

冬令进补正当时： 膏方怎么吃？

冬令是进补的最佳季节，进补最佳选择当首推膏方。膏方有良好的滋补功效，能营养脏腑，增强体能，促进健康，抗衰延寿。进补时间主要集中在每年农历的立冬到第二年的立春期间。

慢性病患者可以通过冬季调理滋补提高肌体的活力，改善一些临床症状，提高免疫力功能和抗病能力。但是吃膏方十分讲究，本次专版特将服用膏方的注意事项汇集起来，以飨读者。



一、哪些人不宜吃膏方？

在调查中，关于吃膏方的原因显示，有53%的受访者是自认为身体不好才吃膏方；30%的人是在医生的建议下服用；16%的人是由朋友或家人推荐。

专家指出，是否需要吃膏方需要先确定如下问题：自身是否患有慢性疾病？慢性疾病是处于发作期还是缓解期？身体是否处于“虚”的状态，而“虚”又分为阴虚、阳虚、气虚等。想要有针对性地进补，需要经过医生的综合辨证论治，仅凭个人的主观感受来判断是否需要进补，并不科学。一般情况下，不适宜进补的对象有：体质健壮的青少年、急性疾病和有感染者、慢性疾病发作期和活动期患者。

二、没病能吃膏方吗？

在吃膏方的目的方面，有19%的人是因为身体虚弱进补；53%的人是想治疗慢性病；20%的人想调理亚健康状态，还有7%的人是由于预防保健的考虑。

其实，膏方不仅适用于慢性病的治疗，从中医“治未病”的角度来说，膏方对于有偏颇体质的人具有很好的调理和预防保健作用。当前，有便秘、失眠、口臭同时兼有疲劳、精力不足的亚健康人士比较多见，大多属于阴虚兼气虚体质，这类体质的人可以服用由滋阴清热、益气补脾的药物组成的膏方。年轻女性中的“怕冷女”也不少，有这类困扰的女性以阳虚质居多，一到冬天就手脚冰冷、面色萎黄等的人很适合在冬季服用益气温阳类的膏方来调整身体机能，提高抵抗力。因此，膏方在调理亚健康疾病的预防保健方面同样具有很好的作用。

三、“开路方”是什么？

调查发现，有40%的人服用过开路方，有60%的人没有服用过。

是否需要吃“开路方”，关键看进补者的个人情况。有些人由于平时饮食过量或过食烟酒、油腻，造成食物积滞或痰湿阻隔，就必须先将肠胃调理好，运用“开路方”扫除阻碍，有利于膏方的消化吸收。有些慢性病患者虽然病情稳定，但身体虚弱，消化吸收功能也较弱，这类人先用“开路方”进行调理，能帮助恢复胃肠功能，有利于增强膏方的适应性和吸收度。如果没有这些症状，则可以直接吃膏方，未必一定要服用开路方。总之，关键是要根据病史和自身的健康状况并咨询医师来综合判断。

四、你能坚持吃完膏方吗？

调查发现，只有53%的人按时吃完了膏方；45%的人只吃掉一部分；2%的人基本没吃就扔掉了。

对于只服用了一部分的人而言，膏方的疗效会受到影响。因为膏方是由20到40味左右的中药配伍而成，收膏时使用阿胶、鹿角胶、龟板胶等胶类，一般要从冬至起服用50天左右。膏方虽然药味多，但平均到每天的药量较小，且膏剂的药效发挥相对缓慢，调理时间也要求较长。膏方本身是一种细水长流型的进补方法，如果想在短时间内迅速达到疗效并不现实。吃吃停停会降低疗效，而有时猛吃、有时不吃，则更不科学。

五、膏方是否越贵越好？

膏方的价格并非越贵越好。因为膏方不只是滋补药材的简单堆积，而是辨证论治、配伍讲究的大复方。进补要根据体质和病情辨证，俗话说：药症相符，大贵也补；药不对症，参茸也毒。一方面，有些名贵滋补药材的作用是可以普通药材代替的，不必一味追求名贵。另一方面，由于现代人日常摄入的营养较为丰富，真正需要用高档滋补品大补的体质人群并不多见。所以，膏方只要对症就是佳品，并非越贵越好。



六、吃膏方的饮食禁忌有哪些？

调查中，有7%的受访者表示不知道吃膏方的饮食禁忌和起居要求；有39%的人虽然知道但没有严格遵循；只有54%的人严格遵守。

一般来说，吃膏方进补，要忌食生冷、油腻、辛辣、不易消化以及有较强刺激性的食物，以免妨碍脾胃的消化功能，影响膏剂的吸收。服膏方时不宜饮浓茶，含有人参的膏方忌食萝卜，含有首乌的膏方要忌猪、羊血及铁剂，且不能与牛奶同服，因为其中所含的钙、磷、铁易与滋补药中的有机物质发生化学反应，生成难溶解稳定的化合物，甚至产生不良反应。在吃膏方期间，如发生感冒、发热咳嗽、多痰或其他急性疾病时应暂停服用。急性胃肠炎、呕吐、腹泻或吃膏剂时若发生恶心、呕吐、厌食、腹泻等胃肠道疾病时应暂停服用，若症状严重，应及时就医。

七、一日里，什么时间吃膏方效果最佳？

专家建议：早饭前半小时，晚睡前半小时，各一次，空腹服用，服前最好先隔水稍微蒸一会儿。

【便民信息】

春生夏长，秋收冬藏，秋冬时节是人体进补的最佳时节。为了方便市民，满足社区居民冬令调补的需求，马陆社区卫生服务中心与上海同颐庆堂开展合作，特邀上海市中医药大学马福良教授开设膏方门诊。

马福良，男，上海中医药大学教授，硕士生导师，有三十余年的教学、临床经验，善于将食物、药物、膏方、养生保健等融为一体，防治中、老年人的各类常见病、多发病。擅长对高血压、糖尿病、脂肪肝、老慢支、心脑血管疾病及便秘、失眠等证的调养、保健与治疗。

【膏方门诊时间】

2016年11月25日（周五）
上午9:00～11:00 下午1:00～3:00
2016年12月16日（周五）
上午9:00～11:00 下午1:00～3:00

【膏方门诊地点】

马陆镇社区卫生服务中心①号楼二楼中医馆
中医健康教育室

【开具膏方流程】

挂号→医生处就诊开具处方→收费处交预收费用→膏方制作（一周左右）→膏方制作结束电话通知配方的社区居民→费用结算，领取发票（上海同颐庆堂发票）→领取膏方

有需求的社区居民可至中医馆二楼中药房登记预约。

