十堰晚报
2026年11月20日 星期五
第351期

膏方藏学问 进补不盲目

老年人科学调养安度秋冬

膏方,是将中药材反复煎煮、滤汁浓缩,再辅以胶类、糖类等收膏而成的稠厚制剂,兼具调理与补益之长。

在日常接诊中,十堰市中西医结合医院治未病中心主任郑琦发现,不少老年人对膏方存在认知偏差:有的跟风吃膏,看见亲友服用见效便照搬;有的自行乱补,随意网购“通用方”“经验方”;还有的带病硬补,感冒咳嗽未愈便急着进补。结果非但未能养生,反而出现上火腹胀、痰湿堆积、血压血糖波动等问题,甚至累及基础疾病。郑琦提醒,老年人脏腑功能衰退、体质多虚实夹杂,膏方进补绝非“越补越好”,需科学服用、严守禁忌,才能保障调理效果。

■记者 王琪



图据新华社

A 膏方不是“人人可吃”的保健品

“很多老人觉得膏方是滋补佳品,人人都能吃,别人吃着有效,自己就跟着吃。”郑琦介绍,这是秋冬膏方养生中最常见的误区。

膏方并非万能保健品,而是一人一方、辨证定制的个体化中药制剂,核心作用在于调理偏颇体质、补益虚损、慢病调治,而非单纯的“进补”。老年人脾胃运化能力减弱,具有多虚多瘀、虚实夹杂的特点,往往同时伴随高血压、糖尿病、高血脂、骨关节病、睡眠障碍等基础问题。若不分体质、不辨病症,一味服用大补元气、滋腻厚重的膏方,极易导致“虚不受补”,出现口干上火、腹胀积食、大便黏腻、痰多胸闷等不适,甚至加重原有疾病,得不偿失。

此外,不少家属偏爱高价滋补膏方,认为药材越名贵、配方越厚重,滋补效果就越好。郑琦表示,老年人养生讲究平补、缓补、清补,最忌峻补、猛补。名贵药材堆砌而成的膏方药性猛烈、质地滋腻,脾胃虚弱的老人难以消化吸收,反而会助湿生痰、郁堵气机,与冬令养生的初衷背道而驰。补得进、化得开、受得住,才是适合老年人的膏方。

B 先辨体质,拒绝“千人一方”

“吃膏方的第一步,不是选膏方,而是辨体质。”郑琦强调,这是老年人膏方调理的核心前提。

老年人常年受劳损、慢病、作息等因素影响,体质复杂多样,气虚、血虚、阴虚、阳虚、痰湿、血瘀等问题常常交织并存。有的老人怕冷乏力、手足不温,属阳虚,需温阳滋补;有的老人常年口干烦躁、失眠盗汗,属阴虚内热,宜滋阴清补;还有不少老人舌苔厚腻、腹胀痰多,体内湿气堆积,此时不但不宜进补,反而必须先祛湿健脾、疏通气机。同一张方子,用在甲身上是补,用在乙身上可能就是“堵”。

正规的膏方调理,须由专业中医师望闻问切,结合老人的年龄、体质、基础病史以及饮食睡眠情况,精准辨证后定制配方,做到缺什么补什么、堵什么通什么,有针对性地补齐体质短板,真正实现精准养生。

C “开路方”调理,破解“虚不受补”

许多老年人常年脾胃虚弱、积食湿气偏重,若直接服用膏方,脾胃运化无力,滋补成分难以吸收,反易滋生痰湿火气,这正是中医所说的“虚不受补”。

对此,郑琦解释,脾胃为后天之本,是膏方能否被吸收的关键所在。对于脾胃虚弱、舌苔厚腻、腹胀消化不良、体内有湿热,或近期感冒咳嗽的老人,正式进补前应先进行1至2周的“开路方”调理:以温和的健脾祛湿、理气和中之汤药,清理体内积滞与湿气,疏通脾胃运化通道,待身体达到干净、通畅的状态,再服用膏方,方能补而不滞、滋而不腻,最大限度发挥调理效果。开路方并无固定成方,同样需要因人而异、随证调整。

若跳过开路调理直接进补,滋补药材堆积体内,不仅无益于养生,还会加重身体负担,诱发种种不适。可以说,“开路方”是膏方进补前不可或缺的一道“清障工序”,路通而后车行,脾健而后药受。

D 慢病老人需谨慎,规避进补风险

秋冬是慢性病的高发与波动期,患有基础病的老年人进补更需谨慎,切忌随意服用。

郑琦针对不同情况逐一提醒:糖尿病患者禁用普通含糖膏方,需定制无糖、低糖的专属膏方,以免引起血糖波动;高血压、高血脂患者忌滋腻、燥热及温补过度的配方,宜以平肝潜阳、理气通络、清润调理为主;慢阻肺、咳喘痰多的老人,则需先清痰润肺、祛除病邪,不可盲目滋补,以防“闭门留寇”,加重咳喘。服药期间还应坚持监测血压、血糖等指标,一旦出现异常波动,及时与医师沟通调整。

同时,处于感冒发烧、咽喉肿痛、急性腹泻、炎症发作期的老人,应立即暂停服用膏方,待急性病症完全痊愈后再恢复进补,避免病邪滞留体内、加重病情。进补讲究“因时、因人、因病”制宜,急则治标、缓则治本,切不可一味求补而讳疾忌医。

E 牢记服用禁忌 守住养生底线

膏方对症,还需科学服用、严守禁忌,才能保障调理效果。郑琦总结了老年人服用膏方的几条核心注意事项。

饮食上,忌食生冷、油腻、辛辣、厚重之物,减轻脾胃负担;忌浓茶、咖啡与白萝卜,以免破气、影响药效吸收。服用方式上,建议早晚以温水冲服、少量坚持,切忌一次过量,遵循循序渐进的原则。储存上,膏方需密封冷藏,取用时应使用干净干燥的专用勺子,避免沾水变质。服用期间若出现腹胀、口干、皮疹等不适,应暂停服用并及时咨询医师,不可硬撑硬补。

“老年人秋冬膏方养生,核心从来不是‘大补特补’,而是‘精准调补、温和养护’。”郑琦表示,冬令进补的意义,在于顺应时节、固本培元、调理慢病、改善体质、增强抵抗力。

对老年群体而言,不必追求名贵配方与强效滋补。子女尽孝,也不妨把心思从“买得贵不贵”转到“补得对不对”上:先陪老人找专业中医师辨明体质,按医嘱完成开路调理,再遵法服用、定期复诊。通过专业辨证、前置调理、科学服用,让膏方贴合自身体质、适配基础病情,才能安稳过冬、固本强身,真正实现秋冬养生、冬藏精气、来年康健。