

“入九”滋补正当时

——南京市中医院膏方专家团队为您的冬令进补量体裁衣



12月22日冬至,预示着冬令进补到了冲刺阶段。膏方作为中医传统进补的一大剂型,因讲究辨证论治,“一人一方”,具有调理、滋补、治疗三大作用,如今已成为冬令进补的首选,而最佳的进补时间就是在冬至前后。俗话说“三九补一冬,来年无病痛”,就是这个道理。 李珊



储存间



熬制

进补也要看时辰? 是有科学依据的

为什么选择冬至前后进补,冬至日是一年中白天最短、黑夜最长的一天,也是一年中天地阴阳气运转的关键时刻之一,《易经》中有“冬至阳生”的说法。具体地说,节气运行到冬至这一天,阴极阳生,此时人体内阳气蓬勃生发,最

易吸收外来的营养,而发挥其滋补功效。一般进补膏方从冬至前一周至立春前服用,此时进补能够使自然界阴阳之气相配合,促进体内阳气萌生,保护阴精的潜藏,增强体质和抗病能力。所以建议冬至后逢九为进补阶段。

金陵医家 为您打造名方“小锅菜”

中医界素有“宁看十人病,不开一膏方”的说法,这是因为膏方的配制需要以中医理论为指导,辨证论治为基础,强身与疗疾相结合,融中药、滋补品和相关食品于一炉,依照一人一方,一人一锅而制作出来。名专家会称其为“小锅菜”,一方面因其往往需要有丰富临床经验的医生为个人“量身定制”;另一方面,“小锅菜”也透露出膏方进补“金贵”。

开具一剂辨证精确、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种味重要的配伍禁忌,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。”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。

选料再好也要用心熬制

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医师介绍,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



用心熬制

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,药品的精华全在膏方里了。杨炳火药师:“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、黏、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。记者了解到,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李文说,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。熬好膏除了严格按照膏方制作流程外,还需增设静置沉淀环节,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,百姓常说的“踩牙”就是因为沉淀不到位造成的。

膏方调理与中医的“不治已病治未病”

中医膏方可以防病、疗病、保健、强身、延年益寿,“治未病”着重强调预防。中医古代有句佳话:“不治已病治未病……”强调“治未病”,其含义深刻。简言之,它包含:(1)在还没有形成疾病的时候,通过中医辨证、辨质养生、保健等措施阻止其疾病的发生;(2)以往曾有疾病,特别是患有慢性疾病,采取措施防止其反复发作,例如,

经常容易感冒反复发作的患者,通过运用中医膏方手段可以减少或阻止感冒反复发作;(3)已患了疾病运用中医手段可以防止或延缓其并发症的发生,例如患了糖尿病,运用中医膏方,中医辨证施治手段可以预防或延缓其心、脑、肾、神经、眼等并发症的发生;(4)通过运用中医综合手段调适其身心健康,使其心情舒畅来预防其疾

病发生。

这就是古代中医“上工治未病”的理念。《黄帝内经》说:“故藏于精者,春不病温”。就是说,在冬令通过调补,能使“精气”储存于体内,到了第二年春天就不会犯病了。中医膏方疗法体现了中医整体调理,辨证施治,它是冬季调理进补的好方法,也是“治未病”的好方法。

膏方不是灵药,哪些人群适合“补”

据南京市中医院金陵名医馆张钟爱主任中医师介绍,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方贵重药材,比如虫草、西洋参,这些都是有适用的人群。另外,临床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。

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,常感疲乏困倦,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。如骨折科一些腰腿痛、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。

南京市中医院膏方预约咨询服务热线:
025-52276709
025-52276713



成品