

浅谈冬季膏方进补改善亚健康

钱筱斐

(兖矿集团总医院中医康复科,山东省邵城市矿建东路560号,273500)

摘要 随着生活节奏的加快和工作压力的增加,许多人在身体和心理上出现了种种不适,处于亚健康状态。膏方具有养脏腑、补气血、扶正祛邪的作用。中医认为,冬天阴盛阳衰,主收藏,人体的脾胃功能增强,此时,正适宜用膏方进补,以调节机体阴阳平衡,纠正亚健康。

关键词 亚健康/中医药疗法;膏方

On Winter Paste for Improvement of Sub-health

Qian Xiaofei

(TCM Rehabilitation Department, General Hospital of Yankuang Group. Add.: No. 560, Kuangjian East Road, Shaocheng, Shandong Province. Postcode: 273500)

Abstract As pace of life speeds up and work pressure increases, many people begin to feel all kinds of physical or psychological malaise, and the body is in the sub-health condition. The medical paste can nourish zang-fu organs, tonify qi and blood, restore health qi and expel pathogenic qi. According to Chinese medicine, winter time is characterized by exuberant yin and declining yang, of the nature storing and concealing. The function of spleen and stomach is most active in winter, thus taking paste can regulate yin-yang balance within the body and correct sub-health.

Key Words Sub-health/ Chinese medical therapy; Paste

亚健康状态是指机体虽无明确的疾病诊断,但躯体上、心理上出现种种不适的感觉和症状,从而呈现活力和外界适应能力降低的介于健康与疾病之间的一类生理功能低下的状态。目前处于亚健康状态的人口在许多国家和地区呈上升趋势,据调查我国城市上班族处于亚健康状况者占49%,因此,亚健康状态防治形势不容乐观,如何阻断亚健康状态向疾病转变,积极改善体质病理状态,恢复健康体魄,乃当务之急。中医药对亚健康状态的调治有着得天独厚的优势,早在《内经》中就提出了“治未病”的主张,强调未病先防,叶天士亦提出,“务必先安未受邪之地”。中医认为,冬季

进补适宜膏方可纠正亚健康状态,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,防止早衰,防患于未然。另外,人体经过春生、夏长、秋收3个季节后,体能消耗很多,而冬天阴盛阳衰,主收藏,人体的脾胃功能增强,消化吸收活动旺盛。此时进补,能将中药的精华储藏于体内,起到防病的作用。

1 膏方的定义与组方、作用

膏方又称膏滋剂,是医生根据患者病情、体质,经中医辨证开出处方,然后采用道地药材精心熬制,再加蜂蜜或胶类提炼为便于服用的膏剂。

膏方原材料包括两个方面:中草药和辅料。中草

- 员会. 标准化工作导则国家标准汇编[M]. 北京:中国标准出版社, 2010:15.
- [5] 毛树松. 中医药信息标准化研究进展. 中医药创新与发展, 2009, 11(5):15-19.
- [6] 洪生伟. 标准化工程[M]. 北京:中国标准出版社, 2008:16.
- [7] 王连心, 孟庆刚. 基于信息处理的中医诊疗模式探析. 中国中医药信息杂志, 2009, 16(4):4-6.
- [8] 王连心, 孟庆刚. 开放的复杂巨系统及其方法在中医药领域的应用. 北京中医药大学学报, 2008, 31(2):82-85.
- [9] 王连心, 孟庆刚. 基于认知的中医诊疗特征探析. 北京中医药大学学报, 2009, 32(2):84-87.
- [10] 王志伟, 赵丽娟, 赵琼姝, 等. 中医药标准化建设中存在问题主要原因的分析. 中医药管理杂志, 2008, 16(9):676-677.
- [11] 池建淮, 万毅, 袁娟, 等. 论中医诊断中的常与变. 中国中医基础医学杂志, 2004, 10(7):10-12.
- [12] 李振吉, 贺兴东, 姜再增, 等. 对中医药国际标准化建设的战略思考. 世界中医药, 2009, 4(3):1994-1997.
- [13] 王志伟, 赵丽娟, 王艳波, 等. 中医药标准化建设中的一些认识误区分析. 中医药管理杂志, 2008, 16(5):334-335.
- [14] 王志伟, 赵丽娟, 赵琼姝, 等. 中医药标准化建设的必要性. 中医药管理杂志, 2008, 16(1):35-36.
- [15] 李方玲, 梁嵘. 对中医证候规范化研究的探讨. 辽宁中医杂志, 2006, 33(4):73-76.
- [16] 谢世平, 刘爱华, 潘万旗, 等. 诊疗标准化艾滋病中医药诊疗标准化研究的思考. 中华中医药杂志, 2007, 22(5):259.

(2011-07-20 收稿)◎

药即常用的中药饮片,一般包括3种:滋补药,如人参、鹿茸、冬虫夏草等具有补益气血作用的药物;对症药,主要是针对患有不同病症的患者所需要服用的药物;健脾药,膏方内多含滋腻药物,为了做到补而不滞,常用陈皮、白术等健脾药以加强吸收。辅料包括调味剂如冰糖、木糖醇、蜂蜜、桂圆等;赋形剂如莲子肉、核桃肉等;收膏剂如阿胶、鹿角胶等。

膏方有两个主要作用,一为滋养脏腑之本以补虚,也就是滋补类,二为调和脏腑气机以祛邪,也就是治病类。因此对虚证人群来说,用膏滋药有治未病的作用。通过辨证论治投以膏方可以改善不适症状,提高生活质量,有明显的疗效和极大的优势。膏方不仅仅是滋补,更不是单纯补益药物的叠加,它实际是人体功能的整体调节,是因人而异的方药配伍和特殊加工的过程。

2 审“质”为先,量体裁“方”

要为患者配制膏方,首先要通过望闻问切四诊来辨明患者的体质,我们将体质分为正常质、虚证体质(气虚、血虚、阴虚、阳虚、精虚),实证体质(痰湿、气滞血瘀)、夹杂体质(气血两虚、气虚血瘀、气虚痰湿、痰瘀互结等)^[1],不同的体质用不同的调质法,以调和五脏,平衡阴阳。

2.1 气虚体质的表现 神疲倦怠,面色㿔白,动则气喘,心慌汗出,易感冒,饮食无味,女性月经过多,或脱肛、子宫脱垂等。舌体胖大,边有齿痕,脉弱无力等。易发病倾向:易感冒,病后康复较缓慢。常用方剂:香砂六君子汤、参苓白术散、补中益气汤等。根据中医气血互根原理,气虚体质大多兼有血虚表现,冬令膏方可选用八珍汤或十全大补汤为基本方。

2.2 血虚体质的表现 面色无华,头晕健忘,失眠少神,劳累后易头疼,怕冷,手足麻木,皮肤干燥,指甲淡白变软易裂,便秘,女性月经减少或延迟,唇舌质淡,苔薄白,脉虚细等。易发病倾向:依气血互生、互损,血虚体质大多兼见气虚特征,发病倾向与气虚体质相似。气虚衰少,头面、五官失养,易致皮肤早衰,脑功能减退等及女性经少、经闭、不孕。常用方剂:四物汤、归脾汤、当归生姜羊肉汤等。根据气血互根原理,补气药能加强补血药的功效,古代著名的补血方当归补血汤,其黄芪用量五倍于当归,补血效果更佳。

2.3 阴虚体质的表现 形体瘦削,口干咽燥,五心烦热,渴欲饮水,潮热盗汗,腰膝酸软,耳鸣健忘,妇女月经减少或阴道干涩,男子性欲亢奋或频繁梦遗滑精,舌红、少苔、少津,脉细数等。易发病倾向:阴虚体质易导致植物神经紊乱病症,如心动过速、失眠、焦虑等;由阴阳失调,易致高血压;阴虚体质糖代谢紊乱,易患糖尿

病;代谢亢进,易患甲亢;免疫力下降,易患结核病、恶性病变;长期失眠或精神焦虑、紧张,可引起胃酸分泌紊乱,易患消化道溃疡病。常用方剂如六味地黄丸、左归丸、大补阴丸等;阴虚火旺者,选用知柏地黄丸等。

2.4 阳虚体质的表现 畏寒肢冷,性欲淡漠,尿频尿尿,阳痿早泄,大便不实,受寒易泄泻,腹中冷痛,腰膝软弱,下肢浮肿,舌质淡而胖,脉沉迟弱。易发病倾向:受寒冷、潮湿侵袭,易患关节疾病、肩颈腰背肌肉酸痛;免疫功能低下,容易感冒,易患癌症;阳虚生内寒,寒凝血瘀,易致心肌梗死、脑功能减退、脑梗死,妇女痛经、经闭;消耗功能减退,易致营养不良、贫血、慢性腹泻;生殖功能减退,易致不孕、不育。常用方剂:可选用右归丸、金匱肾气丸、建中汤等。

2.5 精虚体质的表现 小儿表现生长发育迟缓,身体矮小,体弱多病,智能低下,精神倦怠,有虚弱感,近事遗忘,腰膝酸软,头发干枯脱落,牙齿易松动;性欲减退,阳痿;妇女月经减少,阴道分泌物减少;舌苔少,有裂纹,脉弦无力。易发病倾向:小儿身体矮小,佝偻病,智力发育迟缓;精能生血,造血系统功能减退,易发生造血系统功能减退性疾病;生殖功能减退,易致不孕、不育;“肾藏精”“脑为髓海”,髓海不足,易致脑功能衰退,脑萎缩等病变,易感冒;骨骼退化性疾病,如骨质疏松、骨质增生,容易骨折。常用方剂:晨服金匱肾气丸,晚服六味地黄丸。

2.6 痰湿体质的表现 肢体困倦,大便粘滞不爽,呕恶眩晕,或形体肥胖,颜面、下肢水肿,或胸闷、咳嗽、痰多,呕恶眩晕,舌苔白滑或腻,脉弦或弦滑等。易发病倾向:中风、高血脂症、冠心病、糖尿病、脂肪肝、甲状腺肿瘤、乳腺增生、恶性肿瘤等。肥胖性的痰湿体质易患内分泌紊乱疾病;男性易患阳痿、性功能减退;女性易发生月经紊乱,闭经,排卵障碍不孕等。常用方剂:香砂六君子汤、二陈汤加味等。

2.7 气滞血瘀体质的表现 偏重于气滞者,胸胁满闷,胀痛,暖气,忧郁寡欢,咽中如有物阻,女性乳房、小腹胀痛,舌质暗,脉弦等;偏重于血瘀者,唇甲紫暗,皮肤青紫或粗糙,局部刺痛而有定处,两目暗黑,面部黄褐斑,女性痛经,经色紫暗有血块,或闭经,舌质暗红,边有瘀斑,舌下静脉迂曲,脉涩等。易发病倾向:医学研究证实,气血运行不畅,尤其是微循环障碍是许多疾病的病理基础,古今医家经长期临床实践,提出“气滞血瘀,百病丛生”的观点,具有十分重要的警示意义,也是慢性病久治不愈的重要原因之一。气滞血瘀的发病倾向,具有明显的不通畅特征,例如:顽固性头痛、失眠、抑郁症、脑梗死、冠心病、心肌梗死、胆石症、慢性结

肠炎、乳腺增生、痛经、子宫肌瘤、恶性肿瘤等。常用方剂:逍遥散、越鞠丸、柴胡疏肝散、四七汤、桃红四物汤、血府逐瘀汤、失笑散、瓜蒌薤白白酒汤。脾胃气滞者可选用保和丸、木香槟榔丸。

3 膏方举例

男,55岁。尚未卸任,终日劳神,夜寐欠安,自觉健忘,纳少,大便溏泄,腰膝酸软,畏寒肢冷,尿意频数,宗筋无力,脉沉细略数,苔薄白稍滑,舌偏淡齿痕,证属心脾两虚,肾阳不振。治以健脾宁心,补肾温阳。新开河红参75g切片另煎入,红景天150g另煎入,野灵芝100g切片另煎入,鹿茸血片10g研粉调入,龙眼肉200g切碎另煎调入,鳖甲胶、鹿角胶各200g另烱冲,生黄芪240g,熟地黄150g,怀山药150g,山茱萸120g,川杜仲150g,金毛狗脊150g,怀牛膝150g,熟附块90g,肉桂25g,巴戟天150g,淫羊藿150g,丹参120g,大芡实150g,云茯神150g,焦白术100g,扁豆衣100g,煨木香100g,酸枣仁150g,夜交藤150g,佛手片100g,焦神曲150g,炙鸡内金150g,冰糖300g,黄酒300g。

4 膏方的服用方法与禁忌

服用膏滋药前如有纳呆、腹胀等不适症状,应先服用几剂开路方,调理好脾胃功能,再服用膏方。

膏方服用时间一般在立冬后,冬至到立春前服用效果最佳。一天两次,每次一调羹(约30g),温开水冲

服。初用膏方者,先以半量起始,一周后调整为常用量。遇感冒发热、腹泻、月经来潮等要暂停服用。慢性支气管炎、心脏病等慢性疾病出现发热、痰多色黄、喘促、胸闷、心悸、心前区疼痛等急性发作症状时不宜服用,待症状缓解后再继续服用。服用过程中,不宜食用油腻、辛辣之品,少用海鲜,不喝浓茶、咖啡等,以免影响对膏方的吸收。在服用膏方的同时不宜食用萝卜。

5 讨论

中医学认为亚健康状态是由情志失调、紧张、疲劳等多种不良因素长期、共同作用于人体,导致脏腑功能紊乱,气血失调,并在此基础上产生气滞、痰湿、瘀血等病理产物。病理性质属本虚标实,其本质是气血亏虚,阴阳失调。通过辨证论治投以膏方调理,补其不足,泻其有余,恢复机体的阴阳平衡,从而避免和减少了疾病的发生和发展。除药物治疗外,健康的生活、工作方式是提高生命质量、治疗和预防亚健康与疾病的根本方法,故做到饮食有节,起居有常,情志调畅,劳逸适度,尤其保持良好的心态至关重要,正如《内经》所谓:“虚邪贼风,避之有时,恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?”

参考文献

[1]王琦.中医体质学[M].北京:人民卫生出版社,2005:83-85.

(2010-12-10收稿)

欢迎订阅 2012 年《世界中西医结合杂志》

《世界中西医结合杂志》(CN 11-5511/R,ISSN 1673-6613)是经国家新闻出版总署批准创刊,由中国科学技术协会主管,中华中医药学会主办的国家一级期刊,面向国内外公开发行人。本刊为中国科技核心期刊,精品科技期刊示范项目。由中国科学院院士、著名医学家、国家最高科技奖获得者吴孟超任名誉主编,著名中医学家、中国中医科学院资深研究员路志正教授任主编。辟有述评、国医传承、博士论坛、文献研究、临床研究、实验研究、思路与方法、临证经验、药物研究、医案医话、医技与护理、教育学研究、海外中医药动态、综述、政策研究、标准规范指南等栏目。

本刊现已被《中国科技论文统计源期刊》《中国学术期刊综合评价数据库统计源期刊》《中国期刊全文数据库全文收录期刊》《中文科技期刊数据库》《中国学术期刊(光盘版)》、波兰《哥白尼索引》IC源期刊、美国《乌利希期刊指南》收录。

本刊为月刊,大16开本,每期96页,每月28日出
万方数据

版。每期定价10元,120元/年。全国各地邮局均可订阅,国内邮发代号80-538;国外向中国国际图书贸易总公司订阅,代号M7968。有意购买者可直接汇款到编辑部邮购。

订阅方式:本刊采用邮发和自办发行2种发行方式。2011、2012年杂志可在全国各地邮局订阅,国内邮发代号:80-538,亦可直接向本刊编辑部订阅。若需要2006年至2010年过刊,亦可直接向编辑部订阅。

汇款方式:邮局汇款:100101北京市朝阳区北四环东路115号院6号楼109室,《世界中西医结合杂志》编辑部收。

联系地址:北京市朝阳区北四环东路115号院6号楼109室,《世界中西医结合杂志》编辑部。邮编:100101。电话:010-64822253,64822337。传真:010-64822253。网址: <http://www.zhongxi.org>。E-mail: sjzyjh@126.com。