

藏医饮食起居对养生保健的作用及功效

闹 增

青海省海南藏族自治州藏医院, 中国·青海 海南 813000

【摘要】人类自从到青藏高原定居之后,为了适应高原上恶劣环境,保障身体健康,藏族地区的人们尝试用各种方式疗愈疾病,也正是因为如此藏医才得以起源。而藏医的饮食习惯能有效提高人体免疫能力和适应大自然能力,这些习惯特点在后续发展过程中有效影响周边广大地区,帮助更多人们提高身体素质。本文将对藏医的饮食起居对养生保健的作用及功效进行探讨和研究。

【关键词】饮食起居; 养生保健; 藏医; 作用及功效

藏医认为,大自然中的天气变化会直接影响人的身体健康和生长发育。因此,人的吃食和生活习惯与产生的疾病息息相关。这与中医理论中的“药食同源”的概念类似。也就是说想要改善自己的身体素质一定要保证合理的饮食和生活习惯,否则就会因为大自然因素或者外力作用等原因导致身体诱发不同的病症。

1 藏医明白饮食有益养生

人类生存所必需的饮食主要分为饮料和食物两大类,而后者又可以被细分为粮食、肉类、油脂、熟食和蔬菜调料等类型。以下将以上几大类食物的特性进行详细描述,并阐明其与健康之间的关系。

1.1 粮食

粮食作为我国的主食,具体分类开便是米和豆。如果是新米和新豆,一般都不建议人类食用,因为新产的粮食大多特性偏湿重,不利于消化,并且容易诱发培根病,而经年的陈米和豆子因为被良好干燥之后特性就变得较为温和,搭配辅料一同进食能保障身体的健康。

1.2 肉类

在藏区有各种飞禽走兽,想要保障身体的肉类营养可以直接狩猎,但如今我国出台了一些政策和法律法规,以此来保护珍稀动物。藏医认为,生活于水中干燥陆地的鸟类和动物,能带给人类不同的治疗功能,比如干燥地区的肉食,因为性质温和,温良,能有效消除培根病所带来的潮热。而潮湿地区的肉食因为性质湿重,对胃、肾、腰部的含量较为有效。同时,两栖爬虫类的肉食则兼具前两者肉类的综合功能。

1.3 油脂

所有的油脂性质都较为寒凉,对老人、儿童和身体寒凉者容易导致腹泻,但对身体瘦弱、皮肤粗糙和精血损耗、脑力劳动者,这类型的食物对其拥有良好的滋补作用,甚至产生延年益寿的功能,特别是高原上的酥油茶,完全具备这样的能力,能有效提高人类对抗自然的身体适应能力。

1.4 熟食

熟食在人们的观念中大多是将食材经过加工和烹饪之后制得,一般情况来说经过加工的食物性质就比较轻软,更利于消化,因此特别适合老人和小孩。

1.5 蔬菜和调料

对于旱地的蔬菜大多性质温和,对培根病和隆病有良好的祛除作用,而产于潮湿区域的蔬菜性凉可以用来祛除赤巴症,因此,人们应该按照自身的情况不同来采取适合自己的饮食习惯。

1.6 饮料

从藏医的生活经验来看,饮料最好选取饮用奶、水和酒,并且这些饮料的选择一定要保证源头的清洁卫生,同时这些饮料中的水源最好是接受过风吹日晒的活水。

2 藏医对肠胃的养护方法

在藏区的人们生活环境不如盆地和平原地区,因此提升自身身体素质,保持强壮的身体是藏民的首要选择。藏医认为身体强健最重要的是要将胃火炼出,如果成功,身体就会像钢铁一样强壮。

同时,藏医发现,太阳的运行轨迹会让人们在四季变化中产生不同的精力,因此想要拥有旺盛的胃火,一定要根据季节的不同搭配饮食,调整体内精力的强盛。在冬季,人们精力较为旺盛,

而夏季较弱,春秋时节位于中位。冬季时因为天气寒凉,人的生理机制会让自己全身毛孔关闭,无法对外释放精力从而保持体内精力的旺盛,提高身体的免疫能力。

在此过程中,人们可以使用甘、酸和咸味的东西来保证身体内精力的充足。并且夜晚睡眠时间较长,容易饥饿,此时会导致身体精力损耗,藏医建议在身上涂抹芝麻油,并保证衣着适宜,房间内温度适宜,脚部暖和。冬降低油脂,季天气寒冷,如果培根蓄积体内,按照这样的方式日常生活,能有效祛除糟粕。

开春之后,太阳南移,大地变暖,人体毛孔逐渐开启,胃火释放,培根继而产生,此时应以苦、辛、涩的味道为主,配合青稞面和糌粑等食物,用来消除培根对身体造成的影响。

到了夏季,阳光炙热,身体内的消耗极大,此时应该帮助身体补充营养,适当选择更甜的食物,并减少大量的体力消耗,同时要增减衣物,保证身体的凉爽。如果雨水较多可以增加火热,食物主要以甘、酸、咸味为主,还可以适当和一些粮食酒。因为夏季人体毛孔全部打开进行散热,藏医建议按照以上方式操作以免导致体内赤巴增多,另外在居住的房间内可以撒一些檀香、马兰草等植物的香水。

例如,在最寒冷时藏民会选择糌粑与冻羊肝一起吃,此时因为身体内胃火较为旺盛,沾上干辣椒的羊肝能有效保护身体内隆病的祛除,因此,在不同的节气应该更多考虑环境影响和身体自身情况。到了夏季,为了祛除体内的赤巴就应该多食用酥油,以此来维持身体的健康。

3 藏医五源说与疾病变化

藏医的起源和发展其实与佛法有密切的关联,大多藏医都是当地的佛法高僧,并且藏医的传承衣钵也会特别重视医德医风的戒律。藏医认为四季的变化与太阳天体的运行会抑制和增长体内精力。因此,冬至到夏至的这段时间,因为太阳北移,再加上隆的力量,土和太阳部位都会有一定的损耗;反之亦然,因此想要缓解身体的问题,藏医进行饮食推荐的时候会考虑到人体自身的状况,同时也会根据季节和气候的变化帮助人们提高身体自身的免疫力。配以粗粮和简单的食物,避开重要节气中隆病、培根病和赤巴病的发生。

4 结束语

综上所述,藏医理论中人体的变化虽然肉眼不可见,但根据四季的变化、节气的变化、天气的变化、日转星移的变化都会导致体内器质的变化,在藏医的认识中夏季应该保持身体的凉爽,多吃姜、蒜、葱、辛等易散发味道的食物;冬季要保证身体的温暖,进食甘、咸、酸味的食物;春秋季节也应该适当增减衣物,保持春季苦、辛、涩的食物和秋季苦、甘、涩的食物,以此来保证体内不被隆、赤巴、培根的侵蚀,提高身体素质。

注:第六届全国老中医药学术经验继承成果。

参考文献:

- [1]周毛吉.藏医外治疗法与养生保健的相互作用[J].中国民族医药杂志,2019,25(11):69-70.
- [2]扎西措姆,才让东智.研究饮食起居在藏医养生保健中的作用[J].食品界,2018(06):84.

作者简介:闹增(1987.04-),男,藏族,青海共和人,硕士,职称:中级,研究方向:藏医药理与临床研究。