

立冬來臨

繼每年的三伏天掀起「天灸熱」後，立冬來臨，注重養生保健的老廣們又掀起了「膏方熱」。廣東省中醫院日前在養生廣場舉辦膏方節，吸引超二千市民參加，比上屆人數明顯增加，掀起了「膏方熱」。該院副院長、國醫大師顏德馨高徒楊志敏表示，懂得自身體質弱點，結合四季氣候特徵，適時的「養」，才是科學養生。

【本報記者袁秀賢廣州十三日電】

上周二是二十四節氣的立冬日，加上受冷空氣影響，不僅氣溫降，且還下起大雨，但這擋不住老廣們熱衷膏方的熱情。記者在現場看到，膏方節吸引不少市民參加，人頭攢動，整個廣場擠滿人。

「今天早晨六時，已有市民前來排隊取免費的預診號，之後前來市民越來越多。雖預診號全部取完，但仍有市民陸續趕來，醫生不得不增加人數，令參加膏方節人數超二千人，比上屆明顯增加。想不到膏方節這麼火爆。」有醫務人員表示。

穗市膏方節盛況勝舊年

參加膏方節的市民一年比一年多，體現了治未病的觀念已深入人心。不過，楊志敏認為，廣東人喜歡喝涼茶，有「清補涼」的健康理念，這種觀念很好，但在今天，卻不一定是最好的。中醫有道，異病同治，可以不同的病，但是同樣的體質，同樣的病理狀態，可用同樣的方法。膏側重在調固本為主，調體質為主，不是說什麼病吃什麼膏，而是什麼體質選什麼樣的膏，會更加合適。市民懂得自身體質弱點，結合四季氣候特徵，適時的「養」，才是科學養生。

省中醫院主持的一項國家「十一五」攻關課題發現，體質偏頗與亞健康有直接關係，是導致亞健康狀態的重要因素。

老廣氣虛陽虛氣濕者多

據該院對嶺南地區的體質辨識統計結果顯示，發現氣虛體質、痰濕和陽虛體質所佔的人群比例最高，分別是27%、21%、16%，佔了6成以上。

「可見，廣東地區的很多『白骨精』體質都偏虛，所以要懂得養。我們舉辦膏方節，推廣膏方，不是為了讓每個人都吃膏方，而是要引起社會注意，要保護自己的身體。冬季養生選擇膏方，最重要還要選擇適合自己的。」楊志敏強調。



▲楊志敏表示，要懂得自身體質弱點，結合四季氣候特徵，適時地「養」

►如何使用膏方養生，講座吸引市民認真傾聽（袁秀賢攝）

安神養血健脾膏暢銷

據悉，這10種膏方去年面世就廣受群衆們追捧。

據患者和醫生反饋，其中有三種膏方反應最好，

分別是針對改善失眠（焦慮、抑鬱）的舒心安神膏、改善女性氣血虧虛的溫經養血膏，以及適用於脾胃虛弱的健脾養胃膏。而這三種膏方剛好又是針對廣東人偏「虛」的體質，同時也印證了該院「十一五」項目《亞健康狀態中醫辨識與分類研究》課題的研究成果。

楊志敏表示，中醫藥學博大精深，是祖國偉大的寶庫。我們一直致力於挖掘寶庫中的「精華」，奉獻給老百姓們，同時也倡導大家樹立正確的養生觀念，好好養自己。

有專家建議，這十種膏方具有一定的普適性，但對於體質狀態複雜，以及有特殊需求的人群，還可以直接找專家「量體裁衣」，開個性化膏方。

製作膏方頗為講究

省中醫院著名中藥師陳燕芬表示，膏方製作有大文章，從藥材質量及製作過程都頗為講究。包括從藥材到包裝出口，均經過了數十個繁複的製膏程序，層層的嚴格操控和質量把關，才成為了入口即化的滋潤養生上品。

在膏方節試服區現場，市民踴躍試服，令醫務人員均應接不暇。「口感果然非常細膩溫潤，伴着濃濃的中藥味但卻不覺得苦澀。」有市民嘗試後表示。據悉，這樣一瓶膏方價格在100元左右。

陳燕芬表示，「我們製作的膏方非常有講究，首先，強調對製膏藥材的質量的嚴格控制，因為膏方使用藥物多，而且很多還是名貴藥材，因此藥材的質量對於藥效保證來說非常關鍵；其次

，整個製作過程，完全按照傳統工藝，一律使用紫銅鍋，反覆煎煮，反覆濃縮，在整個過程中注重火候的控制，哪些藥物先放，哪些藥物後放，都有講究，往往最後要達到「滴水成珠」的境界才收膏而成，這樣做出來的膏，才能口感好，入口即化。」

老百姓所看到的膏方，從藥材的配料與核對，到最後的包裝出品，經過了數十個繁複的製膏程序，層層的嚴格操控和質量把關，才成為了入口即化的滋潤養生上品。楊志敏還表示，江浙一帶，喜歡吃糖。我們在製作膏方時，適合嶺南人而製作，糖控制用量，與江浙不一樣，這務求適合廣州人腸胃更好地吸收。

本報記者袁秀賢



▲老廣們踴躍試吃膏方（袁秀賢攝）



五類人適合服用膏方

隨着人們對治未病觀念的改變，膏方將越來越受市民青睞，哪些適合服用人群備受市民關注。醫院副院長楊志敏表示，亞健康狀態、慢性病人及老年人、女性、兒童五類人適合服用膏方。不過，新近患有感冒、咳嗽之人等五種情況不適合服用膏方，市民要引起注意。

現代社會中青年工作生活壓力大，精神緊張，經常腦力透支，不良的生活習慣等可造成人體的各項正常生理機能大幅度變化，機體經系統檢查，未發現疾病，卻呈現出活力降低，各種反應能力與適應能力不同程度的減退狀態，是介於健康與疾病之間，也稱為亞健康狀態，這時就非常需要適時進行整體調理，膏方療法是最佳的選擇。

患有慢性疾病已經穩定或久病體虛者可結合慢性病病症，一邊施補，一邊治病，這樣對疾病的治療和康復作用更大。

老年人的各項生理機能都趨向衰退，冬令進補，能增強體質，延緩衰老。

女性服用膏方可疏肝健脾，調補沖任，人的生命力、抗衰老能力隨之增強，臉色會變得紅潤，皮膚充滿光澤和彈性。

小兒根據生長需要、尤其有虛證的可適當進補，比如反覆呼吸道感染、厭食、貧血等症的體虛患兒宜於調補。而年齡在5歲以下、患急性病尚未痊愈或慢性病在活動階段的小兒則不適宜進補。

不過，也有五種情況不適合服用膏方：新近患有感冒、咳嗽之人，宜暫時停服。胃腸不適者，應停服一二日，若腹脹可沖服陳皮水等。已明確懷孕後不建議繼續服用膏方。新近患病之人：患有感冒、咳嗽、咳痰，則應先將感冒咳嗽治愈，方能服用。急性疾病和有感染者，慢性疾病發作期和活動期患者，如：胃痛、腹瀉、膽囊炎、膽石症急症發作等情況。

本報記者袁秀賢

老廣又掀膏方熱

廣州膏方節盛況



廣州膏方節盛況

廣州膏方節盛況