

## 听90岁的著名中药师讲膏方养生

让徐锡山教授出面跟我们聊养生,是因为养生市场亟需正本清源。口述分为4期:《十个老人九个寒》《十个老人九个虚》《十个老人九个痰》《十个病人九个补错》。

读者目前需要什么样的帮助? 养生、康复调理有什么经验或者教训? 请致电 0571-85310065,让大家一起共享你的人生体会,谢谢。

# 十个老人九个寒

口述:浙江省名中药师 主任中药师 徐锡山教授 时年90岁

整理:本报记者 方云凤



徐锡山,1928年生,浙江省名中药师,我省著名的全国名老中医药专家学术经验指导老师(俗称国家级中药师),浙江省中医院主任中药师,从事中药事业近80年,在我省中药界乃至全国中药领域均有重要影响。

### 膏方日常化的时代来了

最近,方回春堂、北京同仁堂上架了一款OTC“黄氏”益寿强身膏,胡庆余堂到这个月中上架。这个事情为啥值得一说呢?我觉得主要是这个OTC膏方,以后会与我们很多人有关系。

之前我讲膏方,指的是冬令进补的一人一方,是有季节的。平时病人康复、放化疗病人进补、亚健康年轻人调理,我让他们吃点膏方全面调理一下,他们不知道到哪里去开,有个这款“黄氏”益寿强身膏之后,顾客到老字号里面,到家门口的药店里面,刷一下历年医保卡就行了,加上它的价格适中,业内分析人士,等了20多年的膏方便捷化、日常化、平民化的时代要来了。

我们几十年前去日本、韩国,看到他们那里在卖成品膏方,他们到我们这里来,也送我们膏方,300克一瓶的膏方,折合人民币要1780元。当时大家就很急,为啥我们市场上没有成品膏方?

我觉得,那时我们的市场,还没有进化到成品膏方热销的阶段。

膏方,又叫膏滋药,膏方一般是由二三十味药组成的,由多张名方加减而成。

膏方因为经过7个小时以上的煎煮、浓缩,药物得到充分提取,吃起来只要吃一点点就够了,药物分子很小,口腔可以直接吸收,膏方是甜的,中药口感不好的问题也解决了。这些对病人,对老人,都是很适合的。

这几年开始流行中国风,如果用房子来比喻,膏方就是一座宽敞的中式庭院;如果用美食来比喻,膏方就是一桌满汉全席。你问我人到中年了、亚健康了、手术刚出院、年纪大了,怎么调理是合理的?我会说,你用膏方来调理吧。膏方是我们中医滋补药里面的“王子”。

### 十个老人九个寒

我是主张中老年人养生吃膏方的。

这就好比有那么一座宽敞的中式庭院在那里,我鼓励大家去住几个晚上;就好比名厨烧了一桌满汉全席,大家去品尝一下。

中老年人需要膏方来养生。

刚才这位顾客,跟我谈养生,告诉我她现在每天吃两顿,过午不食,她觉得自己的生活方式是健康的,身体是健康的。我问她白天有没有饥饿感,心里有没有非常想吃的东西,她说没有什么饥

饿感的,吃什么东西无所谓的,主要吃素为主。我跟她讲,这在中医里面,叫食欲不振,是老年病的一种寒征;

有一些人,告诉我60岁以后“吃得很健康”,怎么个健康法呢?吃素。我问以前你吃荤菜吗?以前,以前很喜欢吃海鲜。哦,那我说中医讲的是“有胃气则生,无胃气则死”,你不吃荤菜,是胃气不要吃荤菜了,这是胃气消退的症状。我问她,是不是经常感到说话没有力气啊?她说是啊,睡眠也不怎么好,眼面前的事情也记不住。我说,这就是中医里面“神疲乏力、少气懒言、失眠健忘”的症状,也是老年病的一种寒征;

年纪大了,吃得素一点是常态。但也有人跟我抬杠,谁说吃红烧肉不好?谁谁谁,90岁了,每天要吃红烧肉,不照样活得蛮蛮好?这话讲反了,不是红烧肉让他活到90岁,是90岁了还有天天吃红烧肉的胃气,让他活到90岁。

我们中医有一句话,“年四十而阴气自半,起居衰矣”,人到中年以后,饮食起居就衰老了,眼睛老化了,头发白了,牙齿掉了,这些我们大家都知道,而今天我要跟大家讲的一个衰老症状,很多人不知道,那就是负责我们身体恒温的体温调节系统,这台“空调”也会衰老。冬天的时候,它制热不好,我们很怕冷,衣服穿很多;夏天的时候,它不制冷,我们在家里也会中暑。很多老年人过不了三伏,热出病来了,就是这台“空调”调节能力差引起的。这个系统衰老,对我们身体的影响非常大,头发白了我们可以染一下,牙齿掉了镶一个,这台“空调”功能差了,让我们的体温下降,让我们变寒。

有个统计,长寿老人,体质都是热的。我们身体里面70%是水,水的特点,温度越低流动性越差。体温下降以后,血液流动差了之后,整个人就不好了,有哪些症状呢?神疲乏力、食欲不振、头晕目眩、腰膝酸软、脸色苍白、手脚冰凉、爱犯困、睡不醒、失眠、怕冷、不想动、鼻塞鼻涕多、腹痛腹泻、大便溏泄、易上火、易长口疮、手足心热、人瘦,说不完的。

中医有一句话,叫“久病必寒”。说的是毛病生的时间长了,高血压、糖尿病、风湿病、肿瘤,得过重病的人,动过手术的人,身体一定是“寒”的。手术病人,元气大伤,他们当中有人很怕冷,脸色苍白,三伏天穿3件衣服,很寒很寒。

也就是说,年纪大了,体质就会变寒,身体差了,年纪轻轻也会在某个阶段

变寒。

那么,寒的结果是什么?

### 病从寒中来

寒的结果是什么?中医说:“五脏之伤,必穷及肾”。

心、肝、脾、肺、肾五脏,某一个脏器得病了,必然会影响到肾。肾是什么,在中医里面,是根的意思。老年性哮喘,最后会影响到肾;心脏病,最后会影响到肾;糖尿病,最后会影响到肾;肿瘤,最后会影响到肾。什么症状呢?畏寒,四肢不温,手脚都是冰凉的;大便溏泄;记忆力越来越差;水肿。胸水,腹水,脑积水,脚肿;不长头发。我们的头发,长得快还是慢,跟肾有直接关系。有些老年人,3个月头发不剪也不显长,肾气快没有了。

对于这个寒,国际上一些专家说得还要绝对:温度决定生老病死。

我们是从冷血动物进化到恒温动物的,中心体温是37℃恒温,体表温度是36.5-36.8℃,一个人始终保持36.5℃以上的体温,就会很健康。我们中医怎么说的呢?你阳气足,就不会生病。阳气,就是温暖之气,就是健康体温。

但是,控制人体恒温系统的“神经体液调节系统”这台“空调”衰老后,体温会跌到36.5℃以下,体温每降一度,免疫功能下降30%,年纪越大,体温越低,阳虚越明显,免疫功能越差。高血压、糖尿病、风湿病、肿瘤的基础,都是低体温。

对这个低体温,高血压的人最有感受,到了夏天,降压药就可以减半。这两天气温下来了,血压就又上去了。说明这个高血压,与温度密切相关。其实不单是高血压,其他疾病也一样。

### 膏方就是“暖气公司”

下面我们讲补。

补的概念,中医提出来2000多年了,原则是“虚则补之”。但补的理论,要到明朝中期才成熟,标志是“温补”概念的提出,离开现在只有500年。

提出这个概念,要解决3个问题:

一:虚的主要表现是什么?是湿还是燥?是阴虚还是阳虚?是血虚还是气虚?你得找到一个核心的症状,争论的结果,虚的主要症状是:寒。

二:这个“寒”是从哪里来的?

西医说是“神经体液调节系统”这台“空调”出问题了。中医认为,负责体温的是右肾,也就是命门,命门好比是煤

气灶,“五脏之伤,必穷及肾”,为啥毛病生久了身体变寒?影响到这个“煤气灶”了;

我们的体温哪里来的?西医说是食物里来的。中医说的脾决定的。有人吃什么拉什么,“完谷不化”,为什么?锅不热。“脾胃如釜”,脾胃在右肾这个“煤气灶”上面,好比是锅子。煤气旺了,锅子热了,吃下去的粮食就能转化为气血;

三:用什么方子让命门的“煤气灶”之火旺起来,让脾“锅”热起来呢?

补肾的方子,有名的是六味地黄丸,健脾的方子,有名的是补中益气汤。中医认为你真的要调理身体,你得补肾、健脾两手抓。

四:选哪些药物?寒凉的药物,是灭火的,吃了身体变寒,肯定不行;大辛大热的药物,吃了上火,也不行。要选那些不寒不热的甘温药物。

五:一个人健康不健康,就看气血旺不旺。年纪大了,脾胃功能因为疾病吸收差了,气血不足了,怎么办呢?选一些不需要身体转化,直接补充气血的药物。熟地、阿胶是补血的,人参、黄芪是补气的。

五点理论归纳起来:人到中年,机体开始衰老,根源是命门之火变弱,脾气虚弱,五脏六腑功能减退,人体越来越寒,寒成百病之源。

要阻止机体变寒,既要补肾,也要健脾,补气药补血药要一起用,要用甘温的药,多渠道全方位补,“五水共治”,身体才会温暖起来,达到益寿强身的目的。

这五大论点还可以归结为4个字:温扶阳气。

什么是阳气?阳气者,一身温暖之气。你体温维持36.5℃以上,就是有阳气,就有健康。

为什么东西方医学一直强调运动?运动带来温暖之气,带来阳气。

在古中医看来,补,不是那么简单,没有一味药可以包打天下,针对中老年人的补,对康复病人的补,是一个系统工程。

中医里面,能承接这个“工程”的公司名称,叫膏方,膏方就是“暖气公司”。

上世纪80年代,整整10年,我总共经手过2料膏方。近10年,冬令进补季节一到,杭州数以万计的市民选择膏方进补。我相信,膏方这台“暖空调”,走进千家万户的时代,已经到了。