

膏方市场火爆多年 老人、小孩、上班族都来“凑热闹”

专家：别当营养餐，别当补习班

膏方市场火爆多年，如今老人在吃膏方，而年轻人、甚至孩子都加入了吃膏方的队伍，但是对不同的人群而言，膏方到底有没有用？到底还存在哪些误区？对此，专家进行了详细的解读。

青年报记者 顾金华



进补也许“一人一方”，咨询医师。

青年报资料图

人群一：老年人仍是主力军 注意一人一方 切忌给老伴“抄方子”

72岁的市民秦阿婆吃膏方已经超过5年了，以前一到冬天就感冒发热，但是连续吃膏方几年后，秦阿婆明显感觉身体变好了，冬天也不再手脚冰凉。

和秦阿婆一样，申城很多老年人已经成为膏方的忠实粉丝。据统计，从年龄群来看，老龄患者仍是膏方主要服用人群。上海市中西医结合医院中医内科主治医师、膏方专家钱晓琴告诉记者，老年人随着年龄的增

长，气血渐衰，精力不足，脏腑功能减退。针对老年人生理上的自然衰退现象和常见的老年性疾病，老年人的进补要着重采用健脑补心、健脾养肝、补肺益肾、强筋补肾等进补方法，增强脏腑功能，对缓解衰退，延年益寿有着重要的作用。

但是，记者发现，一些老人来医院定制膏方时，因为老伴的身体不适，开膏方的时候直接要求定制两帖一样的膏方。对此，钱晓琴提醒，真

正的膏方须根据每个人的不同体质，“一人一方”服用，否则很难得到良好的保健效果。“子女不能替父母来定膏方，老人之间也不能复制膏方。”因为每个人的体质不一样，进补需求也不一样。服用膏方，需要经专业医生针对患者身体状况进行辨证施治，做到“一人一方”，才能真正起效。对于老年人而言，如果选错了膏方，不但起不到进补作用，严重的还可能加重脏器负担，影响身体健康。

人群二：小孩子能不能补 无需“赶时髦” 体质好完全没必要吃

8岁的小凯在一岁时因一场重感冒引发哮喘，以后每到冬春就频繁发作。孩子痛苦，大人也十分烦恼。说起小凯的“老毛病”，妈妈说，一个是哮喘，冷风一吹，就容易打喷嚏、流鼻涕，眼睛和鼻子也会跟着痒，还有一个是体质差，秋冬季节老感冒，隔三差五进医院。

“他同学的妈妈告诉我，他们家孩子也是哮喘，吃了几年膏方好了很多，所以专程带他来。”小凯妈妈告诉记者。记者发现，在专家把脉之前，

小凯妈妈谨慎地提出：大家都说膏方就是补药，适合小孩子吃吗，会不会导致早熟？

钱晓琴告诉记者，哮喘、过敏性鼻炎等属于小儿的变态反应性疾病，医学上有句话叫“小儿变态反应不变态反应，免疫功能说了算”，而膏方的作用便在于调整患儿的免疫功能。和滋补的成人膏方相比，儿童膏方较为清淡，一般以补脾肺为主，讲究的是平补，用的都是些轻巧的调补性药物，比如茯苓、白术、米仁等。家长不

必担心补过头，影响小孩子生长发育。

“吃膏方不是上课外补习班，也不是赶时髦。如果孩子体质好，没有中医说的虚或缺，就完全没有必要吃膏方。”钱晓琴提醒，孩子在感冒、发烧、咳嗽的时候，应立即停用膏方，病症缓解后再继续服用。如果在这个时候服用，不但没有效果，还会造成疾病久而不愈。同时，服用膏方要忌口，辛辣、甜腻、油腻油炸类食品要尽量少食用。

人群三：白领要对抗亚健康 还须防补过头 不能目的性太强

“我是做会计的，平时一直出差，工作压力很大，睡眠一直不好，有时候会一整夜一整夜睡不着觉，另外，因为内分泌失调，脸上还出现了色斑。”29岁的李小姐在知名会计事务所工作，去年是被妈妈拉去膏方门诊的，也是她第一年接触膏方。“去年吃了一副膏方调理，现在睡眠好很多，月经已正常，脸上的色斑也不见了。今年再来巩固一下。”

记者发现，很多白领加入了定制膏方的“大军”。白领秦先生告诉记

者，以前总觉得膏方进补是老年人的专利，但是到了医院才发现，亚健康也可以通过膏方来调理。因为工作比较忙碌，今年秦先生早早地通过网上预约到了专家号。

“前几年，膏方的患者可能集中在慢性病和需要调养的中老年人，这两年，睡眠、便秘、压力大等亚健康现象成为需要调理的主要问题。”上海市中西医结合医院中药房主任盛昭园告诉记者，从该院去年的膏方门诊数据来看，中青年开膏方已经占到总

数一半，而前一年这一比例在30%-40%。

但是，钱晓琴表示，很多年轻人开膏方目的性很强，有希望通过膏方治疗失眠、脱发的，有求美容养颜的，但是膏方毕竟不是药物，不能达到治病的效果。对于年轻人吃膏方，还是要区别对待。“通常人体免疫能力会在35-40岁之后走下坡路，这时可对膏方产生普遍需求。而35岁以下人群，除非有特别的需要，还是要避免‘补过头’。”

[你知道吗]

膏方有何功效

很多市民知道膏方可以养生，但谈到具体的作用和功效却并不是很清楚，并且还存在着认识上的误区，即认为“吃膏方就是进补身体”。

事实上，膏方有四大功效。一是补虚扶弱，气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科手术、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状的人，均可冬令进补。二是抗衰延年，老年人可以在冬令进补膏方，以抗衰延年，老人可以通过进补膏方可以增强体质，防止早衰。三是调节亚健康状态。长期不足的睡眠及休息，造成人体各项正常生理机能大幅度变化，抗病能力下降，膏方疗法是选择之一。四是防病治病的作用，在冬令服食扶正膏滋药，不仅能提高免疫功能，而且能在体内贮存丰富的营养物质，有助于来年防复发、抗转移、防感冒、增强抵抗力。

部分人群需禁忌

膏方适宜的人群有慢性病人、亚健康者、老年人、女性、小孩等体质虚弱者。专家指出，原来患有慢性疾病的患者，冬令季节可以结合病症，一边施补，一边治病，这样对疾病的治疗和康复作用更大。

虽然膏方适用的人群广，还是有一些禁忌人群。体质强壮者不需要服用膏方，急性病患者、发烧感冒的患者不能服用膏方，此时服用膏方可能会引起复发。

[提醒]

不要把膏方 当成了营养餐

膏方虽好，但是不少市民对膏方如何吃、到底该不该吃，还是存在诸多误区。

市民王先生是某外企的高管，长期失眠，工作压力大，身心俱疲，属于典型的疲劳综合征。在服用膏方后觉得效果不错，睡眠好了，胃口也开了，于是他决定将膏方当作营养餐吃。本来一个月的膏方量20天就被他吃光了，结果出现大便不通，甚至还有流鼻血的情况发生。医生告诉王先生，膏方的用量有严格讲究，一般一膏的服用时间为一个月左右，不要随意增加用量。

还有一些亚健康状态的人群，特别是一些大腹便便的中年人，他们往往认为，现在的营养这么丰富，甚至过剩，不需要再膏方进补。市民秦先生就认为：“补是瘦的人要考虑的事情，胖的人完全不需要。”事实上，中医强调的是平衡理念。现代人不缺营养，甚至营养过剩也是事实。膏方一般由滋补的名贵药材和治病的普通中药组成，以达到补中有治的功效。膏方并不是一味地强调大补，而是进行补虚泻实，均衡营养。所以不必担心吃了膏方会变胖，相反进行膏方调理后可以促进营养的均衡吸收。