

冬季膏方如何进补？来看看专业医生的建议



□本报记者 王彦雪

膏方作为中医药文化的重要组成部分，是千百年来中医药传承发展的硕果，它有调节气血阴阳平衡、补虚疗疾、抗衰延年等功效。尤其是中医讲究“秋收冬藏”，冬令时节进补更容易被人体吸收储藏，所以秋冬是进补膏方的最好季节。

那膏方有什么功效？适用哪些人群？有什么优势？有什么服用方法及禁忌？日前，在渝北区中医院第二届膏方养生文化节上，记者就此采访了专家。



区中医院熬制的各种膏方



药材展示 本报记者 王彦雪 摄

量身定制更能对症下药

膏方，又称煎膏、膏滋，是中医四大传统剂型之一，经历代医家不断发展而日趋完善和成熟。膏方是以天人相应、精气神学说为理论基础，以辨证论治为基本原则，根据人体脏腑阴阳气血虚实之变化，综合考虑个体健康状态，选择单味或多味药合理配伍，并经过严格的加工工艺制备而成。

因此，相比其他方式，膏方更像是根据个人体质量身定制，往往更能对症下药。这也是膏方的特色及优势所在。

据区中医院副院长任启方介绍，膏方采用“辨证、辨病、辨体质”的三辨相结合原则，辨明阴阳、虚实、寒热等个体特点，采取“调治、调补、调整”的“三调”方法开具膏方，达到对慢性病人进行调补、对亚健康人群进行调理的目的。

同时，膏方通常采用“一人一方、一方一锅、一锅一验、一验一档”，克服了中成药、保健药品千人一方的特点，实现了个性化组方制药。又因膏方服用方便、易于携带，质地润滑细腻口感好、药物浓度高等特点，更便于普通人长期服用，有效吸收，在最大程度发挥药效同时，避免了浓汤煎煮的麻烦。

“也是因为膏方的特点，所以我们建议对膏

方进补有需求的市民能来医院把脉问诊后，量身定制滋补膏方，避免因个人体质不同影响膏方进补效果。”任启方告诉记者。

膏方功效多服用有讲究

据了解，膏方具有补虚扶弱、抗衰延年、纠正亚健康状态及防病治病功效，因此对亚健康患者、慢性病患者、老年人、女性及儿童非常友好，但膏方服用也有不少讲究，所以要倍加注意。

据任启方介绍，以下人群并不适合服用膏方，即处于慢性疾病急性发作期、活动期的病人；外感急性疾病或有感染者，包括呼吸系统、消化系统、泌尿系统等；免疫功能差的病人，如糖尿病、血液病等出现皮肤黏膜大面积感染时；传染病患者在急性期和活动期，如肝炎、结核等传染活动区；处于经期的女性，以及妊娠期（尤其是前三个月之内）不宜服用；有眼中精神障碍或疾病的患者。

除了服用的人群有讲究，膏方的服用剂量、方式及时间也有一定讲究。据悉，膏方的服用剂量根据其性质、疾病轻重及病人体质强弱而定，一般每次服用量为15—20毫升，一日1—2次（遵医嘱）。服用方式分为冲服，即用开水冲入适量药膏，使之溶化、服下；调服，即将阿胶、

鹿角胶等研细末，用适当汤药或黄酒等隔水炖热，调和好均匀服下；含化，即将膏滋含在口中，让药缓慢在口中融化，发挥药效。

需要注意的是，膏方服用也有禁忌，譬如，服用膏方不宜饮浓茶、咖啡、辛辣等刺激性食物。含人参的膏方忌食萝卜；含何首乌的膏方忌猪、羊血及铁剂，且不能与牛奶同服。患者属阳虚有寒者，忌食生冷饮食；属阴虚火旺者，忌食红豆、桂圆等热性食物。糖尿病、肥胖患者慎用或忌用冰糖、红糖、蜂蜜收膏。感冒、腹泻、慢性病急性发作、月经期等均应暂停服用膏方。

常见秋冬膏方助力健康

在当天的活动现场，区中医院也将常见的膏方的处方组成、功效及适宜人群进行展示，帮助群众依据自身体质，选到合适的膏方。

- 养颜美容膏**。由西洋参、当归、生地、地黄等组成，主打益气养血、镇心安神、调补肝肾、固本培元等功效。适用于有肾气渐衰、肝肾亏损、冲任不固、月经量少、面色萎黄、头晕心悸、腰膝酸软、夜寐不安等症的人群。
- 益母草膏**。由益母草组成，主打活血调经，

用于经闭、痛经及产后瘀血腹痛等功效。适用于月经不调、痛经、闭经及产后恶露者。

- 桃仁红花膏**。由丹参、赤芍、桃仁、红花等组成，主打活血化瘀、理气通络功效，主治心血瘀阻、心悸不安、胸闷心痛、唇甲紫绀等症。

- 益母八珍膏**。由益母草、党参、白术、茯苓等组成，主打补气益血、活血祛瘀功效。适用于妇女气血不足、血脉阻滞之月经不调、经行不畅、小腹疼痛、经闭、产后瘀阻腹痛、恶露不尽等症。

- 扶元益阴膏**。由党参、白术、茯苓、白芍等组成，主打益气健脾、温补肾阳功效。此方可调补肝肾，适用于懒气少言、畏寒怕冷、腰膝酸软人群。

- 益气补血膏**。由人参、白术、茯苓、甘草等组成，主打补气益血功能，适用于体虚易倦、面色萎黄、懒气少言、头晕目眩人群。

- 夏枯草膏**。由夏枯草组成，主打清火、散结、消肿，适用于火热内蕴所致的头痛患者、眩晕、瘰疬、瘰疬、乳痈肺病患者；甲状腺肿大、淋巴结、乳腺增生患者。

- 清脂降浊膏**。由泽泻、丹参、决明子、何首乌等组成，主打健脾化湿、降浊调脂，适用于患有高血脂症人群。

- 十全大补膏**。由党参、白术（炒）、茯苓、炙甘草、当归等组成，主打温补气血，适用于虚劳见有面色苍白、神疲倦怠、咳嗽、遗精、失血、妇女崩漏以及一切气血虚寒症。

- 二冬膏**。由麦冬、天冬组成，主打养阴润肺、降火消痰功效，适用于由虚劳阴虚火旺、口干口渴、肺阴不足引起的燥咳、鼻干咽痛等症。

- 桑葚膏**。由桑葚组成，主打补肝肾、益精血功效，用于肝肾精血亏损引起的身体消瘦、腰膝酸软、盗汗、头晕眼花、口渴咽干等症。

- 健脾安神膏**。由黄芪、党参、白术等组成，主打益气健脾、养血安神功效，用于治疗心悸两虚致失眠症、神经衰弱、心悸、乏力、贫血等病人。

- 四物膏**。由熟地、白芍、当归、川芎组成。主打活血调经功效，主要适用于两类人群，一是血虚，症见面色萎黄、头晕眼花、心悸失眠、面容憔悴等症。二是作为贫血、神经衰弱、过敏性紫癜、神经性头痛等病症保健服用。

相关新闻>>>

宝圣湖街道果塘湖社区：开展糖尿病健康知识宣讲活动

本报讯（记者 杨蓉琳）为增强居民的健康意识、树立科学健康观，近日，宝圣湖街道果塘湖社区新时代文明实践站联合宝圣湖社区卫生服务中心开展“助力健康·快乐生活”糖尿病健康知识宣讲活动。

此次活动，医生重点围绕糖尿病、预防心血管疾病和急救等内容，给居民讲述了基础健康知识；用通俗易懂的语言介绍了糖尿病的危险因素、预防措施、治疗原则以及药物使用，有针对性地对教大家如何辨别和自我筛查病症；提

醒居民特别是糖尿病人要调整饮食结构，养成健康的饮食习惯。这次知识讲座，给居民带来了诸多实用的知识。接下来，果塘湖社区将继续做好有关健康方面的宣讲活动，助力大家开启健康、快乐新生活。

渝北新增两个公园开放共享区域 可搭帐篷可野餐

本报讯（记者 欧云雷）近日，市城市管理局公布第二批43个公园77处公共空间，其中，渝北（两江新区）两处公园上榜。开放共享时间从10月开始，开放共享区域分为帐篷区、野餐（冷餐）区、休闲健身区等，日常开放时间与公园开放时间同步，不使用明火，原则上不过夜。

“开放共享”什么意思呢？简单来说就是，草坪不光可以拿来散步，还可以进去去玩，可以肆意打滚。它们的共同特点是：地形平整、服务设施和应急设施保障相对完善和便捷，供市民和游客开展各项亲近自然的休闲活动。

记者了解到，盘溪河公园为上榜公园之一，该公园开放共享面积有7000平方米，具体点位有两处，一处为北门广场两侧草坪，可搭设帐篷、休闲散步、野餐（冷餐）等，另一处为龙豪度假村入口左侧绿地，可休闲散步、野餐（冷餐）等。

盘溪河公园栽种了各类花草树木，不同的季节有不同的风景，吸引了许多游客前来欣赏。这里春季有樱花和桃花，夏季有芙蓉紫薇，秋季有金桂，冬季有腊梅，每个季节都有其独特的韵味。它以其独特的魅力和美丽的自然景色，吸引了许多游客前来参观。无论您是想在绿树成荫的环境中散步，还是欣赏不同季节的花卉，这里都是一个值得一游的地方。



照母山森林公园

上榜的另一个公园是照母山森林公园，照母山森林公园开放共享面积8000平方米，具体点位为四号门草坪，可搭设帐篷、运动健身、休闲散步、野餐（冷餐）等。该公园占地4300亩，栽植了上千种近10万株植物，植被茂盛稠密，形成了照母山森林公园的绿色基调，同时园内对

山体 and 原生植物的保护，也确保了公园原始自然古朴风貌，另外，大体量的景观林、花境、丰富植物等种类层次的打造，也塑造了富于生态气息的游览休闲环境。远观，照母山郁郁葱葱，犹如一条绿色长龙，蜿蜒盘旋；近赏，巨树修竹，芳草野花星罗棋布，摇曳生姿。



盘溪河公园 资料图

相关链接>>>

今年1月，住房和城乡建设部下发《关于开展城市公园绿地开放共享试点工作的通知》，鼓励各地因地制宜，在公园草坪区、空闲地和林下空间划定开放共享区域，更好地满足人民群众亲近自然、休闲

游憩、运动健身等户外活动需求。市城市管理局制定了《城市公园绿地开放共享试点工作实施方案》，今年4月，我市首批35个公园已开展开放共享试点工作。

截至目前，全市已开放78个公园绿地。下一步，市城市管理局将不断总结试点经验，指导各区县进一步完善开放绿地基础设施，优化共享服务，打造不同主题的共享绿地示范点，增加科普、读书会等各类文化活动，不断提升公园活力。

用团结协作
弘扬我们的时代主旋律



咱们工人有力量

中宣部宣教局 中国文明网