



秋冬进补吃膏方,已经逐渐成为都市人的养生保健方式。记者近日从南京各大中医院了解到,10月初,就有不少人到医院咨询开膏方,很多都是中老年人、慢性病患者、亚健康人群等。据悉,南京膏方市场保守估计有上亿元。随着人们养生观念的增强,这个市场还有越做越大的趋势。专家提醒市民,膏方虽好,并非人人能吃。

通讯员 罗鑫 现代快报/ZAKER南京记者 任红娟

秋冬进补吃膏方 你选对了吗?

膏方

又称“膏滋”,是最古老的方剂剂型之一,是一种将中药饮片反复煎煮,去渣取汁,经蒸发浓缩后,加糖或蜂蜜等制成的半流体制剂型,主要针对慢性虚损性疾病的长期调理以及滋补养生,有滋补强身、抗衰延年、治病的作用。

体弱多病的儿童也可以吃膏方

江苏省中西医结合医院肺病呼吸科主任医师朱启勇介绍,膏方一般由30味左右药物按中医传统君臣佐使原则配伍并长时间煎煮熬制和浓缩收膏而成。

秋冬季服膏方可以达到无病强身、有病治病的目的,特别是一些老年人、亚健康人群、慢性病患者、病后康复的人等,服用膏方是不错的选择。朱启勇介绍,他才接诊了一名59岁的病人,一到秋冬季节哮喘病就频繁发作。听身边一位患有哮喘的朋

友说,连着吃了两年膏方以后,秋冬季节哮喘发作的次数明显减少了,所以今年他也想来试试。

除了哮喘病、慢阻肺等慢性病患者之外,“我们门诊每年也会接诊到一些经常容易出汗、感冒的孩子,家长希望通过膏方来增强孩子的体质。”朱启勇表示,膏方针对的是体弱多病的儿童,比如四季反复感冒、咳嗽,或患支气管炎等的孩子;厌食、贫血的儿童,长期不思饮食,或营养不吸收,导致形体瘦弱、身材

矮小、生长发育缓慢的孩子。

江苏省中西医结合医院消化科主任中医师夏军权介绍,随着现代生活节奏加快,慢性疾病、长期劳累或压力过大等亚健康人群逐渐增多,他们也比较适合服用膏方调理一下身体。“这些人平常身体上感觉困倦易睡、浑身乏力、面容憔悴、腰酸背痛、胸闷气短、皮肤干燥、四肢麻木、面部浮肿,心理上记忆力减退、注意力分散、精神萎靡、烦躁不安多梦易惊等,但到医院检查也没有什么病。”

吃膏方,选择一个好的中医很重要

膏方绝不是简单的用一大堆补药加工一下就行了,膏方也绝不是随随便便一个中医就能开好的,如果处方不当,有时不但达不到调补的目的,反而对身体造成伤害。

夏军权表示,膏方处方必须严格按照中医辨证施治的理论,明察机体的寒热虚实,除了要充

分了解服用膏方的人的体质特点外,还要全面了解其身体状况,比如有没有慢性病、胃肠功能如何等等;同时还要充分了解所选中药的性味特点。

除了处方,还要根据各人的情况合理选择辅料。所以,开膏方,没有一定的功底是开不好的。“吃膏方,选择一个好的中医

很重要。”

朱启勇告诉记者,开膏方是非常有讲究的,不是所有的中医都会开,“而且对于患有不同基础疾病的人,要到相应的各临床科室去开具膏方,因为专家在辨别病人体的基础上,对专科疾病了解得更清楚,开出来的膏方才更适合病人。”

并非越贵越补,还要看药材是否地道和加工方式

不少人觉得膏方越贵越好,冬虫夏草、人参、鹿茸等药材越名贵越补。朱启勇提醒,膏方“越贵越补”是误区,“我们在门诊中也经常能碰到一些患者,他们希望把名贵中药材都加进去,觉得吃了名贵中药材对身体更好。”其实膏方进补有一定的对象和适应症,所以要根据需要来确定药膳,缺什么补什么,切勿凭贵贱来分高低,尤其是老年人,更应以“对症下药”为滋补原则,适合自己的就是最好的。

夏军权表示,膏方的效果决定于辨证论方从个体特点出发,药材的选择是否地道,以及膏方熬制的方法也是决定其效果的决定因素。

现在中药材市场鱼龙混杂,如果不能保证药材质量,就没有办法保证疗效。有些劣质药材因加工不规范等因素,甚至会对身体造成伤害。“对于想吃膏方滋补的老百姓来说,最好选择到正规的大医院去开具膏方,因为正规大医院进药有严格的要求,有

专业的药师把关,还有配套的检测手段,可以很好地保证药材质量。”

膏方熬制很有讲究,熬膏的药师就像厨师一样,确实存在三六九等,熬膏是一个慢工细活,火候非常重要,膏方的加工过程常常需要十几个小时,如何保证把中药的有效成分全部提取出来,药材的先煎、后下,辅料的添加等都很有讲究,只有好的有经验的药师,才能熬制出好的膏方。



视觉中国 供图

膏方虽好并非人人能吃,别盲目跟风

夏军权表示,因为膏方不同于我们平时的汤药,熬制后服用时间较长,也无法更改。如果病人适应性不好,有的人会出现腹泻等不适症状,那么少则百元、多则千元的膏方就完全浪费。所以,有些情况甚至需要先开“开路方”试试。

“开路方”因人而异,主要针对症状较多,症病复杂,病症不典型或伴随其他不适的症状而对药物的敏感性进行先行的试探性调补,以观察其服药后的反应,为开好膏方做准备;二是在进补前调理肠胃,使脾胃健运,改善消化吸收功能;三是,如果体内有痰、湿、淤等淫邪,可通过开路方去除,这样有利于综合调理。“有时开膏方可能要跑几趟医院,一定不要怕麻烦。”

朱启勇告诉记者,开始服用

膏方先从小剂量开始,等适应以后逐渐加量,比较滋补的膏方,一般建议饭后服用;治疗调理脾胃的膏方,一般是饭后一小时左右服用;改善睡眠的膏方,最好是在睡前服。“在服用膏方期间,忌食生冷、刺激、油炸、海鲜、咖啡等食品,如果你的膏方里含有人参,就不要和萝卜一起吃,因为人参能补元气,萝卜下气、消食,服用萝卜时吃膏方,会抵消人参的补气功效。”

“膏方虽好,并非人人能吃。”夏军权特别强调,有些人不适合服用膏方:急性疾病和有感染者;病情不稳定的人;身体太虚的人(虚不受补);胃痛、腹泻、胆囊炎、胆石症发作;慢性肝病的患者。“对于慢性病患者,服用膏方的时候一定要在病情相对稳定的情况下,因为膏方不便经常调整,如果病情不稳定,建议吃汤药。”



如果你在寻医问药过程中,有什么不明白的事,有什么不愉快的体验,甚至遭遇了欺诈,请跟我们韶一韶。可以拨打现代快报大健康投诉热线96060,也可以扫码进入“快报大健康粉丝群”,直接询问。