怕上火、怕太贵？

宁波市中医院医生：膏方进补别陷入这些误区


制作膏方。 通讯员供图

“我这个膏方吃了，会不会上火啊？”

“这些药材好像都很普通，能有效果吗？”

近日，宁波大幅降温，市民们进补的心日益强烈，对购买膏方的热情也不断提升。很多人都知道膏方好，但初次尝试难免有些忧虑：膏方是不是一定要加名贵药材才有用？容易上火的人还能吃膏方吗？

带着这些问题，记者走访了宁波市中医院中医经典/治未病中心主任龚文波和药学部副主任余伟方，请他们为市民一一解答。



1 70岁老太成膏方“回头客” 膏方还能是“素”的

在龚文波的门诊里，70岁的李阿姨（化名）是位特殊的“回头客”。去年冬天，她在宁波市中医院开了一料膏方，没想到吃完后效果很好。于是，今年一入冬，她又来找龚医生复诊开方。

龚文波调出去年的膏方记录一看，用的都是些普通药材，并没有什么名贵之品。要说为何调理效果好，还是归功于对症。李阿姨本身舌苔黄腻，属于湿热偏重的体质，这类人群最忌讳一味厚补，补不对症很容易越补越壅滞、越补越燥热。

因此龚主任以轻补为核心思路，方中胶类药少量使用，佐以大柴胡汤思路配伍，做到有补有泻、边清边补，帮老人清散体内郁热、畅利肠胃，把身体调至平和稳定的状态。

“膏方不等于单纯滋补。”龚主任介绍，阿胶、龟甲胶、鹿角胶是大家熟悉的胶类，也是膏方收膏常用原料。气血亏虚适合阿胶，阴虚多用龟甲胶，阳虚可选鹿角胶。

但现代人日常营养充足，很多人是痰湿、湿热体质，并不适合厚重胶类滋补。这时就可以选择素膏，依靠山药、生地、熟地等含淀粉药材收膏粘合。素膏性价比更高，也能很大程度地规避进补上火的问题，对部分体质合适的人群，还能达到清调的作用。当然，要不要用胶、用多少胶，得依靠中医师辨证，一人一方。

2 膏方不等于高价补品 对症才是核心

很多人觉得膏方一定很贵，舍不得尝试，其实并不是。龚文波主任门诊里开具的膏方，均价大多在3000元上下，很少超过3500元。就像李阿姨这一料效果不错的膏方，也在这个区间。

临床上，如果没有明确适应症，医生一般不会主动选用名贵药材。像慢性咳喘、高血压、糖尿病人群，或是长期疲劳乏力、处于亚健康状态的市民，坚持膏方调理，不少人都能感受到状态改善。

为什么膏方比普通中药汤剂单价更高？主要有两点原因。

一是膏方属于大复方，单张方子常需30味以上的药材，一料药量大约是普通汤药的10倍，可以连续服用1个月至1个半月；

二是膏方制作工序繁琐，浸泡、多次煎煮、浓缩、收膏，十几道工序，专人值守数小时，做到一人一方一锅，人工成本高。

龚文波表示，临床上对于基础调理多选用黄芪、当归、茯苓等常用药材，确有需要才会酌情加入野山参、鹿茸、冬虫夏草等名贵药材。而且整料膏方能吃一个多月，每日调理成本只要10元左右，这样算下来其实和普通汤剂差不多，但又比普通汤剂方便、口感好、更容易坚持。

3 名贵药材不是“必选项” 合适的平替也很出彩

膏方越贵越好吗？

回答这个问题之前，要先知道名贵药材的定义。药学部副主任余伟方介绍，行业内有一个约定俗成的定义：应用历史悠久、针对某种疾病有比较明确的功效、资源稀缺。

拿补气的药材普通人参（园参）和野山参来说，前者是普通药材，一克一两块钱；后者是名贵药材，一克可达上千元。可以说，普通人参是野山参的“平替”。它们都有补气的功效，但野山参补气效果更好，补气同时还能滋养阴津。

对于以普通滋补为目的的人而言，普通人参就够了；但对于体质非常虚弱或者大病初愈的人，野山参能起到更好的效果。

所以，回到最初的问题——名贵药材效果真的更好吗？余伟方表示，在适应症明确的时候，用名贵药材效果会相对更好，但是否要用，要根据患者的经济情况。用“平替”药材，也不失为一种经济实惠的方法。

4 药材来源有讲究 膏方也能四季吃

药材来源，是膏方效果稳定的基础之一。同等品种下，道地药材因生长环境适宜，药效通常更有保障。比如浙江的白术、菊花、麦冬，东北的人参，都是常被提到的道地药材。正规的医疗机构在膏方药材采购、调剂上一般有相应规范。

另外，很多人以为膏方只能冬天吃。龚主任纠正了这一认知：“现在推崇四季膏方，一年四季都可以辨证开膏调理。”而膏方起效的信号也比较好识别，多数人服用一段时间后，都能感受到身体状态的改善，比如不容易感冒了、胃口变好了。

他提醒市民，膏方讲究量身定制。能不能吃膏、要不要加胶、是否选用名贵药材，都要由中医师面诊辨证后决定。进补没有标准答案，不是越贵越好，对症，才能补得进去，调回平衡体质。

记者 林桦 通讯员 陈君艳