

冬令养生膏方制方经验

池美华^{*}, 周亨德²

(1. 浙江中医药大学附属温州中西医结合医院, 浙江省温州市鹿城区锦绣路 75 号, 325088; 2. 浙江省中医院)

摘要 介绍冬令养生膏方制方的经验与注意事项。养生膏方具有滋补强身、治病纠偏等多种作用。冬令养生膏方制方应把握补气、养血、补益肝肾、理气、活血 5 个原则, 同时根据患者体质、症状、既往病史等进行辨证施治。

关键词 膏方; 养生; 气血阴阳

现代冬令膏方可大致分为治病膏方和养生膏方。治病膏方偏重在治疗疾病, 同时兼顾补养虚弱之体质, 以治病方剂为主加入补养体质之药。养生膏方以人体生命机能退化的共同机理为基础, 偏重在补养退化的生命机能和调整偏颇的体质, 同时兼顾治疗个体疾病之所在, 以补虚调体方剂为主加入治病之药而成, 具有较高的滋补价值, 临床可根据患者症状、体征、病史及医者经验具体制方。

1 养生膏方理论基础及制方原则

膏方虽说是治补同调, 但主要在于调而不在乎治, 针对不同的体质以调整为主, 治疗为辅。因为体质是相对稳定的, 病情是多变的, 膏方的实质在于调理体质, 但仍需兼顾治疗, 才能体现一人一方、个体化调治的优势, 所以养生膏方偏重在补养退化的生命机能和调整偏颇之体质, 同时兼顾治疗个体疾病之所在, 具有滋补强身、抗衰延年、治病纠偏等多种作用。现将制膏方的 6 大原则论述如下。

1.1 补气

《素问·上古天真论》曰 “女子七岁, 肾气盛, 齿更发长。……二八肾气盛, 天癸至, 精气溢泻, 阴阳和, 故能有子。三八肾气平均, 筋骨劲强, 故真牙生而长极。四八筋骨隆盛, 肌肉满壮。五七阳明脉衰。面始焦, 发始堕。六七三阳脉衰于上, 面皆焦, 发始白。七七任脉虚, 太冲脉衰少, 天癸竭, 地道不通, 故形坏而无子也。丈夫八岁肾气实, 发长齿更。五八肾气衰, 发堕齿槁。六八阳气衰竭于上, 面焦, 发鬓斑白。七八肝气衰, 筋不能动。八八天癸竭, 精少, 肾脏衰, 形体皆极。则

齿发去。”可见肾气的盛衰主宰整个生命过程, 女子从“五七阳明脉衰”, 男子从“五八肾气衰”开始出现衰老迹象, 如果是体弱多病者, 其衰退年龄则必定提前。

李东垣《脾胃论·省言箴》云 “气乃神之祖, 精乃气之子, 气者, 精神之根蒂也。大矣哉! 积气以成精, 积精以全神, 必清必静, 御之以道, 可以为天人也”^[1]。可见气是人体生命的主宰, 人体生命机能衰退从气始, 所以补气就成了养生膏方组方的第一原则。人体气血周流全身, 补气又从何入手呢? 《黄帝内经》认为, 衰老从“阳明脉衰”和“肾气衰”始, 那么延缓衰老亦须从这两者开始。称阳明脉者无非足阳明胃经和手阳明大肠经, 《素问·阴阳脉解》曰 “阳明者, 胃脉也, 胃者土也。”^[2]可见阳明脉衰主要是指士气的衰退, 即脾胃功能的退化。脾胃为水谷之海、气血生化之源、脏腑经络之道、疾病发生之由, 李东垣强调, 内伤脾胃, 百病由生。仿吴鞠通厚土之法, 土厚自能容物, 土厚自能载物, 有余者俱能收之, 不足者俱能溉之矣, 所以补气者, 必从补益脾胃之气和肾气始, 也就是先天、后天同时兼顾。

1.2 养血

阳化气, 阴成形, 故生命机能的正常运行除了气化, 还需要阴血的正常供应, 只有阴阳调和, 才能健康长寿。《素问·阴阳应象大论》曰 “阴阳者, 血气之男女也。”张志聪在注解此条时说: “阴阳之道, 其在人则为男为女, 在体则为气为血”。可见阴阳表现在生命机能上就是气血, 气能生血, 血能生气, 气血之间相互依存, 相互转化。所以人体生命机能正常从中医角度讲不外阴阳调

* 通讯作者: chimei_hua@163.com, 15958705016

和, 气血充盛。故养血为养生膏方组方的法则之一。

1.3 补益肝肾

肝藏血, 主冲任, 主筋; 肾藏精, 主骨, 肝肾同源, 生命机能的衰退及疾病的损耗最终都使得肝肾不足, 机体活动能力下降, 随着年龄增大, 肝肾皆有不足之处, 冬道之候, 正宜及时调治, 调其肝肾之阴阳, 使其老化之进程变慢。脾胃为后天之本, 气血生化之源, 诸多因素伤脾土则运化不及, 无以化水饮为精微以供肝肾之需, 肝肾亦为之不足, 故补益肝肾是养生膏方第三大原则。

1.4 理气

人体气血调达, 五脏元真畅通, 脏腑各司其职, 可长保安康。气血调达首先是人体气机升降出入的正常有序进行。理气主要在于疏肝理气和健脾理气, 以保证肝、胆、脾、胃的正常升降, 故理气是养生膏方第四大原则。

1.5 活血

气血调达, 除了气的正常运行, 还要有血的正常运行, 理气在一定程度上已促进了血的运行。但血属阴, 阴成形, 阴血作为有形物质, 除了用无形之气来化生和运行, 本身的瘀堵还需活血化瘀。

1.6 辨证施治

膏方大多是用来治疗慢性病和补虚证的, 想要开好一剂膏方, 最重要的是要精确地辨证论治。膏方之辨证论治法包含有辨体和辨病两层概念。辨体者, 指根据患者体质不同, 气血阴阳偏虚不同, 五脏六腑所损不同, 或调补气血, 或补益肝肾, 或理气活血的原则来选用药物制方, 主要体现在药物味数和剂量的差异; 辨病者, 指根据个体疾病之所在, 通过四诊和参, 辨证论治, 适当加入针对具体疾病的药物为辅来制方, 辨体和辨病相结合完成整个膏方的开方过程。

2 养生膏方常用药物

膏方本色, 贵在繁而不乱, 奉冬调补, 不在急切, 在于潜移默化之中, 能得阴阳相抱、气血相守, 方不失正道。组方原则, 无非补气、养血、补益肝肾、理气活血, 再结合个人的体质、症状、性别、年龄、既往病史以及季节、气候、生活习惯、工作环境、精神状态等因素进行辨证论治加药。常用药物有: 1) 补气: 如黄芪、人参、西洋参、山药、茯苓、白术、山萸肉、黄精、灵芝孢子粉等, 男子以气为用, 男子膏方以补气为君。2) 养血: 如当归、白芍、生地黄、熟地黄、川芎、丹参、玉竹、枸杞子、何首乌等, 女子以血为用, 故女子膏

方以养血为君。3) 补益肝肾: 如生地黄、枸杞子等补肝肾之阴, 桑寄生、续断、杜仲、牛膝、巴戟天、葫芦巴、补骨脂等补益肝肾之阳, 临床用药应是阴中求阳, 阳中求阴, 阴阳同调, 只是根据患者体质偏向选用药物略有不同。4) 理气: 如木香、陈皮、佛手等运脾理气, 郁金、香附等疏肝理气。5) 活血化瘀: 如桃仁、红花、丹参、川芎等。6) 胶类药物: 男子用药如龟鹿二仙膏, 女子用药如阿胶膏。

3 养生膏方注意事项

养生膏方均是大补益之剂, 冬令膏方一般从冬至服用到立春, 凡遇感冒、苔厚腻、纳呆、腹胀、郁怒时暂缓服用, 待诸实证消退后则再继续服用。一料膏方大概可维持体质半年, 可以连续数年冬季服用膏方。膏方作为一种中医剂型, 并非任何人、任何时候都适合服用。女子患有子宫肌瘤、乳腺结节者不宜服, 除了已近绝经或已绝经者。

4 典型病例

患者, 男, 76 岁, 2012 年 1 月 30 日初诊。11 年前曾行心脏冠状动脉支架手术, 前 8 年尚可, 近 3 年来尚有胸闷等, B 超提示: 左侧颈动脉斑块明显、甲状腺多发结节, 骨质疏松, 空腹血糖升高。时有倦怠乏力。年逾古稀, 阴阳俱亏, 心阳不振, 当益心气为要。刻值冬季蕴纳之际, 益心气, 补心阳为冬令滋补之要着, 冀其阴阳平衡。处方: 炙黄芪 150 g, 生晒参 60 g, 西洋参 100 g, 炒白术 150 g, 茯苓 150 g, 山药 150 g, 生地黄 150 g, 熟地黄 150 g, 当归 150 g, 赤芍 120 g, 白芍 120 g, 枸杞子 150 g, 女贞子 100 g, 玉竹 150 g, 丹参 300 g, 全瓜蒌 150 g, 炒薏苡仁 150 g, 柏子仁 150 g, 桃仁 150 g, 红花 60 g, 炒川断 150 g, 杜仲 150 g, 桑寄生 150 g, 补骨脂 100 g, 煅牡蛎 300 g, 制黄精 150 g, 山萸肉 150 g, 鲜铁皮石斛 300 g, 破壁灵芝孢子粉 30 g, 鸡内金 60 g, 莪术 100 g, 蒺藜 100 g, 木香 60 g, 佛手 100 g, 郁金 100 g, 龟甲胶 (黄酒半斤烊化) 250 g, 鹿角胶 (黄酒半斤烊化) 250 g, 木糖醇 200 g, 每日早晚各 1 匙, 开水冲服。凡遇感冒、苔厚腻、纳呆、腹胀、郁怒时暂缓服用, 待诸实证消退后再继续服用。

按语: 患者男性, 76 岁, 阴阳气血俱亏而见倦怠乏力胸闷, 五脏虚损中肝肾不足则骨质疏松、血糖升高, 五脏中又独以心气虚而心脉瘀阻突出, 有心脏冠状动脉放支架手术史, 颈动脉有斑块, 所

(下转第 703 页)

起,即一派晦暗、阴沉、衰落等阴郁之象。临床治则亦当取类比象,或疏肝、或益气、或补血、或填精,但千万不可忘记扶阳,因为离照当空,则阴霾自散也。故温(扶)阳散郁为此类疾病的治疗大法。结合老年抑郁症的病证特点,属于阴证、柔证,治疗以“扶阳则阴霾自散、壮火则忧郁自除”为法则^[4]。但实际运用中并不是一味地强调扶阳,应根据证候或兼补肾阴、填精益髓,或兼以扶正培元、调畅气机,或顾护心、肝、脾等其他脏腑。罗卡等^[5]从肾论治抑郁,以补肾为治疗大法,针对老年抑郁症,以淫羊藿、人参、附子为治疗要药。淫羊藿大补命门(太阳),附子温肾壮火(阳光),人参大补元气(能量),故临床用之有效。若兼有脾虚者,加炒白术、党参;兼有肾阴亏虚,加枸杞子、制首乌阴阳互补;兼有肝郁气滞,配伍四逆散加减,调畅气机;兼有痰瘀,加丹参、三七等。阳光盛,神气融和,精血充足,不治自愈。

4 典型病例

患者,男,21岁,2015年8月11日初诊。主诉:情绪低落半年,加重1个月。患者3年前患抑郁症,空腹血糖15 mmol/L,诊断为2型糖尿病,予以胰岛素治疗,空腹血糖控制在8~10 mmol/L。刻诊:处事态度消极,记忆力下降,注意力不集中,嗜睡,不愿与人交流,情绪控制尚可;纳可,二便调;舌细、舌颤,苔黄白相间,脉沉滑数,尺肤潮。西医诊断:糖尿病,抑郁症。中医诊断:郁证,证属阳气不足;治以二仙汤加减。处方:仙茅15 g,淫羊藿15 g,巴戟天15 g,茯苓30 g,白术30 g,大黄6 g,茵陈30 g,赤芍30 g,五味子9 g,党参15 g,生姜3片,大枣3枚。28剂,水煎服,每日1剂。

2016年9月22日二诊:服上方1个月后,处事态度消极、注意力不集中、嗜睡、不愿与人交流均较前明显缓解,情绪控制尚可;纳可,大便黏,

每日1~3次;舌淡苔黄腻,脉沉滑数。处方:仙茅30 g,淫羊藿15 g,巴戟天15 g,茯苓30 g,白术30 g,生大黄6 g,茵陈30 g,赤芍30 g,五味子30 g,党参15 g,红曲3 g,生姜3片,大枣3枚。继服上方1个月,患者情绪平稳,随访半年未复发。

按:此例为年轻患者,抑郁症诊断明确,抑郁状态明显。患者因病致郁,阳气不足、脏腑机能减退引起处事态度消极、注意力不集中、嗜睡、不愿与人沟通的表现。处方以二仙汤为主方扶阳散郁,方中仙茅、淫羊藿、巴戟天补充肾阳以壮命门,补肝肾之精,温养肾阳,淫羊藿为机能衰退病之要药,抑郁状态患者多可辨证用之;党参与淫羊藿可壮命门之火,补充元气,针对其各种颓废之症;生大黄引药入肾,茯苓、白术健脾以固后天之本。治疗1个月后抑郁状态即减轻大半。二仙汤主要补肝肾之精,温养肾阳,仙茅、淫羊藿入肾经,具有雄激素样作用,能够延缓性腺衰老,已广泛应用于因性激素低下而致的诸种疾病,并有良好的疗效^[6]。补阳开郁是抑郁症证治关键,阳气充实,心肾相交则精神旺盛,气机畅达。

参考文献

- [1] 马洋洋. 抑郁症的中西医研究进展 [J]. 北京: 北京中医药大学, 2011.
- [2] 王红梅. 如何正确认识抑郁症 [J]. 中国实用医药, 2011, 6(1): 240-241.
- [3] 周莺, 刘晓虹, 温惠贤, 等. 214例郁证医案用药规律数理分析 [J]. 新中医, 2011, 42(10): 121-123.
- [4] 赵锡艳, 郭敬, 赵天宇, 等. 全小林运用扶阳法治老年抑郁症的经验 [J]. 江苏中医药, 2014, 46(10): 18-20.
- [5] 罗卡, 常学辉. 探讨“郁证从肾论治” [J]. 中国中医基础医学杂志, 2015, 21(2): 145-145.
- [6] 刘永胜, 赵丽慧. 二仙汤的研究及临床应用 [J]. 光明中医, 2010, 25(4): 741-742.

(收稿日期: 2016-05-18; 修回日期: 2016-12-27)

编辑: 侯建春

(上接第701页)

以予其气血阴阳并补,侧重补益心气,通利心脉。方中黄芪、人参、黄精、白术、茯苓、破壁灵芝孢子粉等补气;西洋参、铁皮石斛可益气养阴;丹参、生地黄、熟地黄、全当归、赤芍、白芍等养血;枸杞子、川断、牛膝等补益肝肾;郁金、佛手疏肝理气;木香、鸡内金助运脾气,以利于诸药吸收,瓜蒌皮、莪术理气化痰开胸,针对时有胸闷之症,桃仁、红花可活血、通利心脉,丹参养血又活

血,最后入血肉有情之品大补阴阳,兼使药方成膏。全方体现了益气养血,补益肝肾,理气活血,辨体辨病相结合的制方原则。

参考文献

- [1] 湖南省中医药研究所. 《脾胃论》注释 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1976: 471.
- [2] 黄帝内经素问 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1963: 181.

(收稿日期: 2016-11-06; 修回日期: 2016-12-23)

编辑: 黄 健