

寒风起，冬至近，又到了膏方走俏的时节。宁波各家大医院相继开出膏方门诊，一些药房也都纷纷挂起了“膏方进补”的横幅。从对宁波几家医院的采访看，宁波人对膏方很热衷，服用膏方的市民一年比一年多，有的一吃就是七八年。但在采访中，记者还了解到，其实不少市民在膏方进补时存在诸多误区，有的居然开了一料膏方，全家人一起吃。市中医院专家特别提醒：膏方进补，切忌走入误区！

# 一张膏方 全家人一起吃？

## 专家提醒：膏方进补切忌走入误区

记者 陈敏  
通讯员 王珍珍 刘扬 文/图

A

### 吃膏方的一年比一年多

11月1日，宁波市第一医院膏方门诊开诊；11月6日，宁大附属医院膏方门诊开诊；11月8日，上海中医药大学附属龙华医院宁波分院（镇海区中医医院）开启第八届膏方节；11月13日，宁波市中医院特色膏方门诊开诊；而鄞州区百丈东郊街道社区卫生服务中心于10月31日就开始启动膏方节……

天气还没有进入寒冬，但冬令补品膏方却已热热闹闹地开始闪亮登场。“感觉今年膏方门诊的时间都比往年提前了，可开膏方的地方也越来越多。”采访中，一位大妈对记者说。

所谓膏方，就是让中医开一个适合自己体质调养方子，之后熬成膏，可以吃一到三个月。因为要长期吃，就更关照整个身体的状况，所以膏方的方子一般很大，其中的药物组成可能达到三四十个，膏方做好后放在冰箱里，每天吃一勺，如果方子合适，确实可以很好地改善体质，特别是对虚损明显的人。

从采访看，这几年膏方的价格水涨船高，尤其是去年，每一张膏方普遍要上涨1000元左右，目前一张膏方的价格大概在四五千元，贵的甚至上万元。但即便如此，服用膏方的市民也是一年比一年多。

星期三下午是市中医院妇科专家叶利群坐诊膏方门诊时间，这天的20个门诊号早在1个月前就被秒杀预约完，“我的门诊号已经预约到12月13日了。”叶利群开膏方门诊已有8个年头，她告诉记者，8年来，感觉服用膏方的市民越来越多。8年前她刚开始开膏方时，每半天接诊量也就10人左右，可发展到现在，每半天她需要接诊30多位病人，很多时候，她不得不给病人加号，于是只得一次又一次地拖延下班时间。

据市中医院统计，从13日膏方门诊开诊起，仅两天时间膏方门诊量已有112人，到14日，预约膏方门诊的已有800人。

从采访看，服用膏方的以“老客户”为主。叶利群告诉记者，到她

那开膏方的8成以上是老病人，主要症状为不孕不育、月经不调、子宫肌瘤、腺肌症、卵巢早衰、乳腺增生等妇科病，更年期的病人也占了不少。

记者在采访中了解到，不少宁波人已有很长的膏方服用史，有的一吃就是七八年。市民刘先生今年38岁，是一家企业的高管，常年高强度的工作和紧张的节奏，让他觉得力不从心，经常感冒，睡眠不好，体检结果却基本正常。2008年，他听了家人的建议，去市中医院开了一剂膏方，之后一年时间里，他感觉都很好，睡眠安稳了很多，精力旺盛，感冒也少了。9年来，刘先生每年冬天都到市中医院开膏方，他说，“吃一个冬天的膏方，一整年身体都不错，对我的生活和工作帮助太大了。”

前来吃膏方的人群中，亚健康占到了七成。按照中医理论，处于亚健康状态的人虽然没有生病，但体内气血阴阳、寒热虚实已经出现不平衡，如果不及时对身体进行调理，很可能会引发疾病。中医认为，春生、夏长、秋收、冬藏。冬季万物潜藏，人体的阴精阳气也趋于潜藏，冬季进补是最合适的。

服用膏方的年轻人也逐渐增多。在人们的传统意识中，膏方进补是老年人的专利，年轻人很少去吃膏方。但事实上，现在吃膏方的年轻人还真不少。从市中医院2016年的膏方门诊统计数据看，30-39岁的占了27.4%，40-49岁的占21.3%，50-59岁的占19.67%，60-70岁的占13.3%，70岁以上的仅占3.79%，服用膏方的人群中，30-39岁的占了最大头。而叶利群告诉记者，因为膏方服用方便，口感好，疗效也不错，所以这几年20多岁的年轻人也开始加入服用膏方的行列。

医生们认为，这些年轻人基本没什么大问题，多属于亚健康一族，平时感到乏力、没劲等。出现这些情况，主要是因为平时工作压力大，生活习惯不良，熬夜、饮食不规律、平时缺乏运动等。

B

### 市民服用膏方存在不少误区

民间自古流传“今冬进补，明年打虎”“三九补一冬，来年无病痛”的说法。冬季养生，膏方无疑是这个季节最好的养生保健品。服用膏方的市民一年比一年多，这说明宁波人的保健、防病意识增强了，这本是好事，但采访中，有中医专家告诉记者，市民服用膏方，存在不少误区。

#### 误区一：一张膏方，全家人一起吃

“一张膏方，全家人一起吃？”当市中医院叶利群主任中医师听到这一消息时，不禁瞪大了眼睛。这说的是叶医师一位相熟患者的病人。通过邻居推荐，这位大妈到一家中药房找医生开了张膏方，吃了几天后，大妈感觉很不错，因为想着老头子平时身体比较瘦弱，女儿最近老加班，搞得身体疲惫不堪，记得开方子的医生说过这是十全大补膏，就让老头、女儿一起试着服用自己的膏方。“马上让家人停用膏方！”医生给大妈解释了半天，大妈临走时，再三叮嘱。

市中医院内分泌科专家、浙江

省名中医陈霞波说，膏方服用不能一概而论，而是需要严格遵循“一人一方”。

陈霞波继续解释说，按照传统医学，人类生活在自然界，其人体机能往往会随着季节变化而变化，而至冬季，就有了“冬藏”的说法。但是由于每个人都有不同的体质，每一种症状表现也有不同的内在病理，因此人对病不能一概而论，“千人一方”。比如大多数来“进补”的市民，都会描述“没力气”，但是究其原因各有不同，有的属于气虚，有的是血虚，还有湿重，因此需要针对不同人进行辨证进补；而论“咳嗽”症状，在传统医学中，最基本的条目即为“五脏六腑，皆令人咳”，因此需要针对不同的人不同的病用不同的药，“如果咳嗽一概用川贝，有时候反而加重咳嗽症状，中医药讲究辨证配伍，不能自作主张。”

陈霞波表示，膏方进补必须看体质、辨析后，才能找到适合自己的膏方，才会有效。因为中医讲求辨证施治，按个人的体质科学进补，需按一人一方，通过辨证与

辨病的结合，发挥方药中多种成分的综合疗效，同时膏方强调个体化给药处方，单独加工制备，因人而异，针对性强，这样才能功效显著。

#### 误区二：盲目跟风吃膏方

“陈医生，天气马上转冷了，我可以吃点膏方补补身子吗？”记者正在市中医院采访浙江省名中医陈霞波，病人老贺推门而入。

老贺虽然今年才56岁，却是疾病缠身，糖尿病、肾结石、高血脂、心脏病，还曾经脑中风，看上去比实际年龄老得多。听朋友说吃膏方可以提高身体免疫力，可以补气血，就想着到陈医生这里开点膏方试试。

“不用！你现在应该重在治病，而不是进补。”

陈霞波告诉记者，很多市民盲目跟风，看到周边人都在吃膏方，就想着自己也来吃膏方。像老贺这样的，她每年都要劝退不少。

“治而不畅，反而会加重病情。”陈霞波解释说，服用膏方前最好先体检，冬令进补需讲究“科学进补”，否则盲目乱补只会适得其

膏方出炉

反。平时无其他不适、精力旺盛、体质健壮者，一般不主张服用膏方。对于慢性急性发作或活动期，如肠胃炎、慢性肝炎活动期，均不宜服用膏方。

膏方，是具有中医药特色的一种传统养生方法，既博采了民间传统医药方之所长，又融入了历代名医经验的结晶。从明清时起，就在宫廷中盛行，是王公大臣们保健养生的首选，但并不适合每一个人。

“根据中医理论，服用膏方起到补虚扶弱、抗衰延年、防病治病的作用，主要适用于慢性病人、亚健康者、老年人、女性等，不建议体格健壮的中老年人和儿童吃膏方进补。”

#### 误区三：膏方越贵越好

不少市民认为膏方越贵越好，一开口就要医生在方子中加入冬虫夏草、鹿茸、燕窝等名贵药材。其实，膏方是否有效，关键在辨证是否准确，动辄花费数千元，完全没有必要。

采访中，有中医专家就说，膏方不等于补药，膏方除了具补虚强身功能外，还具有防病治病功能。膏方都是根据个人体质“量身定制”，不是越贵越好。开具膏方的时候，医生会根据每个人的体质来对症下药，选取的药材也是根据每个人的不同状况辨证选用，因此膏方不是越贵越好，适合的才是好膏方。

是一件细致而复杂的工作，一定要有认真负责、一丝不苟的态度。”

另一位中医专家也指出，膏方的目的在于健康维护，巩固平时治疗的效果和帮助康复，不能借人们对健康的追求和对膏方的信任作为获取不正当利益的机会，这种违背医疗道德和商业道德的行为，也必然会对膏方的普及和发展带来不良影响。

常熟市民孙女士在“朋友圈”看到了一则“祖传膏方”的广告，说是可以补气补血。每年冬天手脚冰冷的孙女士花了288元买了一瓶膏方成品，可拿到手的膏方却是装在普通的玻璃瓶里，她不放心想，就不敢服用，但是对方却表示，“这是名贵中药材，没有任何副作用。”

朋友圈售卖“祖传膏方”的现象在宁波同样存在。有医生提醒，膏方是传统医药的重要组成部分，属于较为明确的“药品”范畴，因此任何个人或单位在不具备《药品经营许可证》的情况下，进行销售肯定是违法的，市民一定要注意用药安全，必须严格依照执业医师指导服用膏方。

C

### 开膏方的资质门槛亟须提高

膏方市场火热的背后，也存在着良莠不齐的乱象。“目前膏方市场存在乱开方、开大方、开贵方、单纯追求经济效益等不规范现象，亟待相关部门出台政策加以规范。”采访中，多位中医专家呼吁道。

规范膏方市场，首先要提高开膏方的资质门槛。

采访中，有医生说，膏方进补市场红火，可当下缺少资质标准。受到利益驱动，很多没有行医资格的医生都在开膏方。记者了解到，在宁波，除了大医院，社区医院、乡镇卫生院、药房、个人诊所，都纷纷开出了膏方门诊。这一鱼龙混杂的现象令人担

心。例如，一些不具备开方资质的小医院、小药店、无许可证书机构纷纷混入“开方大军”。有的医疗机构和药店采用给回扣的方法，怂恿医师在膏方中加入昂贵细料，导致现在上万元的高价膏方比比皆是。

到底谁有资质开膏方？是不是任何中医医师都能开膏方？

据了解，市中医院规定，副主任医师及以上资质才能开膏方。但是，眼下，一些不具备副高职称的、经验相对缺乏的医生也加入开膏方大军。

采访中，不少中医专家建议提高开膏方的资质门槛，比如，开方的医院必须是二级以上，开方医生必须是具备5年副高以上职称的临床医生，定期对开方医生进行考核，一次开方量不能超过一个月等。专家说，规范这个市场，是为了保证膏方进补的质

量，更是为了维护消费者的权益和传统中医药文化的声誉，相关行业标准应当由国家卫生计生委或中医药管理局牵头出台，才更具有权威性和合法性。

据了解，上海市已启动膏方行业标准制定工作，并获得上海市质监部门立项。

开一张膏方需多久？很多常年服用膏方的病人往往有这种体会：认真的老中医，一张方子开出前，除了望闻问切，还要花好几分钟沉思盘算，针对患者病情、体质理清膏方的配伍用药，开一个膏方至少耗时20分钟。

但现在一些中医医师，面对从早到晚排队等候的患者，五六分钟就能开出一张膏方。陈霞波在接受采访时说，对膏方门诊应该限号，“开膏方需要根据病人的体质、病情全面考虑，整体调整，

#### 专家声音

##### ■服用膏方前宜先体检

冬令进补需讲究“科学进补”，否则盲目乱补只会适得其反。膏方必须是根据每个人的身体状况、体质情况，由医生把脉后每人一方。所以在开膏方前，最好做个体检，及时发现血糖高、尿酸高，以及是否有结节等问题。就诊时，市民最好自带近期报告，并详细告知自己的身体状况，以便医生对症下药。

膏方是通过补益人体气血阴阳，达到补虚扶正的效果，如果不问虚实，盲目进补，就会出现种种不良反应，所以在进补服膏方前宜先进行中医四诊结合，辨证施治。

##### ■这些人群适合服用膏方

膏方具有调补兼治的作用，适用人群广泛，

比如对久病体虚的慢性病患者，膏方能“补虚疗疾”；对亚健康状态的人，可调理身体，为来年打下良好的基础；对有调补或养生需求的人，可增强抵抗力，延年益寿；对经中医体质辨识为体质偏颇的人，可纠偏扶正。

##### ■糖尿病人可以吃膏方吗

不少人认为，膏方里面有蜂蜜或糖，口味较甜，会引起血糖升高，不适合糖尿病人服用，其实这点是多虑的。陈霞波主任指出，在制作膏方时，常选用木糖醇、甜菊糖等产热少的甜味剂来代替蜂蜜或糖，其甜度高，用量只需一般糖类的十分之一即可，这样不仅不会使患者的血脂、血糖、血压升高，还能帮助患者扶正祛邪，纠偏却病，有利于血糖的控制，控制或减缓糖尿病并发症的发展，因此糖尿病人是可以吃膏方的。

(陈敏 刘扬)



医生正在给病人开膏方