

中華醫藥

逢周一、周三、周五刊出
網址: http://www.takungpao.com
FAX: 2572 5593
版權所有 翻印必究

動態專題

膏方養生

逾六成嶺南人「體虛」 粵港人群體質研究展開

天熱地濕、溫高濕重為嶺南的氣候特徵，與此相應，嶺南人體質也有自身特點。在廣東省中醫院對嶺南地區的體質辨識統計結果顯示，逾六成嶺南人「體虛」，建議選擇適合膏方服用。廣東省中醫院治未病中心主任林熾釗向記者透露，粵港鄰近，體質相近，目前兩地正合作研究粵港人群體質，務求更好為民眾調節身體健康。

第三屆膏方節日前在廣東省中醫院養生廣場舉行，廣場上人頭攢動，老廣們「學養生，品膏方」，掀起了一股冬補熱潮。

治未病專家、國醫大師顏德馨高徒楊志敏表示，膏方又稱「煎膏」、「膏滋」，以其劑型為名，是屬於中醫丸、散、膏、丹、酒、露、湯、錠八種劑型之一。膏之含義頗豐：以物而言，則油脂為膏；以形態而言，則凝而不固為膏；以口味而言，則甘美滑腴為膏；以內容而言，則物之精粹為膏；以功用而言，則有滋養滋潤之作用；以藥效而言，膏可療疾。隨自然界氣候環境變化人的生命活動也受其影響，要遵守「春生、夏長、秋收、冬藏」這種自然規律，在秋冬時節內服滋補膏方，符合秋冬季節易於「收藏」的特點而起到強身固本之效。

吃膏方最早盛行於江浙一帶，2001年開始，楊志敏師從國醫大師、膏方聖

手顏德馨，在顏老「衡法」理論的基礎上，將膏方帶到廣東發揚光大。

膏方聖手發揚光大

楊志敏表示，天熱地濕、溫高濕重為嶺南的氣候特徵，與此相應，嶺南人體質也有自身特點。在廣東省中醫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%，佔整體6成以上。

楊志敏認為，「虛」人進補膏方是適宜的養生方法，膏方不僅有益於提升整個人的精神狀態，而且對改善亞健康狀態有確切的療效。以陽虛體質為代表，該院新近對膏方干預該體質進行了對照試驗，通過對膏方治療前後陽虛症狀、疲勞症狀等的比較，和停藥後3月陽虛症狀、疲勞症狀、心理情況和生存質量的比較，得出結論是，膏方治療在服用當年會有初步效果，但主要效果體現

在對來年體質改善上。另外膏方在服用過程中即可改善患者疲勞狀態，且停藥後療效仍穩定。

「在現代社會中，工作生活壓力大，亞健康人群越來越多，出現睡眠不好，精神容易緊張等，服用膏方進行調理，成效不俗。」林熾釗表示。

林熾釗說，該院開設的膏方門診也反饋，十種改善體質偏頗的膏方一經推出（見右表）就廣受歡迎，其中有三種膏方反響最好，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。這十種膏方具有一定的普適性，但針對體質狀態複雜，以及有特殊需求的人群，還可以直接找專家「量體裁衣」，「設計」個性化膏方。

林熾釗還透露，粵港鄰近，體質相近。粵港合作開展有關粵港人群體質的課題研究，正在研究之中，此舉有助於指導市民調節身體。



▲冬季吃膏方比春夏效果
好，圖為醫務人員推介膏方
(袁秀賢攝)

▲市民樂於試食膏方
(袁秀賢攝)

10種嶺南特色膏方

- 1) 舒心安神膏**：主要組成：熟附子、炙甘草、牡蠣、龍骨、龜板膠等。
【適用人群】陽虛體質、氣鬱體質人群，尤其適用於脾胃虛弱所致失眠、注意力不能集中、情緒低落、緊張心悸者。
【不適用人群】濕熱體質人群慎用。
- 2) 健脾養胃膏**：主要組成：黨參、茯苓、白朮、桂枝、白芍等。
適用於氣虛體質、氣虛體質人群，尤其適用於脾胃虛弱而消化不良、腹痛、體瘦之人。
【不適用人群】濕熱體質人群慎用。
- 3) 調肝健脾膏**：主要組成：黨參、茯苓、炒白朮、柴胡、枳殼等。
【適用人群】適用於氣鬱體質、氣虛體質人群，尤其適用於肝鬱脾虛而見情緒不舒、焦慮、少氣乏力、胸悶等症者。
【不適用人群】肝火旺盛者慎用。
- 4) 更年滋養膏**：主要組成：仙茅、仙靈脾、女貞子、旱蓮草、熟地等。
【適用人群】適用於陰虛體質者，尤其適用於更年期男女肝腎虧虛出現腰酸、潮熱、多汗等症狀者。
【不適用人群】濕熱體質、痰濕體質之人慎用。
- 5) 固陽保腎膏**：主要組成：熟附子、黨參、肉桂、乾薑、山萸肉等。
【適用人群】適用於陽虛體質、氣虛體質人群，尤其適用於中焦虛寒、肝腎不足而見畏冷、疲倦、食寒則瀉或虛寒便秘等症者。
【不適用人群】濕熱體質人群，陰虛體質者慎用。
- 6) 清脂化痰膏**：主要組成：北芪、蒼朮、白朮、山楂、薏仁、土茯苓、海藻等。
【適用人群】適用於痰濕體質人群，尤其適用於形體肥胖、頭暈頭脹、食滯痰多、血脂或尿酸偏高者。
【不適用人群】陽虛體質之人慎用。
- 7) 溫經養血膏**：主要組成：當歸、川芎、熟地、桂枝、細辛等。
【適用人群】陽虛體質、氣虛體質人群，尤其適用於女性氣血虧虛、痛經、四肢不溫者、經行頭痛。
【不適用人群】濕熱體質人群慎用。
- 8) 益精固腎膏**：主要組成：熟地、吐絲子、仙靈脾、巴戟、胡蘆巴等。
【適用人群】陽虛體質人群，尤其適用於男性腎精不足而見腰酸、膝軟或陽痿早洩等症者。
【不適用人群】濕熱體質、痰濕體質人群慎用。
- 9) 益氣固表膏**：主要組成：北芪、白朮、防風、桂枝、浮小麥等。
【適用人群】氣虛體質、陽虛體質人群，尤其適用於表氣不固、自汗出者。
【不適用人群】濕熱體質人群慎用。
- 10) 玉顏固髮膏**：主要組成：熟地、吐絲子、首烏、黑芝麻、桑葉等。
【適用人群】氣虛體質、陽虛體質、陰虛體質人群，尤其適用於氣血虧虛所致脫髮、頭髮早白、面色不華、月經量少者。
【不適用人群】濕熱體質人群慎用。

廣東省中醫院治未病中心主任林熾釗表示，膏方的效果因人而異，亞健康人群可先辨別自己的體質，再選擇對應的膏方。從2010年起，推出了「適宜嶺南特點十種膏方」，廣受歡迎。

冬吃膏方比春夏效佳

治未病專家楊志敏認為，膏方具有補中寓治，治中寓補，補治結合的特點，達固本清源之效，冬季吃膏方比春夏效果要好。

楊志敏說，膏方的制訂遵循辨證論治法則，選藥須視病人的體質，施以平補、調補、清補、溫補、峻補之法，並根據疾病配以祛邪療疾之品，具有補中寓治，治中寓補，補治結合的特點，達固本清源之效。

冬季吃膏方比春夏效果要好。人稟天地之氣而生，天人相應，天人合一，隨自然界氣候環境變化人的生命活動也受其影響，「春生、夏長、秋收、冬藏」這種自然規律，冬三月是「生機潛伏，陽氣內藏」的季節，民間在調保健時也有「冬令

進補，春天打虎」的說法，因此在秋冬時節內服滋補膏方，乃取其易於收納而能起強身固本之效。但虛弱及其他證候，不限於秋冬有之，故膏滋之方，在春夏之時，亦未嘗不可，但終不如秋冬之獲效大也，更需因人而異。

補治結合 固本清源

膏方適用的對象主要是四類人群：首先是長期處於勞累超負荷工作、透支而致體質偏頗的人，或現代稱之為「亞健康狀態者」；其次是慢性、頑固性、消耗性的疾患，因病致虛之人；再次是因虛致病之人；最後是延緩衰老，保健強體之人。

膏方的組成，一般分為三部分：
——飲片（原料中藥材）：以選用一些肉質、根莖漸骨量多的藥材為主，約20-30味左右。
——膠（膏）類：收膏時常選加阿膠、鹿角膠、龜甲膠、鱉甲膠等以加強補益陰精的作用，並增加膏劑的黏稠度。
——糖類：冰糖、紅糖、蜂蜜、麥芽糖，如糖尿病患者，可選擇一些甜味劑。

楊志敏表示，規範的膏方的製作流程，包括配料浸泡、煎煮、濃縮、收膏、滅菌、盛裝與收藏七大步驟。自製膏方不一定做得好，一般人七道程序都做好很難，反而浪費藥材，她建議市民自製膏方。



▲膏方節吸引市民求醫問診調理身體
▲楊志敏表示，對嶺南地區的體質辨識統計結果顯示，逾六成嶺南人「體虛」

中醫藥消息

首部中醫創意動畫微電影將上映

周杰倫唱一首歌，讓很多人都知道了《本草綱目》和幾味藥材，日前，我國首部闡述中醫題材的微創意動畫作品，時長約5分鐘的創意闡述動畫《筋骨堂之古今傳奇》進入剪輯尾聲，即將上映。

該片開頭通過介紹繁體字「醫」的會意，普及中國人民五千多年的智慧結晶、中醫學的科學性和文化性，引導人們正確認識中醫這一國粹，進而介紹筋骨堂的中醫藥療法、發展史以及現狀，具有趣味、形象、生動、科普知識豐富等特點，老少皆宜觀賞。

國家「十二五」規劃已把中醫藥文化的傳播作為一個重要領域，怎樣能夠使百姓更了解中醫這種優秀的中華文化？陝西筋骨堂作為一家擁有百年傳承的企業，積極接受新事物，在考慮了微時代大眾的接受形式後，在今年7月投資拍攝了該部創意闡述動畫，該動畫採用時下最流行的創意微電影動畫形式，傳承與創新並重，有助於傳播中醫文化和知識，使更多人了解真正的中華民族的傳統瑰寶——中醫。

香港學生最愛內地中醫院校

內地高等院校免試招港生計劃今年首次實施，香港近日公布內地各院校錄取人數，最受港生歡迎的還是中醫藥大學，7所相關中醫藥高等院校共錄取137名學生，其中北京中醫藥大學和廣州中醫藥大學就錄取了128名學生。

世界中聯針刀專委會 研討交流學術新進展

世界中醫藥學會聯合會針刀專業委員會第七屆學術年會暨2012年南京國際針刀醫學學術交流大會近日在南京召開。大會的主題是「針刀醫學的定位與思考、繼承與創新」，來自國內外的專家學者以及針刀醫學工作者共300餘人參加。

大會交流代表了國內外針刀醫學界研究的較高水平，《脊柱及相關病與針刀醫學》、《筋脈學研究》、《針刀醫學在韓國的應用進展》、《針刀的考證及針刀醫學的發展和創新思考》等學術報告，受到與會代表的熱烈歡迎，大會還開展兩個討論專場，與會代表踴躍參與討論，有的提出困惑，有的談出自己的臨床實際經驗和體會，通過互相交流，台上台下互動，與會代表受益匪淺。

大會由世界中醫藥學會聯合會針刀專業委員會主辦。針刀醫學是近40年來由朱漢章教授帶領全國針刀同仁創立的具有中國特色並有自主知識產權的一門新型學科，經多年大量基礎研究和臨床實踐，證實其理論新穎、方法簡便、療效確切。

中醫治未病與養生（上）

按：今年8月在港舉行的第十一屆國際現代化中醫藥及健康產品展覽會暨會議（ICMCM）期間，舉行了「無限極治未病養生高峰論壇」，中國工程院院士，天津中醫藥大學校長張伯禮發表了題為《中醫治未病與養生》演講。以下是張院士演講的精華摘錄：
WHO在關於《迎接21世紀的挑戰》報告中指出：「21世紀的醫學，不應該繼續以疾病為主要研究領域，應當以人類的健康作為醫學的主要研究方向」。健康是人的基本權利。從早期的治病救人，到之後的防病治病，逐漸發展到21世紀的維護健康，醫學目的發生了巨大的變化。醫學目的的變化同時又導致醫學理念從「治人的病」轉向「治病的人」、從「重視疾病」轉向「生存品質」、從重視軀體疾患到重視人的心理失衡的轉變。

醫學目的發生巨變

中醫藥臨床療效確切、預防保健作用獨特、治療方式靈活、費用比較低廉，特別是隨着健康觀念變化和醫學模式轉變，中醫藥越來越顯示出獨特優勢。中醫藥作為中華民族的瑰寶，蘊含着豐富的哲學思想和人文精神，是我國文化軟實力的重要體現。因此扶持和促進中醫藥事業發展極具重要性和緊迫性。

中醫藥的治未病思想由來已久，早在《內經》中就有記載：「聖人不治已病治未病，不治已亂治未亂……夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，門而鑄鐘，不亦晚乎！」；唐代孫思邈也提出「上工

治未病，中工治欲病，下工治已病」。

「治未病」思想符合現代醫學目的，且已有近兩千年的實踐，蘊藏着豐富的內容，現代醫學也提出應重視預防醫學。據估計，1份預防醫學的投入相當於臨床治療醫學的100份投入，因此中國政府提出要將整個醫學的重點下移，戰略前移，在疾病的早期下大力氣，也就是貫徹「治未病」思想。

我們把治未病分為三個方面：未病先防；將病防發；已病防變。

未病先防即對於健康無病之人，重在養生調攝，預防疾病的發生。《素問·上古天真論》中有云：「虛賊邪風，避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」其中「虛賊邪風」意指自然界的氣候，「避之有時」告訴我們順應自然；「恬淡虛無」意指精神，「真氣從之，精神內守」指精神安逸，沒有過多的欲望，這樣「病安從來」。

未病先治 將病防發

將病防發中的將病指欲作未發，包括病情潛隱，尚未顯露，幾乎無自覺症狀，病情較輕微，僅有先兆表現的疾病，而「有諸內必形之於外」，將病防發可察微知著，治其苗頭。一個疾病要發生，在前期會有許多徵兆。比如餐後血糖升高和糖化血紅蛋白高於正常值是糖尿病前期的徵兆，若不加以注意，這類人群將有10%會轉化為真正的糖尿病。因此重視糖化血紅蛋白、餐後血糖的檢查是預防糖尿病的有效措施，即「將病防發」。

《金匱要略》中「見肝之病，知肝傳脾，當先實脾」和清代名醫葉天士所強調的「先安未受邪之地」都是已病防變的延伸。已病防變指疾病發生之後，通過預測其後面的發展，提前採取措施，可以延緩病變的發生或者是不發生。以糖尿病為例，糖尿病不可怕，可怕的是併發症，糖尿病一般5-7年會發生併發症，併發症的病理基礎是微血管病，而微血管病的前身就是末梢神經病。若重視末梢神經病的預防和治療，例如服用具有活血化癥的中藥，可把出現微血管病的時間往後延遲若干年，達到減少或者延後糖尿病併發症的效果。

（未完待續）下次刊出：12月28日

首部官修針灸全書首發

12月16日，由國醫大師賀普仁擔任總主編，彙集業內中醫針灸專家擔當編委，歷時7年完成的《中華針灸寶庫·賀普仁臨床點評本（明清卷）》新書首發式在京舉行。中央黨史研究室副主任龍新民、國家中醫藥管理局副局長李大寧、北京市衛生局局長方來英等出席。

該叢書是我國首部官修針灸全書，被列入「十一·五」國家重點圖書，分明、清兩卷，共30分冊，1千餘萬字，收錄針灸古籍97種，其中48種為首次整理。該叢書以賀普仁收藏的明清針灸醫籍為主，其中不乏善本、孤本。原文部分以最大限度維持古籍原貌為整理原則，全部點校為橫排簡體本，從現代臨床應用的角度對每種古籍進行了點評。

首發儀式由北京市科學技術研究院、北京市衛生局、北京市中醫管理局主辦，北京科學技術出版社有限公司、首都醫科大學附屬北京中醫醫院承辦。



現代化中醫藥國際協會策劃
稿件請投 editor@mcma.org
稿件請開 www.mcma.org/colum