



熬膏现场



成品

冬令进补是我们的传统习俗,源自于易经,以其之十二辟卦来说明农历的十二个月份的寒热消长规律。农历十一月冬至前后在辟卦中为复卦,一阳气初生,正是补阳气的好时机。所以,十二月份也就进入了冬令进补的“黄金季”。

李珊

# 冬令进补“黄金季” 滋补养生话膏方

南京市中医院金陵膏滋火热进行中

## 滋补不着急,养生先“开路”

很多市民对“开路方”认识不全面,实际上就是普通的中药汤剂,服用它,是中医师开进补膏方之前的“投石问路”,所有的药物组分都是在辨证施治的基础上按照“君臣佐使”的原则开,没有特指的药物,更不存在所谓的“统方”。针对首次吃膏方者,医生会先给他开一周的中药方剂,试探其对中药的耐受性,同时也让其身体先行适应中药处方。在“开路方”中,医生还会加入一两味补药,进行试探性的调补,观察他的服药反应。对于肠胃不好的人,服用“开路方”后,还可以使肠胃中的湿热得到清除,调理肠胃功能至正常,使进补膏方效果更好。

南京市中医院金陵名医馆张钟爱主任中医师介绍,膏方和普通的中药汤剂不同,它吃的时间不是5天、7天,而是近2个月,如果膏方开得不合理或病人适应性不好,有的人会出现腹泻等不适症状,那么少则百元、多则千元的膏方就完全浪费。汤剂探路,避免膏方走弯路。“开路方”主要是针对症状较多,病症复杂,病症不典型或伴随其他不适的症状而先行开出的中草药处方,一般服用1至2周。

专家强调,有几种人群在吃膏前必须开方,一类是患有多种慢性病的

人,如高血压、高血脂、中风、糖尿病等,其病情较复杂,需要用开路方来试探其体内的虚实,并确定用药的重点,也就是药物的“君臣之道”,决定先解决肝脏问题还是脾胃问题等。另一类是有身心疾病,如焦虑、抑郁、敏感多疑者,这类人对药物比较敏感,临床上常见在吃膏方过程中出现不适反应,所以通过开路方与其进行心理沟通,如果开路方的调整效果较好,吃膏方时病人就不会疑神疑鬼,依从性较好。此外,脾胃虚弱的人,尤其是夹杂着湿、热、痰等淫邪的人,对滋腻的膏方适应性较差,也需要事先调理。

具体来说,开路方的作用不可小视,首先,在冬令调理前调理肠胃,使脾胃健运,改善消化吸收功能,再行服用膏方时就能起到真正的作用;第二,对药物的敏感性进行先行的试探性调补,以观察其服药后的反应,为开好膏方作准备;第三,如果体内有痰、湿、瘀等淫邪,可通过开路方去除,否则进补过程中就会“留寇”,不利于综合调理。

“开路方”因人而宜。有些老人年年吃膏方,医生诊断其体质可以适应进补的,可以不用吃开路方。但是第一次吃膏方者,最好要经过开路方的先一步调理。

## 一剂好膏是精华,也是医生的心血

中医界素有“宁看十人病,不开一膏方”的说法,开具一剂辩证精确、配伍严谨的膏方,对医生要求非常高。中医膏方是中医根据患者体质不同与病情所需,按照中医君臣佐使的配方原则,选择多种药物配伍组方,经多次煎熬而成的膏剂。这不仅要求开膏者具有丰富的中医药经验,“我们开膏方,除了要为病人望、闻、问、切,详细询问既往、现病史症状外,还要了解体检情况,才能写下详细的脉案。另外,还要在脑中考虑盘算五六十种甚至七十多味重要的配伍禁忌,相生相克。”

“再有经验的老中医也需拿捏再三,花费半个多小时才‘磨’出一料膏方。”没有一定的业务素质要求及加工单位的质控要求。在开具膏方过程中,医生要很好地掌握中医辨证论治的要领,对采集到的临床资料进行精心归纳,把握病机,合理选用药物。开膏方,熬膏方都是一项技术性很强的绝活,只有副主任中医师以上职称的高年资中医师才有权开膏方。所以,在选择膏方专家和医院的时候,市民们应尽量选择资质较高的医院,经验丰富的老中医专家把脉开膏方。



膏方熬制现场



冬季服用膏方滋补,成为时下不少人的选择

## 古法纯手工熬制,一料膏方四个“好”

同所有中药处方一样,好的膏方需要具备四个“好”环节,开好方、配好药、熬好膏、服好药。

据该院首席熬膏师杨炳火副主任中药师介绍,传统的方法是使用大紫铜锅熬制,而不像有些制膏点宣传的铝锅,铝锅长期的高温下会氧化,与药物易发生反应,有分解有害物质的可能。且那些所谓追求速度的数小时后就能熬成膏更不能称之为膏。

按照中药制剂的标准来看,膏方制作的程序一点都不能少。要经过中药识别、中药浸泡、多次煎熬、去渣、微火浓缩、辅料收膏等多道工序,数小时成膏是不可能的。且膏方制剂的生产应该从对相关从业人员的资格、制作工艺的流程、中药材的把关、加工场地卫生条件、基本设施、成品的消毒灭菌包装、膏方的性状、质量的抽检等方面予以规范,才能保证市民放心地服用膏方。

精选的道地药材浸泡1~2个小时,然后加入5~10倍量的水,在锅里煎煮两个小时,之后取药汁去渣。杨炳火说,反复煎煮2次后,将所有的药汁放在桶内,沉淀12个小时,再用火慢慢烧干。最后一步就是加辅料了,比如加入冰糖、阿胶等。实际上,最初煎煮时,锅里的水大概有8万毫升,到最后成稠状药膏,只有不到2000

毫升,“缩水”了40倍,药品的精华全在膏方里了。杨炳火药师说:“膏方质量关系患者健康,所以膏方生产一点马虎不得,唯有认真细致,精益求精。”有些药店为保证膏药厚、粘、稠的性状,就简单煎煮后拼命加辅料,导致药效减低。

可是,随着市场需求激增,这一“慢工出细活”的古老工艺已被一些业者抛弃。笔者了解到,有些药店一个煤气灶+两口大铝锅,就熬起了膏方,根本顾不上“武火煎开、文火慢炖”,往往数小时就能熬成。这样的膏方自然也谈不上质量和口感。“不少速成的膏滋吃起来会有沙粒感,这是沉淀不到位造成的。”市中医院药剂科主任中医师雷茂华说,药材生长中会混入一些杂质,制作上“偷工减料”不仅使口感不纯正,也会对药效带来负面影响。

南京市中医院药剂科雷茂华主任中医师指出,熬好膏除了严格按照膏方制作流程外,该院还增设了静置沉淀环节,在收膏前,将所有的药汁放在桶内,沉淀12个小时。因为药材在生长处理过程中不可避免会混入一些杂质,通过沉淀可以使得药汁更为纯正。而不少速成“膏滋”的口感会有沙粒感,就是百姓常说的“踩牙”就是因为沉淀不到位造成。

## 养生滋补方法多 药食同源有讲究

中医的“进补”是经过长期理论和临床研究出来的辨证的医学方式,运用药性和食物的偏颇,调整人体的偏颇,从而使人体内阴阳两气平衡,得到一个健康的身体。任何药物服用过量都有害,过量进补会加重脾胃、肝脏负担。

常用的补品补药,根据其性质分为滋补类、清补类和平补类,因而中医的补虚法也有滋补、清补和平补的不同。这三种补虚法在夏季都可应用,但必须区别虚症状况选择应用,选用原则如下:

### 滋补

具有滋腻性质的补品补药来补益虚弱的方法。常用的滋补食品有猪肉、牛肉、羊肉、母鸡、鹅、鸭、鳖、海参等;滋补药物有熟地黄、阿胶、鳖甲、鹿角胶以及各种补膏,如十全大补膏等。由于这些补品补药都会增加消化道负担,有的还偏于温性,所以在夏季一般很少服用。然而它们的补益作用较强,对比较严重的体质虚弱者有很好的调治作用。因此,像上面所讲的患重症、手术后或妇女分娩后,即使在夏天也照样可以服用。不过,在服用时要特别注意以下两点:适量服食,不要过量;胃口不好、舌苔厚腻,或发热、腹痛泄泻时不宜服食。

### 清补

有补益、清热功效的补品补药来补益虚弱的方法。常用的清补食品有百合、绿豆、西瓜等;清补药物有西洋参、沙参、麦冬、石斛(包括枫斗)等。夏天气候炎热,人体易为暑热所侵犯,此时服用清补类的补品补药较为适宜。但有两点值得注意:第一是素体阳虚,有畏寒肢冷症状的人必须少食或不食;第二是服食应该有所节制,在春夏两季过于服用寒凉药物,会损伤人体的阳气。

### 平补

服用性质平和的补品补药来补益虚弱的方法,这一类补品补药为数较多,如人参、党参、太子参、黄芪、莲子、芡实、苡仁、赤豆、大枣、燕窝、蛤士蟆、银耳、猪肝等,这些补品补药既无偏寒、偏温的特性,又无滋腻妨胃的不足,若能在夏季正确服食,同样可取得良好效果,只是在吸收蕴蓄方面略逊于冬令进补。

## 膏方不是灵药,不是人人适宜

随着大家养生保健概念的深入,越来越多的人选择吃膏方来保健,认为它就是“食补”,或者认为吃了膏方就能“百毒不侵”,其实这个观念是错误的。

据该院老年病科骆天炯主任中医师介绍,膏方是中药的一种剂型,首先是一种药物,不能单纯把它当作保健品看待,而且不少市民会追求里面多放贵重药材,比如虫草、西洋参,这些都是有适用的人群。另外,临幊上常遇到本身有高血压、糖尿病等慢性基础病的人,一到冬天吃膏方,觉得是“神药”,把平时吃的降血压、降血糖的药都停了,导致血压、血糖飙升,这个是很危险的。

据骆主任透露,膏方一般适

用以下几类人群:无慢性疾病,但身体虚弱,春夏季季节经常感冒者;年轻人工作量过大,体力消耗透支过多,难以自身恢复者;中老年人体质下降,虽无明显疾病,常感这样那样的不舒服;或中年人工作繁忙操劳,常感疲倦困倦,精力下降和睡眠质量下降者;体内有一些慢性疾病已经恢复或虽未治愈,但相对稳定。如骨伤科一些腰腿痛、骨关节病、骨坏死病人的调理;皮肤科一些脱发、黄褐斑、血管炎性疾病的调理;妇科的更年期综合征、月经不调、产后虚弱、慢性盆腔炎等病症的调理;病后、手术后、出血后处于恢复阶段者,包括肿瘤病人手术后、化疗后、放疗后;性功能减退者;儿童容易反复感冒、体虚者等等。