

# 或养生或治疗 冬季膏方进补有讲究

## 全国名老中医传承人朱可奇做客“名医大课堂”



朱可奇

如何在初冬将至之际，进行合理的中医调理并达到养生的目的，成为很多市民讨论的话题。在这个时节，很多人会选择膏方进补这种养生方式。那么膏方进补该如何科学地进行？市民一般又会哪些进补的误区呢？

为此，宁波民生e点通名医大课堂邀请到宁波市第一医院传统医学中心主任、宁波大学医学院兼职教授、全国名老中医传承人、全国优秀中医临床人才朱可奇，来为大家讲解冬季养生之道。

今天，我们节选了本次名医大课堂的部分精彩内容与各位读者和网友分享。若您还想了解更多关于冬季膏方养生的问题，欢迎登录宁波民生e点通（www.nb8185.com）“名医大课堂”栏目观看视频节目。

### 膏方历史悠久 讲究一人一方

朱可奇：中医膏方不是现在才有的，东汉时期张仲景的《伤寒论》就是四大经典之一。很早之前的朱凝膏里面就已经是膏方，还有就是像明代的龟鹿二仙膏都是非常有名的。在清代慈禧时期，宫廷里面滋补方里有398张滋补的，其中219张就是膏方，占了一半以上。

膏方有自己的特点，和汤有非常明显的不同。虽然它也属于中医，是汤、丸、锭、丹等八种剂型里之一。但一般都是根据每一个人个性的不同，进行一人一方，形状凝而不固。

### 最佳进补时间 立冬到九九

朱可奇：膏方肯定是调理体质的，加上人参、冬虫夏草这些贵系的药材，和阿胶、龟板胶这样的胶类，三者合而为一，就是我们所说

的膏方。

吃膏方不仅仅是冬天的时候可以吃，秋季的时候就已经有很多人进行调理了。如果说冬季吃膏方的话，立冬就可以开始进行，立冬到九九是最佳进补时间，这段时间也是比较长的。

### 青少年生长发育期 吃膏方最好

朱可奇：一般是四类人需要进补。

第一类是亚健康人群，现在工作比较紧张，像中青年有的时候熬夜比较多，到医院去体检，各项指标基本上还是正常的，或者处于临界指标，但是他有症状，比如说记忆力减退、头发脱发白发、失眠多梦等。

第二类是慢性病人，但情况比较稳定。比如慢性肾炎病患；经过化疗后身体比较虚弱需要调理的肿瘤病人等。

第三类是老年人和女性朋友。想要延年益寿的老年人，因为各方面机能衰退以

后，也是膏方比较适合的。女性内分泌失调也可以选择膏方进行调理。

第四类是小孩子，一般来说四周岁以上的小孩就可以吃膏方。因为四周岁以下的小孩，其脾胃功能还比较虚弱，对膏方的吸收可能不是特别好；四周岁以上的话效果就好，尤其是对青少年，刚好生长发育的时候吃膏方是最好的。

### 固元膏较适宜女性 但不如膏方调理全面

朱可奇：有不少宁波人特地来中医门诊配膏方。现在老百姓中间比较流行固元膏、阿胶膏。大家为了简便，买一点吃也是可以的。固元膏的作用就是补肾壮骨，养血活血，比较适宜女性服用。但固元膏的成分是阿胶、芝麻、核桃，再加上桂圆、冰糖、黄酒，其实这些成分，膏方里都会有。

那么，膏方比它好在哪里？膏方里会加入调理阴阳气血的中草药，是一人一方，这个才是最重要的。因此，

固元膏没有膏方这么有优势，也就是说“一人一方”的膏方可以调理得更加全面。

### 血脂高了 能吃膏方吗？

朱可奇：其实这是一个很常见的问题，在我们膏方门诊中，像高血压、糖尿病、高血脂的“三高”人群，能不能吃膏方？其实“三高”的话，首先是肾虚，其次体内肯定有淤或痰湿等病理因素。像这一类人，如果进行膏方调理或要服用中草药，肯定是要有针对性的。可以用膏方里降血脂的中草药，加上消脂降脂的药做在一起，对症状起到一个辅助治疗的效果。

### 50岁开始长黄褐斑 能用膏方养颜？

朱可奇：来我这里进行中药调理的有很多是为了祛斑美容，有一部分人专门是为了黄褐斑而来。为什么呢？因为膏方既有滋补，又有治疗的作用。本身黄褐斑，在

中医来说，就属于是一种肾虚和内分泌失调，就是肝肾阴虚导致的。膏方能做什么？能够治本。所以，用膏方调理黄褐斑是没问题的。

### 冬季养生小妙招 早睡等于吃补药

朱可奇：其实每一个季节，中医都有各自的养生特点，冬天中医讲究要早睡，

在冬天晚上早睡就等于吃补药。早睡早起，保持充足的睡眠是非常重要的。

我们的七情，喜怒忧思悲恐惊，这些对人体阴阳平衡有很大影响，所以我们要精神快乐，少烦恼少忧虑。这些都是养生的好方法。另外，适当运动对气血循环也很好的。宁波民生e点通 舒芦丹 赵铭琦 陈结生 仇龙杰

如果您有疑问需要解答，有问题需要投诉，可通过如下方式与我们的平台取得联系并获得帮助：1.电脑登录宁波民生e点通（www.nb8185.com）后在“问民生”栏目留言；2.手机登录3g.nb8185.com留言；3.@宁波民生e点通，或关注同名微信（nb81850）后留言；4.拨打热线电话：81850000。



手机网站



微博



微信

