

内服膏方与养生长寿

膏方是中药方剂中具有特殊配伍组成和制作方法的一类方剂，有外用膏方和内服膏方的区别。外用膏剂，即外科、骨伤科常用的软膏及硬膏药，古代称为“薄贴”，用于治疗外科疮疡疾患或风寒痹痛等证。内服膏方，又称膏滋。是将中药饮片再三煎熬，去渣浓缩，加冰糖或蜂蜜等收膏，成一种稠厚半流体状剂型。膏方是中医药学的重要组成部分。中医内服膏方是四季进补，尤其是冬令进补的常用形式。

膏方有悠久的历史。外用膏剂始于《黄帝内经》，如豕膏和马膏。内服膏方，则是东汉末年张仲景的《金匱要略》中的大乌头煎（乌头、蜜）、猪膏发煎（猪膏、乱发）是最早记录。

唐以前称膏者，有内服也有外用，作用以治疗为主，也有作为补剂用于养生者。宋元时期的膏方，基本沿袭了唐代风格，用途日趋广泛。明清膏方的其特点为：正规命名，规范制作，数量繁多，运用广泛。其时膏方已成为滋润补益类方剂的一个专用名称。膏方在清代宫廷中更是普遍运用，从顺治帝到慈禧光绪年间膏方所用甚多，《清太医院配方》和《慈禧光绪医方选议》均收集了很多著名的延缓衰老及滋补的膏方。宫廷中用膏方，一年四季都可使用，而不仅仅局限于冬季。

养生保健的方法虽多种多样，但中医内服膏方确是追求健康长寿人士可选择的一种特色鲜明，并行之有效的养生保健方法。