

关于膏滋养生 你了解多少



随着近年来大众养生意识的逐渐发展，膏滋也逐渐进入大众视线。刚刚接触养生的市民难免会问：“膏滋到底是什么？和普通补品有什么区别？”对此，昌邑市人民医院中医科主任周书生针对膏滋的来源、使用和禁忌症等作出解答。

□本报记者 王路欣

膏滋从何而来？

膏滋最早可追溯到《黄帝内经》：“味好皆滑为膏”“五谷之津液和合而为膏者，内渗入于骨空，补益脑髓”。这里虽未直接提及膏滋二字，却道出了膏的核心——以津液为基，滋养脏腑，这便是膏滋的理论源头。

到了唐宋时期，《外台秘要》中的鹿角膏，已经具备了膏滋“浓煎取汁、久服滋补”的特点。而我们现在说的“膏滋”形式，真正定型于明清时期，《本草纲目》里收录的“益母草膏近效方”、《奇效良方》中提到的“补精膏”，都与今天我们所见到的膏滋相近。

近代名医秦伯未的《膏方大全》称：“膏方者，盖煎熬药汁成脂液，而所以营养五脏六腑之枯燥虚弱者也，故俗称膏滋药。”膏滋这一概念正式出现。

膏滋与普通补品有何区别？

膏滋与普通补品有很大区别。

第一，辨证施补，一人一方。和“千人一方”的成品补品不同，膏滋讲究“量身定制”。一般医生开的药方，是他们在给患者把脉问诊之后，量身定制的方剂，从舌苔颜色、脉象虚实，到日常习惯、饮食禁忌，都要细细考量，真正做到“缺啥补啥”，细致入微。从药材的选用、切制、配药、熬制，无一不是精挑细选，处处用心。

第二，浓缩精华，药性平和。膏滋对药品的处理方式更加细致，需要将十几味甚至几十味药材经过浸泡、煎煮、浓缩、收膏等多道工序熬制而成，药材的有效成分被充分提取，杂质减少，药性更纯粹。熬制好的膏滋应达到“滴水成珠”的状态，这浓缩的不仅是药汁，更是滋补的力量，药性更温和，适合长期服用。

第三，道地药材配合非遗工艺。膏滋之所以受欢迎，是因为不惜原料、不惜工时。以昌邑市人民医院黄元御国医堂为例，他们自己种植鲁十味，贝母是浙江道地药材浙贝母，制作是非遗技艺代表性传承人监制，确保火候到位，用技艺将原料的作用完全发挥出来。

第四，加入蜂蜜收稠，既能调味，又能增强滋补效果，注重每一个细节，才能成就一份好的膏滋。

为何在冬季服用膏滋？

中医主张“夏病冬治，冬病夏治”。因“春生夏长，秋收冬藏”，“夏病”的根源多是因高温、出汗多等因素导致的阳气耗散、津液亏损，虽夏季服药治疗后症状可能暂时减退，但病根往往潜伏，而且夏季是“生长”的季节，滋补难以积蓄。

到了冬季，人体精气收敛，此时服用膏滋，可更好地将膏滋中益气、温阳、滋阴、祛湿的成分转化为脏腑所需的“精气”，针对性补充“夏病”患者长期缺失的阳气与津液。

膏滋的禁忌症有哪些？

虽然膏滋滋补，但并非人人适宜，以下人群或有某些症状，应谨慎服用：

感冒发烧、咳嗽痰多、消化不良时，建议先停服膏滋，以免“闭门留寇”。

服用膏滋期间，少吃生冷、油腻、辛辣食物，避免影响药效吸收。

儿童、孕妇及慢性病患者在服用膏滋前，一定要咨询专业中医师，不可盲目跟风。



围炉煮茶时 注意这些事项

□本报记者 王路欣

随着冬季来临，围炉煮茶成为了许多人喜爱的休闲方式。茶叶既是一种常见饮品，也是一种中药。正在服用药物的人群需要注意，茶水可能与药物中的某些成分发生化学反应，影响药效。为此，潍坊市中医院临床药学科药师魏冉为您讲解喝茶的注意事项。

●茶与药物“相爱相杀”

茶叶中含有大量的鞣酸和茶碱。鞣酸会与多种药物（如治疗贫血的药物、含金属的胃药、某些抗生素）结合，形成不溶性沉淀物，大大降低药物的吸收，导致药效减弱。茶碱具有兴奋神经、加速心跳的作用。

如果茶水与一些平喘药（如氨茶碱）同服，相当于加重了药量，易引发心跳过快、头痛等不良反应。同时，它也会削弱镇静安眠药的效果，使人难以入睡。

建议用白开水服药，服药前后1小时-2小时内避免饮茶。

●高糖茶点是药物的“甜蜜负担”

喝茶时，不少人会搭配高糖茶点，如糕点、蜜饯，这是另一大隐藏风险。

对于服用降糖药的糖尿病患者而言，摄入过量糖分会导致血糖骤然升高，干扰病情控制。

人体内有一种重要的代谢酶P450酶，它会代谢体内摄入的食物、药物等，经过分解代谢后变成无毒物质排出体外。西柚含有呋喃香豆素、柚皮素等活性成分，人食用后，能够抑制体内介绍，P450酶的部分活性，导致药物不能被及时分解代谢，排出体外，从而蓄积在人体中。

此外，患者服用某些降压药、降脂药（他汀类）期间，若吃了西柚，相当于过量服药，会导致血液中的药物浓度异常升高，增加肝损伤、肌肉酸痛等严重副作用的风险。因此，高血压、高血脂患者，在服药期间尽量避免食用西柚及其制品。

●酒精与药物的“危险组合”

有些人煮茶时喜欢加入少许黄酒或白酒来增添风味，提醒以下事项一定不能忘：

服用头孢类抗生素、甲硝唑等药物期间及停药后7天内，禁止饮酒或食用含酒精的食品，否则可能引发致命的“双硫仑样反应”，其表现为面部潮红、头痛、心悸、呼吸困难，严重时可导致休克。

●安全品茶小贴士

在享受围炉煮茶之趣前，请花一点时间阅读药品说明书中的相互作用和注意事项。如有疑问，应及时咨询医师或药师。

潍坊晚报 公益广告

预警劝阻别忽视 财产安全要重视

践行社会责任，全民防范打击各种电信诈骗

