方。体内有病邪的，比如气滞、血瘀、湿重、舌结、痰浊五个方面的人可以吃，这样可以使身体更好地吸收膏方。

膏方里都有些什么？好膏方还要有好药材和好工艺

很多患者来开膏方，都不知道，医生到底给他的膏方里开了什么药？其实膏方是由四个部分组成的——足量的滋补剂、适量的治病祛邪剂、少量的健脾和胃剂，以及必要的矫味剂与赋形剂。

膏方不适合看医生，灵不灵看药材，效果如何看工艺。医生方子开得好，没有好药材也不行。方回春堂一向都以名医好药好工艺著称，也使得方回春堂膏方节历时17年依然深受百姓信任。

陈意说：“我都用方回春堂的特级药材来开方子，价格虽然会贵一点，但是疗效好。”每年膏方节，陈意教授在方回春堂开出的膏方近千剂，其中不乏一些跟随他10年以上的粉丝们。

方回春堂城西馆负责人说，药材是否地道，一般老百姓是无法辨别的。比如，内蒙古、甘肃产的黄芪和河北、陕西产的黄芪，一公斤相差40多块钱，老百姓怎么辨别哪个是道地的？同样的药材，正宗的野山参和普通山参，价格相差不是一般的大，老百姓也是无法辨别的。“我们做医药的要讲个良心，吃一个冬季的膏方，必须用道地药材，不可以次充好，偷工减料。”

再说膏方的中药组成成分——阿胶。阿胶既有滋补作用，又是膏方的赋形剂。回春堂十年前就对市面上各种阿胶做过盲测实验，好的阿胶在熬制过程中散发的的气味是香的，不好的阿胶是腥臭的，但由于加了黄酒芝麻，成型收膏后，味道上没有区别，所以建议大家选择敢在医馆、药店现场熬煮的阿胶产品。

“药材品质，用个通俗的比喻，就像土鸡和人工饲养的鸡，虽说都是鸡，熬出来的汤，味道是不一样的。药材呢，就是疗效不一样。”

### 16年老粉丝拿出16张方子 为什么每年认定在这里开膏方？

今年79岁的潘国英老先生，是方回春堂膏方的铁杆粉丝。潘老先生每年秋天都会准时来方回春堂“报到”，一年1张膏方单，现在他手里的16张方子，代表着他对这家老字号国医国药店膏方的信任和依赖。

潘老60岁前患上了严重的支气管炎并引发肺气肿。每年一到冬天，潘老开始无休止地剧烈咳嗽，咳到根本无法躺下入睡。不仅如此，潘老还有严重的胃病。

2001年11月20日，潘老找黄英俊医生开了他的第一个膏方。第二年，黄英俊医生转到方回春堂坐诊，潘老也追随黄医生到方回春堂开膏方，继续服用膏方。接下去的每一年，潘老都到方回春堂开膏方，至今已坚持了16年。如今的他，脸色红润，说话中气十足，精神头好得很。

潘老觉得，这里的膏方药材地道，熬制水平高，尽管中药价格高些，但物超所值，老字号确实值得信任。“方回春堂的医生问诊也特别仔细，有次我说我有口干的症状，医生就特意在膏方里给我加了点清凉降火的西洋参。”

除了陈意教授领衔的大内外科，方回春堂还拥有众多开膏方的名医，其中不乏大家，何嘉琳领衔的何氏妇科膏方也是一号难求。为了回馈读者，即日起拨打报社热线，即可获得限量名医膏方号。



## 杭州市临安区国有建设用地使用权挂牌出让公告

临土资告字[2018]92号

根据国家有关法律、法规的规定，依据城市规划，经杭州市临安区人民政府批准，杭州市国土资源局临安区分局对下列国有建设用地使用权采用挂牌方式出让。现将有关事项公告如下：

地块编号	地块坐落	出让面积(m <sup>2</sup> )	土地用途及产业准入	容积率	绿地率	建筑密度	挂牌起始价(万元)	保证金(万元)	固定资产投资强度(万元/亩)
临政工出[2018]62号	天目山镇溪溪村地块	6371	工业用地(非金属矿物制品业)	≥1.2 ≤1.5	≥25%	≤55%	258.03	130	260
临政工出[2018]63号	於潜镇南山村地块二	4903	工业用地(金属制品业)	≥1.2 ≤2.0	≥20%	≥30% ≤60%	308.89	155	350
临政工出[2018]64号	锦南街道林场地块	4078	工业用地(非金属矿物制品业)	≥1.2 ≤2.0	≥20%	≤30%	244.68	123	300

二、本次挂牌出让土地竞买对象：凡符合《挂牌出让文件》要求的竞买人，可以独立竞买，也可以联合竞买。竞买人必须严格按照土地出让合同规定的条件进行开发建设。

三、本次挂牌出让地点：本次国有建设用地使用权挂牌出让通过浙江省土地使用权网上交易系统(http://land.zjztjy.cn/GTJY\_ZJ/go\_home)进行。竞买申请人可通过浙江省国土资源厅、杭州市国土资源局门户网站进入浙江省土地使用权网上交易系统。竞买人须使用IE7.0、8.0、9.0及10(推荐使用IE8.0)浏览器登录交易系统，否则可能导致交易异常。

四、本次挂牌报价时间：2018年11月30日9:00至2018年12月13日9:00。  
报名时间：2018年11月30日9:00至2018年12月11日16:00。

五、本次挂牌出让的详细信息请参见《挂牌出让文件》。《挂牌出让文件》及地块相关资料，可以登录浙江省土地使用权网上交易系统浏览或下载。

六、现场咨询：杭州市国土资源局临安区分局行政审批科(临安区锦北街道平山路369号行政服务中心三楼；咨询电话：63620319)。

七、申请人须按照挂牌须知要求办理数字证书，符合竞买要求，并按要求足额缴纳竞买保证金，方可参加网上挂牌出让活动。

杭州市国土资源局临安区分局  
杭州市临安区公共资源招标投标交易中心  
2018年11月9日



## 走进干洪桃花纸 零距离体验“非遗”

(文/朱艳)

翩然野客才无取，多谢君侯独见知。竹叶樽前教驻乐，桃花纸上待君诗……桃花纸是中国古代用于书写和绘画的纸质材料，用途十分广泛。旧时制作家谱、纸伞、鞭炮引线、风筝、灯笼的纸均为桃花纸。现在，该纸主要用于制作高档工艺纸伞、灯笼、工艺纸扇等。

说起桃花纸，就不得不提起临安桃花纸的发源地干洪乡，如今的於潜杨洪村。这里群山环抱，竹海延伸，这里绿树成荫，溪水清澈，这里有山谷，名曰蝴蝶谷，谷深千尺，这里有浙西自行车廊道，绿色生态。干洪制作桃花纸的历史悠久可追溯到太平天国以前，后来曾一度中断。1969年，干洪乡民间造纸匠人重新挖掘传统技艺，恢复桃花纸制作。2008年11月，干洪的桃花纸与宣纸项目被列入杭州市第二批非物质文化遗产名录，并入了浙江省第三批非物质文化遗产名录。

为了让更多的人了解，更好地保护和传承临安传统文化，桃花纸古法制作技艺这项非物质文化遗产，2018年，临安新世纪国际旅行社与杨洪村合作开发了杨洪村桃花纸非遗文化体验馆，在问宣堂通过实物及图文展示桃花纸制作全过程，造纸所用的原材料，纸的品种，及纸的用途等等；聘请当地老匠人讲解和示范制浆、捞纸、压榨、焙纸，游客也可以亲身尝试古法制作桃花纸的神奇技艺，见证桃花纸工匠的坚守与传承，DIY创意桃

花纸伞和桃花纸扇，鸟兽虫鱼，梅兰竹菊，发挥想象力，创作一幅属于你的工艺作品留作纪念。在问宣堂除了可以体验到传统的纸文化，还可以体验到中国古代四大发明中的另一项发明——活字印刷术的技艺，在笔墨砚香中完成一幅古诗或一段《钱氏家训》的印刷作品。

杨洪村桃花纸非遗文化体验馆还有40余亩的户外活动基地，活力大草坪上追逐玩乐，拓展游戏，国际自行车赛道上徒步或骑行，晒晒广场上亲子活动，滑滑梯，荡秋千。春天还可以在竹林里挖笋，采摘野菜，溪洞里摸鱼抓蟹，在土灶上自己动手烧桌好菜，还有外婆家喷喷香的锅巴饭，炊烟袅袅升起，让我们仿佛回到童年。

杨洪村桃花纸非遗文化体验馆自今年年初运营以来已经接待了多家单位团建，户外拓展，周边学校春秋游研学活动，以及长三角地区自驾前来的家庭亲子活动，被评为“杭州市社科联普及基地”、“杭州临安非物质文化遗产传承基地”、“临安小记者社会实践基地”。

基地联系方式  
地址：杭州市临安区於潜镇杨洪村  
联系电话：63811123、15824145798  
联系人：朱袁琦