



如何根据体质选膏方

■ 何渝煦（云南省中医医院治未病中心）

转眼又到人体颐养藏精、冬令进补的好时节。《黄帝内经》云：“春生、夏长、秋收、冬藏，是气之常也；人亦应之。”进入冬藏季节，中医膏方便是进补藏精、防病治病的不错选择。

膏方的作用

膏方，是一种外观黏稠，入口甘腴的药物剂型，是中医药丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一。其以中医理论为指导，结合男、女、老、幼各个不同年龄段的生理特点，利用药物的偏胜之性，通过调养脏腑气血、平衡阴阳、补虚泻实，来纠正人体阴阳气血的不平衡，使机体达到“阴平阳秘，精神乃治”的健康状态和（或）防病治病、益寿延年的目的，具有增强免疫细胞、降糖、生津、润肠、增强肾上腺皮质功能、提高机体免疫力和消化吸收功能等作用。

膏方的适应证

1. 体质虚弱

亚健康状态、慢性疲劳综合征、机体免疫力低下。

2. 因病致虚、因虚致病

慢性肺病，慢性消化道疾病，大病后、产后、手术后。

3. 慢性、顽固性、消耗性疾患的虚证、虚实夹杂证

肿瘤康复阶段、高血压、糖尿病。

膏方的适应人群

儿童：为稚阴稚阳之体，既有发育尚未成熟而较柔弱的一面，又有发育迅速的一面，寒热稍有不慎就易外感咳嗽，饮食稍有不当地则会

伤及脾胃，均可服用膏方进行调理。此外，有的儿童先天不足，发育迟缓，服用膏方可补其不足，以助发育、提高智力。

青年：若平时争强好胜，饮食失节，起居失常，均易导致气血两虚、阴阳失调，此时可通过服用膏方来调补。

中年人：人到中年，肾气渐衰，工作学习生活压力大，精力透支严重，加上饮食失调、起居失常、睡眠不足等，易形成亚健康状态，引发多种疾病。服用膏方是一种较好的生精益气法，可增强体质。

老年人：肾气已衰，机体各项生理功能逐渐衰退，既易感受外邪，又易因脏腑功能下降导致痰湿瘀血阻滞发生病变。膏方既能调补阴阳气血的不足，又能祛邪治病，有助于增强脏腑功能，提高机体免疫力，防病治病，延缓衰老，故老年人服用非常合适。

此外，爱美人士也可通过服用膏方调整机体气血阴阳，使机体内分泌、营养代谢正常，面部气血和畅，达到驻颜美容功效。

膏方虽好，但服用要对证，要经过中医膏方资质医师的四诊合参、辨证论治、组方制膏，而非人云亦云，盲目跟风容易异生他端。

总之，调体补虚不是一蹴而就，膏方调补需长期服用、循序渐进才能见效。一剂膏方的服用时间为40~60天，也可以连续服用至精力充沛、症状明显减轻或消失。金

郝亚鑫 / 图