

男女老少齐追捧 膏方进补又火了 为何它年年都成冬日养生“顶流”？

专家：膏方虽好，但需科学服用

“长辈已经预约了膏方门诊，连身边的同事都在晒定制膏方，还没入冬，膏方就这么火了！”近日，不少甬城市民发现，随着各大医院膏方文化节密集启幕，这味中医调理佳品正以“男女老少齐追捧”的姿态“霸屏”养生话题C位。

为啥一到冬天，膏方就成了全民关注的“健康顶流”？这一“养生老物件”，凭啥能跨越年龄壁垒圈粉全城？带着这些问题，近日，记者采访了宁波市中医药学会副会长、宁波市中医院副院长、浙江省名中医陈宁刚。



中药房工作人员正在演示熬煮膏方过程。

1 历史能追溯到汉唐 一料好膏方得过“五关斩六将”

“膏方可不是现代‘网红’，它的历史能追溯到汉唐。”深耕中医临床30年的陈宁刚对膏方的历史与养生逻辑如数家珍。他表示，作为中医“丸、散、膏、丹”八大剂型里的“实力派”，膏方的来头可不小：《黄帝内经》早有“冬三月，此谓闭藏”的养生理念，而膏剂恰好契合冬令进补“藏精蓄锐”的核心需求，东汉张仲景《金匮要略》中留下的内服膏剂最早“说明书”，就暗藏着“冬季补养、来年安康”的智慧；到了明清时期，膏方更是“身价翻倍”，从民间良方走进宫廷，《慈禧光绪医方选议》里收录的近30首内服膏方，清一色是皇室冬季调补的专属“养生御品”，专为积蓄元气、抵御寒冬、夯实来年健康根基所用。

那么，一料好膏方是如何熬煮而成的呢？“得过‘五关斩六将’！”陈宁刚解释，膏方需精选二十余味道地药材，先浸泡软化唤醒药性，再文火慢熬让有效成分充分释放，反复过滤去渣后浓缩成稠汁，最后收膏成“色如琥珀、质若凝脂”的精华，全程要5天时间、十余道工序。“古人说‘一勺膏滋，十碗汤药’，可不是夸张的。”

他强调，冬季人体阳气内敛、代谢减缓，正是“藏养”的黄金窗口，而膏方经反复煎煮浓缩，有效成分浓度高、易吸收，且温和持久不油腻，刚好和冬令进补“补而不燥、养而不腻”的理念不谋而合，能帮助人体高效储存能量、修复损耗、夯实健康根基，这也是它能年年爆火，始终成为冬令进补“顶流”的关键所在。

2 养生之外还能治病防病 越来越多的年轻人加入膏方大军

“膏方年年走红，核心是它不只是‘补品’，更是能对症的‘健康解决方案’。”陈宁刚指出，膏方遵循中医“君臣佐使”配伍和“阴阳平衡”理念，既能滋补身体，又能治病防病，覆盖人群之广远超想象。

比如，对于被哮喘、糖尿病、类风湿关节炎等慢性病“缠上”的人群，膏方能扶助正气，减少病情反复，糖尿病患者还能定制木糖醇、甜菊糖替代蔗糖的无糖膏方，控糖与调理两不误；比如，对于常年熬夜、“压力山大”的亚健康人群，膏方可通过补气、疏肝、健脾的精准调理，从根源改善神疲乏力、睡眠不佳等问题；对于刚经历手术、大病初愈的患者或产后女性，膏方能缓慢滋养元气，

加速身体康复；就连脾胃虚弱、易感冒的儿童，也能在辨证后服用温和膏方调理体质。

更关键的是，膏方弥补了传统剂型的短板——比起需要自行熬煮、苦涩难咽的汤药，它不用动手、口感甘润；比起配方固定的丸剂，它坚持“一人一方”的定制感。无论是年轻人“心肾不交”引起的失眠，还是女性“肝气不畅”导致的黄褐斑，医生都会针对性调整配方，调理精准度拉满。这些优势尤其打动追求高效、个性化养生的年轻人。

值得一提的是，膏方早已打破“中老年专属”的刻板印象。陈宁刚透露，近年来，膏方群体越来越年轻化，许多年轻人已然成为“追膏大军”的主力军。

3 避开三大误区 科学进补才不白费工夫

面对持续升温的膏方热，陈宁刚也提醒市民，膏方虽好，但需科学服用，避开三大常见误区：一是“越贵越补”，膏方的核心是辨证施治，适合自身体质的配方才有效，盲目堆砌名贵药材反而可能打破阴阳平衡；二是“全家同吃一料膏方”，每个人体质差异显著，个性化处方才能适配不同需求；三是“忽视禁忌”，感冒发热、急性病症期间应暂停服用，服用时需遵循医嘱，不可吃吃停停，且需冷藏储存以防变质。

“膏方的经久不衰，在于它始终坚守‘以人为本’的中医理念，既传承古法精髓，又能与时俱进适配时代需求。”他表示，宁波各大医院的膏方文化节，不仅是提供调理服务的平台，更是传承中医文化的窗口。无论是追求亚健康调理的年轻人，还是需要慢病养护的中老年人，只要在专业医师指导下科学进补，就能让这味千年膏方真正成为健康的“守护神”。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳 文/摄