

调理身体亚健康 冬令进补有“膏”招

“冬令进补,开春打虎”“三九补一冬,来年无病痛”……随着养生和“治未病”理念深入人心,“冬令进补”受到越来越多人的青睐。冬季正是服用膏方的好时节,那么众多的膏方中,到底哪一款更适合自己的?什么人群适合服用膏方?为了帮大家指点迷津,找对适合自己调补的“路子”,我们特别邀请到了江苏省名中医、江苏省中西医结合学会常务副会长、江苏省中医药学会膏方研究专业委员会主任委员、江苏省中医院名医堂高级专家黄亚博教授,来和大家聊聊日常养生的拿手“膏”招。

通讯员 刘成勇 现代快报/现代+记者 张宇文/摄

杏林匠心70载

——名家系列访谈⑥——

膏方养生正当时,但并非人人皆宜

冬季是潜藏的时节,也是进补强身的黄金时段。冬天气温低,机体为了保持一定的热量,需要摄入比其他季节更多的营养来产生能量,以适应机体的需要。黄亚博表示,冬至以后人体阳气开始生发,乘此进补,补品的有效成分容易积蓄发挥最佳效能,帮助身体“藏能量”,为新一年的健康打下良好的基础。而膏方既能滋补身体,又有治疗和预防疾病的功效。

黄亚博告诉现代快报记者,膏方适用的人群比较广泛,因长期工作或精神压力过大,出现疲倦乏力、头晕失眠、食欲不振、情绪低落、心烦意乱、记忆力下降、注意力不能集中等亚健康人群,以及慢性病患者,如慢性支气管炎、哮喘、慢性胃炎、慢性肠炎、风湿病、心脑血管

管疾病等,及体质偏颇人群,都很适合用膏方调理。“除此之外,久病而全身虚弱的人,以及处于术后恢复期的患者,膏方也同样适用。”黄亚博说。

膏方养生正当时,但也并非人人都适合服用。首先,如果是急性疾病的患者,比如感冒、发热、急性胃肠炎等,就不宜在此时服用。其次,慢性病急性发作者,像胆囊炎急性发作,以及肝炎和结核等传染病患者在急性期和活动期,同样也不宜服用。“小于4岁的孩子,孕妇、哺乳期女性也都不宜服用。经期女性,以及血脂、血糖居高不下患者都建议谨慎服用。与此同时,一些癌症患者也要格外注意膏方的成分。例如乳腺癌、卵巢癌、宫颈癌患者,就不宜服用含有阿胶、紫河车、林蛙油、蜂蜜等组成的膏方。”黄亚博强调。

服用膏方前,记得先吃“开路方”

很多人服用膏方前,常听说吃“开路方”的说法。“开路方”又是什么?黄亚博解释道,“开路方”就是为服用膏方而先行开路清除障碍或投石问路的处方,它的作用一方面是消除宿积、健运脾胃,利于膏方的吸收;另一方面则是观察药效,了解患者的服药反应以及对药物的适应性。那么,哪些人需要服用?黄亚博建议,四种人在服用膏方前,最好先服“开路方”:一是体质比较虚弱的人。“有些人脾胃虚弱,运化无力,如果直接服用膏方,可能会出现腹胀、腹泻、不思饮食等症状。二是脾胃运化功能比较差的人。如果有口苦口臭、舌苔厚腻、胃脘胀满等症状,那么这类人在服用膏方前,也需要服用“开路方”来改善

脾胃功能,帮助膏方吸收。三是有痰、湿、热等内蕴的人。这类体质人群如果直接服用膏方,可能会出现上火、牙龈肿痛、便秘等症状。四是情绪不佳,肝气不舒的人群。“这点很容易被忽视。膏方进补,有的滋阴、有的壮阳,或者填精固元,容易阻滞气机,需要保持情绪舒畅。因为肝气的调畅,对脾胃的运化、脾气的升腾散精有着明显的辅助作用,否则水谷精微不易布散全身,易堆积于中焦,久则化滞成疾,反而坏事。”黄亚博补充道。

当然,服用“开路方”也有一些事项要注意,需要医生通过望、闻、问、切等综合评估之后,再决定是否需要使用“开路方”,切不可盲目自行服药开路。

好膏方有五“好”,开膏方也要“量体裁衣”

“好的膏方需要具备五个‘好’:好方、好药、好工艺、好口味、好疗效。”黄亚博说,膏方要根据个人体质特点“量体裁衣”,才能起到补身的效用,“膏方的质量取决于医生对患者整体状况的把握,辨证论治的能力,以及药材的质量、制备工艺的规范,同时膏方的口感也很重要。如果患者服用膏方后,自觉体力增强,原有症状减轻,胃肠道无不适反应,就说明该膏方方证对应,这就算得上是好的膏方。”

谈到好膏方,都说江苏省中医院膏方与众不同,经过

名医代代传承、工艺创新改良,目前医院膏方服务已形成了名医、名药、名方、工艺精制等独特优势,“四精”特色的“苏膏”品牌,每年吸引数以万计的患者来院进行膏方调理。“并不是所有的医生都能开膏方。在江苏省中医院,能够开膏方的医生需要有一定资质,并经过系统的膏方培训,考核合格后才能开具膏方处方。”黄亚博介绍,像肺小结节膏、扶正防感膏、养血调经膏、糖痹通络膏、壮儿健脾膏等,都是江苏省中医院口碑好、效果佳的特色膏方。

发挥最佳疗效,掌握正确服用方法很重要

服用膏方,可不仅仅是“一口闷”那么简单。黄亚博表示,通常情况下,一般以冬至日起45天左右,也就是“头九”到“五九”是膏方服用的最佳时间。如果准备一个冬天服用二料膏滋药,那么可以提前至立冬,服至次年的立春前结束。“其实,膏方是可以四季服用的,像冬季适合重补,以荤膏为主;夏季适合清补,以素膏、清膏为宜,并适当加用化湿类药物。”黄亚博提醒,根据患者病情不同,需要药物发挥最佳功效的时间也并不相同,一般滋补类膏方适合空腹服用,如果服用后胃肠有不舒适感,那么可以改在半饥半饱时服用;如果病在肾、膀胱、大小肠等下焦处,那么适合饭前30分钟—60分钟服用;如果病在心肺等上焦处,则适合饭后15分钟—30分钟服用;如果是补心脾、安心神、镇静安眠的膏方,那么适合睡前15分钟—30分钟服用。除了服用的时间外,服用膏方不可操之过急,

“初次服用应先以半量开始,适应一周觉得没有不适的情况,这个时候再改成常规用量,每日两次服用。”

服用膏方期间,为了更大程度地发挥药效,吃什么也同样重要。黄亚博建议,在服用期间,应该尽量避免吃辛辣、油腻、生冷等不易消化及有特殊刺激性的食物。如果服用含人参的膏方时,不要食用生萝卜;服用补益膏方时不要饮用浓茶、咖啡、可乐等。“此外,阴虚体质者忌食辛辣热食品,例如牛肉、姜、蒜、葱、甜食和炒货等,并忌食海鲜之类的发物;阳虚体质者,忌食寒性食品,如蟹、柿子等。”黄亚博还指出,一料膏方通常服用1—2个月,如果保存不当容易发生变质。家庭盛装膏方的容器宜选用玻璃瓶、陶瓷罐,每次取食前先将取用膏方的汤匙洗净、干燥。一般情况下,冬季膏方可放在阴凉干燥处保存,多剂量包装及夏季等气温高时宜置于2℃—10℃冰箱中冷藏。



黄亚博教授(右)做客现代快报“名医天团”演播厅

膏方虽好,进补也要避开误区

膏方能够调理亚健康状态,体现“治未病”理念,但很多人在服用膏方调补身体时还存在一些误区。针对大家常见的问题,黄亚博也为大家一一解答。

问:冬天开的膏方,夏天还能继续吃吗?

黄亚博:不能一概而论。我们需要结合膏方的类型、成分、个人需求以及饮食习惯来做出决策。不同类型的膏方有不同的适用季节,有些膏方适合冬季服用,因为它们具有温补功效,可以帮助我们御寒保暖。然而,夏季的气温升高,人体代谢也会相应加快,所以并不是所有的膏方都适合在夏天继续食用。在决定是否继续食用之前,还是要咨询医生的意见,以确保我们的选择符合个人健康需求。

问:吃了膏方别的西药可以不吃吗?

黄亚博:膏方对疾病虽然有调节改善作用,但对于大多数内分泌疾病来说,往往病程较长,血糖、血脂、血压等的指标也需要保持平稳状态,因此在服用膏方的同时,如果患者本身有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病,原先用的西药能控制病情则不可被替代,需要继续遵医嘱坚持规范用药,只有中西医结合,才能将病情控制得更加全面和平衡。

问:自己开的膏方家人可以一块服用吗?

黄亚博:膏方是医生为病人量身定制的,虽然是一家人,但男女老少有别,高矮胖瘦有别,饮食偏嗜有异。膏方不同于市场上千人一方的补品、保健品,是医生结合个人体质差异,按照方剂学组方原则开具的专门针对症情的中药制剂,所谓一人一方,其配伍讲究因人制宜、因时制宜、因地制宜,全面考虑个人体内的邪正变化、阴阳盛衰,充分体现中医辨证论治的特色,所以不适合家人同服。

问:去年开的膏方吃了效果很好,今年可以直接抄方吗?

黄亚博:开膏方需要有经验的医师为患者进行辨证论治,一些患者可能前一年气血虚,吃了膏方后身体状况有所好转,气血不虚了,此时如果再擅自按之前的方子熬膏方服用,就可能出现不适。还是需要请医生根据现在的一个基本状况再行诊断,另开新处方。