

南京最权威的健康杂志

# Healthly 健康

膏方适合三类人进补,亚健康人群就是其中之一。但亚健康人群中很多都是上班族,对于他们来说,吃膏方有点是小繁琐,像携带、储存都是件麻烦事。那能不能改进下当前吃膏方的形式?当然可以,经过工艺的改进,膏方也能做成“糕”方了。不仅效果不变,携带、储存也更加方便了。如果你想见识下这种“糕”方,这周日来名中医朱敏燕的门诊吧。据了解,这是“2012中医药文化节”的第五场活动。本次活动由现代快报与南京市科协科普作家协会共同主办,南京尊然坊名老中医门诊承办。



□现代快报记者 张弛

## i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



在冬天的时候喝茶是对身体极度有好处的做法,甚至还能帮助你预防流感侵袭。本期来看看这个冬天要怎样喝茶才能帮助你更健康。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,在书架上找到本期封面,即可阅读《i健康》!

膏方也能做成糕点?这周日,来试试不一样的虫草首乌膏吧

# 名中医朱敏燕坐诊 亚健康人群快来预约吧



## 亚健康人群试试虫草首乌膏

调查显示,我国城市上班族处于亚健康状况者占49%,女性由于生活压力的增加,加之其特殊的生理特点,亚健康状态尤为普遍。改善亚健康的状态,不少人都会借助中医调理,特别是膏方。因为膏方具有养脏腑、补气血、扶正驱邪等作用,可以调节阴阳平衡,增强体质,改善亚健康状态。在调理亚健康的膏方中,虫草首乌膏的“出镜率”算是最高的。在这服膏方里,虫草补肾润肺,枸杞平补阴阳,阿胶补血滋阴,首乌补益精血,杜仲调理冲任,生地养阴生津……

## 虫草首乌膏传自江南名中医朱襄君

每天都有人因为虫草首乌膏慕名找到名中医朱敏燕。这方子

最早传自她的父亲——江南名中医朱襄君先生。朱襄君先生十九岁师从苏州国医经授章先生,后应邀调入南京中医学院(现南京中医药大学)。在任职南京中医学院教授期间,曾参与编撰了我国高等中医教育第一套教学大纲,编写了第一套系统教材。这些教材对嗣后全国中医药高等教育统编教材的形成起了基础性作用。后江苏省开始成立中医院,朱襄君又因成就出色被调入江苏省中医院(当时全国仅有湖南、成都、上海、江苏四大名中医院),成为当时江苏省中医院享有盛名的“八老”之一。朱襄君先生生长于各大内科,擅脾胃病,疑难病的治疗。此外,他的膏方制剂也是一大特色,由他整理和制作的膏方,不仅在当时解救了许多患者的病痛,时至今日,仍然是许多注重养生的人士首选的方剂。

## 虫草首乌膏也能防老年病

“时代不同了,人每年的生活

环境、生活方式都发生了大的变化,所以面临的问题也不同了。现代人主要是亚健康多见,所以我在父亲的方子上做了改动,更能适合现代人。”朱敏燕说,过去方子里大补的药材很多,而现在这些药材相对减少了,整个方子都比较平和,不偏热也不偏凉。除亚健康人群外,虫草首乌膏对老年人常见的一些慢性疾病也有防治作用。

## 工艺改进,从膏到糕

在朱敏燕手上,虫草首乌膏改进的不光是药材的组合,还有膏方的状态。在她的促成下,膏方里诞生了“糕”方。现在,人们食用、携带、储存膏方会像糕点一样方便,同时它的口感也更好。朱敏燕说,有这个想法是因为儿子的建议。儿子工作繁忙,传统的吃膏方的方式让他觉得很繁琐,他建议母亲改进这种传统。“为什么不能把膏方做成糕点?”很快,她就把这个想法告诉了膏方制剂师王峰。

王峰从师于我国第一代荣获《老药工》证书的李利民教授多年,2011年被南京尊然坊特聘为首席膏方制剂师。他经验丰富,擅长各种中药剂型的加工。去年,他开始为这个想法试验,经过几次失败后,他很快摸索出了经验,成

功研制出了新的膏方剂型,将原来的糊状膏剂改良成固体方片膏型。新的剂型口感好,食用、携带方便,放在冰箱保鲜层,可以存一年之久,但它没有任何防腐剂。每天吃两次,一次一到两片即可。

## “糕”方诞生记

把选择好的药材浸泡8小时。浸泡之后开始煎煮。第一次煎煮3小时,第二次煎煮2小时。之后把两次煎煮的汁液混合,放在大容器里,沉淀数小时。然后过滤。过滤后大火浓缩8-10小时。在这之前,所有程序跟普通的膏方制作相差无几。而到收膏时,技法有很大的改变,不仅要掌握好火候,还有药液浓度,适时加入核桃仁、黑芝麻、冰糖等辅料。基本成型后,把膏体放入特制的模具定型,待膏体冷却后切开,就是我们现在所看到糕点状的膏方。

经过这些加工,药效会打折吗?王峰表示不会。相反,这种熬制方式,还能保护一些中药药性不受高温破坏,比如虫草、黑芝麻、核桃仁等,在收膏时再加入,能保护其有效成分不被破坏。这种新的剂型面世后,很受欢迎,现在很多年轻人在尊然坊开了膏方后,都主动要求做成这种固体的“糕”方。

## 专家介绍

### 朱敏燕

主任医师,出身于中医世家,朱襄君先生之女,毕业于南京中医药大学,从事中医临床工作40余年,临床诊治经验丰富。擅长:中医内科、妇科各类常见病、急重症、疑难杂症的诊断与治疗;尤其对肿瘤、乙肝、乳腺增生、牛皮癣、干燥综合征、糖尿病的治疗有独到之处。

## 特别关注

12月2日(本周日)全天,名中医朱敏燕将坐诊南京尊然坊名老中医门诊。如果您有冬季膏方调理的需求,或想了解更多“糕”方的信息,可预约报名。电话预约后可直接挂号,12月2日(本周日)上午下午各限20个号。朱敏燕膏方门诊预约热线:025-87790489



现代快报 健康周刊

快报全科专家团汇聚 三甲医院名医

江苏省属医疗单位			部队医院		南京市属医疗单位	
江苏省人民医院 心内科主任医师 曹克将	江苏省中医院 骨内科主任医师 孙伟	东南大学附属中大医院 心血管科主任医师 马根山	解放军第八一医院 全军肝胆中心主任 秦毅源	南京鼓楼医院 肾内科主任医师 顾勇	南京市第一医院 肾内科主任医师 王黎明	南京市第二医院 感染科主任医师 姚文虎
南京二附院 消化医学中心主任 范志宁	解放军第四四医院 肾科主任 李颖	南京市妇幼保健院 产科主任医师 刘晓梅	南京市儿童医院 副主任医师 沈卫民	南京市中医院 肝病科主任医师 徐鹤鸣	江苏省中医院 妇产科主任 王佩娟	南京市中医院 口腔科副主任医师 朱正宏
南京市口腔医院 牙体牙髓科主任 周维国	南京市口腔医院 牙体牙髓科主任 高久禹	南京市口腔医院 种植科主任 谢世平	南京市口腔医院 种植科主任 张侠	南京市口腔医院 种植科主任 张侠	南京市口腔医院 种植科主任 张侠	南京市口腔医院 种植科主任 张侠

全科专家团系列之一 《健康周刊》逢周一出版

主编:朱惠蓉 责任编辑:红娟 美编:张晓雅 组版:丁亚平