

# 藏族医学的养生保健法

藏医对饮食、身体健康及疾病的关系非常重视,并且有较明确的规定。传统的观念认为食物大致可分为谷物、油脂、肉类、绿叶蔬菜和液态食物这几类。

谷物指稻米、小米、荞麦、青稞等等,这类食物可增加人体的精液,因为谷物都是甘味的,也易于消化。如大米属轻性,可使体内隆、赤巴和培根减少,而使精液增多,可治疗身体的肌肉松弛。骨折时应吃小米,但小米会让体内的炎症加剧。

豆类的本性轻而甘、凉,治腹泄,可增加体内的血、赤巴和脂肪。除食用以外,

还可用豆粉擦身。芝麻性寒,可增加体内精液,治疗隆病。

油脂类性凉、重、味甘。对身体有补养作用,体弱、妇女及老年人更需要。酥油本性凉,使人气色好,精力充沛,但陈酥油使人健忘,体力衰微。藏医重视油脂类食物,与民族习惯及高寒地势的自然条件有关。

肉类也是藏族常用食物,认为其药性凉、轻而粗,但平原上的动物肉的药性温而重,前者治疗培根发热症,后者对胃痛、背痛均有疗效。死动物的肉有毒,不能食用。

绿叶蔬菜如生长在干燥地区,是温而轻的,但生长在潮湿

地区者则药性凉而重。前者可治肾病和风湿病,而后者则可治疗发热性疾病。

在液态食物中,藏族最重视奶类和水的治疗作用。认为牛奶味甘,使人面色红润、皮肤有光泽,药性凉而重,可产生培根。牛奶可治肺结核,对眩晕、咳嗽、口渴、饥饿、尿频等有一定疗效。

山羊奶药性轻,可治呼吸困难、腹泻及因发热而出血的疾病。

生奶药性重而凉,刚挤出的奶有如甘露,营养极好,但纯奶并不容易消化。

藏医也非常重视水的医疗作用。认为

可供医用的水有雨水、雪水、河水、泉水、井水、海水、森林水。其中雨水的质量最好,因为它在降落的过程中,与日光、月光和风接触过,是有活力的,可以提神,轻似甘露。当然,最好是在开阔地区,用干净的容器收集的,其治疗质量最好。混浊的雨水或掺入杂物,又不能做医疗用。

凉水可以治疗酒精中毒、昏迷、恶心、头晕。沸水凉后药性轻,对赤巴病人有益。

藏医认为,酒精可助消化,有助于消化之火,其药性甘、酸、辛,可治失眠,也可治多眠症。适量饮

酒,对瘦削的人有益健康,老酒对隆病、培根病有益。但饮用过多,则等于是饮毒药。

藏医对老年人的营养尤其重视,认为应该常用补养法,其方由寒水石、茅羔菜、黄精、天冬、手掌参等组成,研末后,加入蜂蜜、红糖、酥油,制成丸药,长年服用。

藏医还很强调依据季节来调整起居饮食,适应环境,以达到养生长寿的目的。除了按天气的寒热温凉增减衣着,趋暖避寒等一般性常识以外,还要注意及时调理饮食,与季节相适应,才能增强体质,提高抗病能力。

如在冬季,应当



食饱,多吃酸、甘、咸味食物,芝麻油可涂抹,肉汤及油腻食物也可适当多吃。至春季,胃火不如冬季炽盛,消化力稍减,应多吃苦、辣、涩三味食品,如陈青稞、干燥地区畜肉、蜂蜜,可用豆类粉面涂抹身体。至夏暑季节,宜吃轻性、甘性及凉性食物,不吃咸、辣、酸等味;及至长夏,也即夏末季节,高原雨季来临,胃火稍衰,反而要食用甘、酸、咸三味,并适

当饮用干燥地区植物所酿之酒。及至秋季,食物应以甘、苦、涩味为本。总之,饮食应根据季节进行调整,切忌一成不变,更不要食用与季节相抵触的食物,以免有碍健康。至于各类食物的性和味,早在《四部医典》中就有详细论述。

(郑玉平)

(本栏目长期征稿)

## 民族医药之窗

## 泡脚养生 胜吃补药

我国有一句古话:“中药泡脚,胜吃补药。”泡脚是通过温度和药物,利用皮肤的御邪、分泌、吸收、渗透、排泄、感觉等多种功能,作用于局部皮肤、肌肉、关节,改善三者的代谢,强化其功能,并且通过皮肤对药物的吸收,针对局部及全身的疾病进行治疗。能调和周身气血,调整脏腑功能,治疗多种疾病。

### 1. 促进血液循环

一般来说,体温与血液循环有密切的关系,体温低血液循环也较低,体温升高血液循环也随之旺盛。泡脚热水可以改善足部血液循环,水的温热作用,可扩张足部血管,增高皮肤温度,从而促进足部和全身血液循环;同时热水泡脚可使血流速度和流量增加,从而改善了心脏功能,降低了心脏负荷。

### 2. 促进新陈代谢

这是女性泡脚保健的几个好处之一,泡脚热水促进了足部和全身的血液循环,由于血液循环量的增加,从而调节各内分泌腺体分泌各种激素,如甲状腺分泌的甲状腺激素,肾上腺分泌的肾上腺激素等,这些激素均能促进新陈代谢。

### 3. 消除疲劳

当人体肉内疲劳时,首先出现足部血液循环不良,代谢终产物,钙盐、乳酸微晶体等物质沉积。当人体某个器官功能不正常或患病时,由于病理反射的影响,使足部的血液循环更为不良,更容易产生沉积物。

### 4. 改善睡眠

足部有丰富的神经末梢和毛细血管,用热水泡脚对神经和毛细血管有温和良好的刺激作用。这种温热刺激反射到大脑皮层,对大脑皮层起到抑制作用,是兴奋的交感神经顺利地转向副交感神经转换。副交感神经兴奋后,此时人处于安静休息状态,从而改善睡眠,消除失眠症。

### 5. 养生美容,养颜护肤

通过中药泡脚,可以调节经络和气血。同时,足部血管扩张,血容量增加,从而使头部血流加快,及时足量补充大脑所需氧气和营养物质。

每天若泡脚15分钟就能发挥保健作用,如把双脚浸入到40℃左右的热水中,约15~20分钟后头痛会明显缓解。这是因为双脚血管扩张,血液从头部流向脚部,可相对减少脑充血,从而缓解头痛。对于感冒发热病引起的头痛,热水泡脚还有助于退热。如果在泡脚同时能不断用手按摩涌泉穴及按压大脚趾后方偏外侧足背的太冲穴,还有助于降低血压。

(吴春水)



田七,为五加科多年生草本植物三七的干燥根和根茎,主产广西、云南等。田七性温,味甘、微苦。归肝经、胃经。首载于《本草纲目》。别名:三七、山漆、金不换、血参、参三七、田三七、田漆。李时珍认为“其能合金疮,如漆粘物也”,按“粘合金疮如漆”之功效,应为“山中的清”或“云名山漆”,因读音相似而演化为“三七”。

田州府,也就是今天的广西的百色地区,曾经是西南地区的贸易中心,也是西南诸番通往内地的

## 田七

重要通衢,因而成了三七的主要集散地,公元1578年,李时珍在《本草纲目》中第一次详细叙述了三七的性味、功能和用途:“三七生广西南丹诸州番峒深山中,采根暴干,黄黑色,团结者,状略似白艾;长者老干如地黄,有节。甘、微苦、温,无毒。止血散血定痛,颇似人参之味。”称其有散瘀止血,消肿定痛的作用。

临床应用上,田七为止血之良药。适用于咳血,吐血,衄血,下血,妇人血崩,外伤出血。也为金疮杖疮之圣药,能治跌打损伤,瘀血肿痛。对痈疽疮和心胃疼痛也有用处。

用法用量:多研末吞服1~1.5克,煎服3~10

克。亦与丸散。外用适量,研末外掺或调敷。

现代临床多用于高血压,冠心病,心绞痛,糖尿病并发症,急性黄疸性肝炎,消化性溃疡,颅内出血,慢性乙型肝炎和肝硬化,阿尔茨海默病,补益强身,脑震荡引起的呕吐,跌打损伤,杀伤及抑制癌细胞,崩漏,眼科疾病,牙周病,急性有机磷农药中毒等。孕妇慎用。

### 常用验方:

1. 治吐血、衄血:田七3克,自嚼,米汤送下。
2. 治咳血,兼吐衄,理瘀血及二便下血:花蕊石(煅存性)9克,田七6克,血余炭3克。共研细末,分二次服,开水送服。
3. 治男女血淋:用田

七3克,灯草、姜汤送下。

4. 便血:田七末3~6克同淡白酒调服。或用1.5克入四物汤亦可。

5. 治胃十二指肠溃疡:田七12克,白及9克,乌贼骨3克,共为细末,口服3次,每次3克,开水送服。

6. 治赤痢血痢:田七9克,研末,米泔水调服。

7. 治妇人血崩:田七粉3克,用淡白酒或米泔水调服。

8. 治痛经:田七粉2~3克,经前或行经时,温开水送服。

9. 产后出血多:用田七粉,米汤送服3克。

10. 治冠心病心绞痛:田七粉0.45克,吞服,每日5次,重症加倍。

(蒋官军)

## 广西区域特色 中药品种 ⑩



## 元宵怎么吃 健康又养生

元宵节,是中国春节年俗中最后一个重要节令,古人称“夜”为“宵”,正月十五是一年中第一个月圆之夜,所以称正月十五为“元宵节”。素有吃元宵(汤圆)、赏花灯、猜灯谜的世代相沿习俗。北方“摇”元宵,南方“包”汤圆。对于吃货们来说,也许对元宵(汤圆)比较感兴趣。近期网友们还晒出各种花式汤圆吃法,有煎的,炸的,烤箱烤的,还有裹着巧克力的汤圆。那到底元宵(汤圆)怎么吃才更健康呢?来听听广西国际壮医医院营养

科专家怎么说?

### 1. 不要空腹吃

元宵的表皮是用糯米粉制作的,对于胃肠道功能弱的人群不利,空腹的时候吃容易引起消化不良、胀气、反酸、烧心。

### 2. 可以选择咸馅的汤圆

咸馅一般有鲜肉丁、火腿丁、虾米等荤馅的,还有用葱、蒜、韭等组成馅料。而甜馅的元宵一般有猪油豆沙、白糖芝麻、枣泥、白糖花生等。甜馅元宵如白糖芝麻花生馅,是属于高糖、高脂、高热量的食物。而肉馅汤圆是所有口味中碳水

化合物最少、蛋白含量最好的,甚至脂肪含量还比甜馅的略低。

### 3. 控制摄入量

数据显示,4个甜馅汤圆的热量相当于1碗米饭的热量,5个肉馅的元宵相当于1碗米饭的热量,普通人每次食用不超过5个为宜。如果吃太多,需要有适宜的活动来帮助消化和消耗多余的能量。

### 4. 烹调方式宜选择水煮

元宵本身高热量,如果再用煎、炸、烤的烹饪方式会摄入更多的油脂,咸馅的元宵,可在汤中煮

点绿叶蔬菜、虾皮、香菇;如果是甜咸的汤圆只需在汤水中加少许姜,不建议再额外加糖。

### 5. 特殊人群需要注意

患有糖尿病、高脂血症、胰腺炎、肾功能不全、胆囊炎、消化道溃疡的人群慎食。

2岁以下幼儿不宜食用,很可能在吃汤圆时粘在食道,阻塞呼吸道;对于吞咽能力不好的老年人和3~6岁儿童慎食,需少量、分块,不宜整个食用。

(广西国际壮医医院营养科供稿)