

千年膏方润冬藏

岳阳匠心守“沪”健康



祖国医学博大精深,在几千年的实践发展过程中,形成了许多效果显著的养生保健、防病治病的技术和方法,膏方正是其中特色鲜明的一种。《黄帝内经》中提到:“万物皆生于春,长于夏,收于秋,藏于冬,人亦应之。”冬令进补作为中国传统文化中一个亘古未变的话题,正是顺应“生机潜伏,阳气内藏”的养生之道,民间历来也有“冬令进补,来年打虎”之说。

而膏方作为冬令进补最重要的组成部分,它在中华民族防病祛病、养生延年的医学文化中扮演了重要的角色,在上海更有“宁得一料膏方,不用金玉满车”之说,广受沪上百姓的欢迎。

11月了,申城的大街小巷,万家灯火中,无数个寻常人,用一只细瓷小匙,从那深色的罐中,舀起一勺浓稠的膏滋,在温水里徐徐化开。那升腾的热气里,有茯苓的淡远、熟地的甘厚,有黄芪的坚韧、当归的缠绵……他们静静地饮下,仿佛饮下的不是药,是一段被熬煮得浓稠的时光,是一份来自古老土地的、沉默的守护。



千载青囊秘 一勺琥珀温

汉代,医圣张仲景在《金匱要略》中记载了“大乌头煎”:将乌头、蜂蜜同煎,令水气尽,膏成。这已是内服膏方的明确记载。那时的膏方,多用于救治急症,还带着几分峻烈的药性。

膏方真正变得温文尔雅起来,要待到唐宋。大唐的气象万千,连医药也显得雍容。《备急千金要方》中,孙思邈收录了众多“煎方”,如苏子煎、杏仁煎,实为膏滋之属——这些方剂已从疗疾扩展至养生。

宋代《太平惠民和剂局方》收录的琼玉膏,用生地黄、人参、茯苓、白蜜熬制,专为滋阴润肺、益气补虚而设,成为流传千古的名方。此时的膏方,已初显调养之功。

明清两代,膏方发展至鼎盛。明代《本草纲目》不仅收录了益母草膏等方剂,更详述其制法。清代《医方集解》中,汪昂对琼玉膏的注解尤为精当:“地黄为君,滋阴填髓;人参为臣,补气生津;茯苓为佐,健脾渗湿;白蜜为使,润燥调和。”这四味相配,正合“阴平阳秘”之旨。

彼时江南,每逢立冬,药铺便支起紫铜锅。伙计执长柄木铲,在锅中缓缓画圈。老师傅眯眼观察,见药汁由“菊花心”翻滚至“挂旗”稠厚,最后“滴水成珠”,方算功成。这火候的拿捏,全在数十年经验之中,是一种心手相传的奥秘。

如今的膏方,早已不是单纯的药剂。它从《黄帝内经》的简牍中走来,穿越唐宋的月色与明清的烟火,将千年的养生智慧,都浓缩在这甘醇的一勺里。每当我们捧起这琥珀色的膏滋,便是在与古老的中医智慧对话,在快节奏的现代生活中,寻得一份源自传统的温存。



一脉相承五十载 一方一锅铸匠心

上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院(下称“上海岳阳医院”)依托雄厚的中医药临床实力,已经连续五十年坚持在每年入秋之后开设膏方门诊,“岳阳膏方”已然成为享誉沪上的传统中医特色品牌。

上海岳阳医院药学部副主任药师朱晓春介绍,在膏方的制作加工方面,岳阳医院严格按照《中国药典》和《炮制规范》的要求,从优选组成膏方的饮片、细料、胶类、糖类和辅料等五味药材。膏方制作场地和设施设备都达到并部分超过国家相关中药加工的规范要求,传承了精制铜锅等道地用具和方法。在严格的全程生产制度管理下,由一批资深制药技师主持,采用传统制作工艺,按照配方、浸药、提取、浓缩、收膏、分装、晾膏等七个步骤,一方一锅定制加工,确保每料膏方的上乘品质。

膏方的配制配伍必须推崇医理探求,理法方药合度,坚持整体考量、调补合度、补泻兼顾的原则,所以对处方医师的要求比较高。上海岳阳医院所有膏方应诊医师均是具有高级职称以上的资深中医师,还要经过严格的膏方处方资质考核,在取得考核合格后,方可在门诊应诊处方。尤其是对于首次应诊膏方的专家,还需经过系统培训,保障了膏方应诊的规范。

此外,上海岳阳医院由严世芸、何立人、徐敏华、张秋娟等一批国医大师和上海市名老中医领衔坐镇,良好的医师资源,也能够保证在配伍膏方时做到观整体,察辨证,知病情,识病机,调阴阳,理气血,辨寒热,护脏腑,养脾胃,分主次,解虚实,择补泻,执缓急,行开阖。由于每料膏方均采取一方一锅的加工工艺,在处方时便已量身定制,做到辨证开方,一人具一方,万人不重方。

朱晓春还介绍,考虑到部分患者因为出差或旅游等原因不能一直待在家中,医院设置了罐装及真空小包两种剂型包装供患者选择,居家服用或外出携带均方便、便捷,可以满足不同人群需求。

冬令进补“膏”学问 顺时因人方为妙

上海岳阳医院治未病科主任周扬说,身体就像一部手机,白天使用频率高,晚上也不关机,那电量自然也就消耗得快。人也是这个道理,只是一味地消耗却不懂得保养之道,再好的身体也会出现难以为继的时候。现在,很多都市人的疲劳和不适症状多为亚健康导致,如若不及时加以干预,有可能进一步发展成疾病。而膏方就是一个非常好的选择,它以补益为主,兼具调理,适合于长期疲劳,需要借助中药材之力帮助的亚健康人群。

周扬提到,膏方养生之道在于“顺时”与



“因人”的结合。今年的气候特点有点反常,在中医看来属于“秋行夏令”或“至而不至”——本该是秋凉收敛的季节,却出现了夏热的余威。这种“非时之暖”最易导致人体津液耗伤、虚热内生,同时外界燥邪与热邪结合,形成“温燥”之邪。因此,今年膏方的服用时间应比往年适当推迟,要等到天气真正转凉,人体腠理闭合时再进补。而现在到了立冬时节,人们已经明显感受到寒意,可以服用膏方的好时候也真正到来了。

需要注意的是,膏方绝非单纯补益,而是通过全面了解患者身体状况后辨证开方,一人一方,将补虚和调理融为一体,只有这样才能帮助广大市民改善体质,提高生活质量。

周扬介绍,所谓“冬令进补”,不仅能固本培元,提高人体的免疫力,而且有利于驱病祛邪,使体内阴阳气血津液得到补充,身体能够重新进入一种平衡的状态。故而适合服用膏方的人群十分广泛,但必须经过有经验的中医进行辨证处方,进补的效果会更好。

海派中医膏方熬制技艺第三代传人、上海市中药专家徐玲玲教授说,膏方服用一般早晚各服一次,每次20克,用适量开水调匀服用。冬令膏方一般在冬至前一周至立春前服用。盛放膏方最好使用传统的膏方容器——瓷罐。每次取用膏方要用干净、干燥的汤匙。最好准备一个小的容器,放上一周的用量,吃完后再添加,既方便又卫生。

许多从没服用过膏方的市民可能十分好奇,这样一锅承载着健康的黑色膏剂究竟是由什么组成的?原来,膏方的组成主要由中药饮片、中药胶类以及辅料三大项组成。而中药饮片作为中医膏方的主体部分,是由医生通过望、闻、问、切的详细辨证分析后,根据患者体质不同与个体特征所给出的处方中的药物部分,并再配伍参茸类和其他贵重药物的中药饮片以起到中医膏方补益虚损功效的重要作用。



传承匠心铸精品 岳阳膏方扬新声

上海岳阳医院坚持使用海派中医膏方熬制技艺制作膏方,先后成立了“徐玲玲全国老药工传承工作室”“徐玲玲上海市中药专家传承工作室”和“徐玲玲中医膏方制作技艺与质量控制团队上海市卫生健康系统劳模创新工作室”,以海派中医膏方熬制技艺第三代传人、上海市中药专家徐玲玲教授为核心的专家团队,在上海乃至全国培养中医膏方熬制技艺人才队伍,提升基层中医药服务能力,同时建立非物质文化遗产传承平台,让沪上百姓在家门口就能享受优质的中医药服务。

2021年,上海工匠、上海中医药炮制技术传承基地建设项目负责人、上海市中药传承专家、上海中医药大学炮制教研室主任董志颖教授的“上海中药炮制技术传承基地——中药膏方特色制剂传承工作室”在上海岳阳医院落成,为进一步提升特色技术传承和药品质量控制,提高学科建设水平提供了有力保障,在把“中药膏方特色制剂传承工作室”打造成全国标杆和示范基地的同时,指导行业标准不断优化,持续引领行业发展。

除了让市民朋友吃到传统制膏技艺原汁原味的高品质膏方,上海岳阳医院作为全国科普教育基地和全国中医药文化宣传教育基地,还担负着弘扬中医药优秀传统文化,扩大中医药文化传播影响力的责任。为了更加深入地宣传膏方文化的独特魅力,上海岳阳医院于2021年建成“岳阳膏方”楼并持续深化膏方楼文化内涵建设,用于海派膏方制作和弘扬膏方文化。

膏方楼共分两层,面积达1000余平方米。一楼为岳阳膏方制作基地,设中药饮片浸泡区、煎煮区、浓缩区、收膏区、盛装区、晾膏区及膏方取药区,共有100口紫铜锅,传承传统技艺熬制岳阳膏方;二楼为中药膏方特色制剂传承工作室和海派中医膏方文化展厅所在地,市民朋友除了能了解到膏方的历史和知识,更能在观景透过脚下的玻璃欣赏到黑色的汤汁在紫铜锅中翻滚,那一味味中药是如何在传统工艺下逐渐成为市民们追求的治病养生健康佳品的。

未来,上海岳阳医院将持续弘扬传统中医文化和普及健康科学知识,继续围绕海派中医膏方,多形式、多角度,线上线下相结合,通过展览展示、互动体验、科普讲座、视频制作等方式让广大市民朋友零距离了解海派中医膏方的魅力。