

小儿膏方 清补正当时

膏方真的不适合小儿服用?

一般认为,膏方养生,强身疗效显著,但是小儿属纯阳之体,生机蓬勃,毋须进补;更因膏方滋腻,不宜小儿服用,故往往被儿科医师所忽视。



福建中医药大学附属福州中医院儿科原丹主任医师认为,小儿膏方,实则针对小儿禀赋不足、易虚易实、留邪伏痰等诸多薄弱环节,结合小儿不同体质,综合既往病史及身体现状立药遣方,补虚复损,调整小儿脏腑阴阳气血,祛除痰瘀食积,对防治小儿疾病有重要意义。

小儿膏方服用方便,且多辅以冰糖、饴糖、蜂蜜收膏,使得膏滋怡人,口感甘甜中有药香,易于被患儿接受,也便于较长时间的服用。

膏方传统多在冬季服用

冬三月乃“生机潜伏,阳气内

藏”的季节,万物春生夏长秋收冬藏,人亦应之,故膏方传统多在冬季服用,一般从冬至起连续服用50天左右,也就是冬至以后的“一九”到“六九”,或服至立春前结束,选择冬令调补可谓“天人相应”“顺天者昌”。

但膏方药力温和持久,只要于病有利,应不囿于冬三月,“春夏养阳”“秋冬养阴”,对于反复呼吸道感染之易感儿或哮喘患儿,一年四季皆可服用膏方,通过合理的全年调治,以期气血充盛、阴平阳秘。

“开路方”

为了让膏方充分发挥调补的作用,在服用膏方前,也可先预服些调理的中药,即“开路方”。小儿膏方不主张在疾病的急性期服用,如出现发热、呕吐、腹泻、咽痛、痉咳等,应在治愈或基本缓解后再服调补的膏方。

服用膏方时应避忌生冷、油腻、辛辣等有较强刺激的食物,以免碍胃而影响膏剂的吸收。如膏方中含有党参等补气药物,应忌食萝卜、芥菜等破气食物。服用膏方宜从小剂量开始,每天早晨1汤匙膏滋药开水烱化,空腹服用,服用一周后,观察如无不适应,则可在晚上临睡前增服1次。

“闽派膏方”渊源流长

如清代医家陈修园在《医学从众录》收录不少膏方,如“雪梨膏”“梨藕汁膏”“紫苑杏仁煎”“文蛤津脐膏”“五倍子膏”“噎膈膏”等。闽派膏方讲求轻灵甘滋,喜用枇杷、雪梨、柑橘、橄榄、山楂、

荸荠、乌梅、柿饼、核桃、桂圆、桑葚、覆盆子、枸杞等果物辅弼入膏,结合辨证选药成膏,药食两可,滋味清甘怡人,小儿易于接受。

(福建中医药大学附属福州中医院)

川贝秋梨膏

功能:利咽化痰,理肺生津。

适应症:小儿急慢性咽炎、支气管炎等。

保和膏

功能:消积运脾,开胃增食。

适应症:小儿功能性消化不良、厌食等。

水晶膏

材料:核桃仁、柿霜饼各等分,饴糖(麦芽糖)适量。

制法:先将核桃仁、柿霜饼切碎,捣碾成末(亦可用家用破壁机进行碎料操作),先蒸核桃仁,候熟后再入柿霜饼同蒸,融



化为一体后,入饴糖收膏。

功效:补肺调中益肾。

适应症:用于体虚调复,小儿反复咳嗽缓解期尤宜。

青果膏

材料:鲜橄榄、鲜余甘各等分,蜂蜜适量。



制法:先煮沸水,将橄榄、余甘入锅,数焯后去涩、去核、捣烂,仍入原汤煎腻出汁,易水再煎,煎至无味,去滓,以汁共归一锅,入蜂蜜慢火煎浓成膏。

功效:利咽消积,开胃进食。

适应症:用于小儿急慢性咽炎、功能性消化不良等。

冷冷的天 打好“保胃战”

■指导专家 福建中医药大学副教授 苑述刚

调理好脾胃

很多人发现,随着冷空气而来的,还有胃酸、胃胀、胃痛等不适感。

福建中医药大学国医堂苑述刚副教授说,此时是阳气最弱、阴气最盛的时节,也是一年中保健的重中之重,大伙应调理好脾胃,打好冬季“保胃战”。

苑述刚指出,人体受到冷空气刺激,胃酸分泌会增多,胃肠疾病易复发,因此,患有慢性胃炎、脾胃虚寒、阳气不足的人可贴个暖宝宝,或穿件保暖背心。冬季吃过午饭,可在阳光下晒晒后背、散散步。

天一冷,不少人喜欢吃火锅、烤肉、甜食等,加上年底聚会增多,也容易导致胃病发作。他建议,大伙规律饮食,少食多餐,少吃生冷海鲜、甜食、油炸、油腻、不易消化的食物,多吃温性、热性食物。芡实、菱角、板栗是养胃佳品,可用芡实、红枣或花生仁炖汤,或芡实炖鸡肉、栗子羊肉汤等。脾胃

虚寒人群还可喝养胃汤:太子参15克,生黄芪30克,柴胡3克,当归10克,仙灵脾10克,加水煮开即可。当然,胃肠不适的病因复杂,最好到医院就诊,以免延误病情。

冬季要注意不要过多、过量运动,应选择散步、八段锦、登山、太极拳等平和的运动。每天坚持按揉阳池穴,艾灸神阙、足三里等穴位,每次15~20分钟,可益气补阳、温肾健脾,方可让阴气旺盛,阳气生发更好。

试试两道药膳

冬至后,是进补的最佳时节,尤其是老慢支、关节炎等患者和阳气虚弱、年老体弱的人群。

苑医生建议,此时养生,应以温补类食物为主,适当吃牛肉、羊肉、鸡肉等,搭配一些坚果,如板栗、核桃、花生等,还要搭配素食,如山药、萝卜、莲藕、木耳等。

他推荐了两道药膳,适合此时时节,全家老小一起养生。

当归黄精山药鸡汤

材料:黄精15克,当归6克,山药20克,老母鸡1只(约1000克),植物油、料酒、盐、胡椒粉适量,葱、姜少许。

做法:老母鸡宰杀去毛,剥去脚爪,剖腹去内脏,洗净。净鸡入沸水锅中氽透,捞出剁块。黄精、山药洗净,切小块。生姜切片,葱切段。少许植物油,加入姜、葱炒出香味,放入鸡块、当归、山药、黄精、盐、胡椒粉,炒至鸡块半熟,加水及少许料酒,大火烧开,撇去浮沫,小火慢炖1小时。

功效:补肾填精,益气健脾,阴血双补。适合腰背酸痛、消化不良、脾胃差、容易疲劳等脾肾两虚人群。



参芹水饺

材料:人参粉15克,牛肉250克,芹菜200克,胡萝卜50克,鸡蛋1个,饺子皮25张,葱、姜、蒜、料酒、植物油、盐适量。

做法:将牛肉剁成末,将芹菜焯水后切末,将胡萝卜、葱、姜、蒜切末。将人参粉、牛肉、芹菜、胡萝卜、葱、姜、蒜末倒入大碗中,打入1个鸡蛋,加入盐、料酒、植物油,用筷子搅拌3分钟,用饺子皮包好馅料,下锅煮熟。

功效:益气补虚,健脾胃。适合脾胃虚弱、气血不足、手脚冰凉的人群。

(福建中医药大学国医堂)

