

藏医养生保健对疾病的预防探究

英措吉

青海省海南藏族自治州海南州藏医院, 中国·青海 海南 813000

【摘要】藏医是我国医学的一个重要部分,对于养生保健有着自身的见解,而且,藏医的发展历史悠久,对于我国医学的发展有着重要的学术价值。对此,本文将探究藏医养生保健对疾病的预防,从不同年龄段、日常起居上进行养生探究,根据具体的保健意识进行相应的疾病预防。

【关键词】藏医; 养生保健; 疾病预防

1 季节养生预防疾病

青藏高原有着独特的春夏秋冬,他们的冬夏时间较长、春秋较短。而且在藏历中有着6个季节,每个季节中的气候、环境变化对于人体的隆、赤巴、培根等三因都是有着一定的影响,容易导致人体内的平衡失调,进而导致疾病的入侵。对此,在藏医中针对不同的季节会有不一样的饮食习惯。首先,初冬就尽可能的食用一些能量型事物,补充身体中的能量,抵抗寒冷。一般会选择甘、酸、咸这三味食品,还要经常喝肉汤、酥油、乳制品这些油脂较高的食品。还有一点比较特别的是,通过全身涂满麻油来进行抵抗寒冷,并多添衣、晒太阳、烤火、热敷等方式来进行人体热量补充,能够快速适应环境、季节的变化,保障体内三因的平衡,进而有效的抵抗疾病的出现。在隆冬的时候青藏高原会更加的寒冷,藏民要在初冬的基础上增加油腻食品的进食,保障体内的培根积蓄,确保自身能够抵抗寒冷,避免风寒进入体内,引发疾病。其次,春季中青藏高原的天气开始回暖,人体内的热能开始消退,相应的培根病也就容易出现。这个季节当中藏民可以多食用陈年的青稞面、旱地的鸟禽肉以及蜂蜜、开水、姜汤等粗糙的食物,平衡自身的三因。同时,还要配合适当的运动,多到户外走走、散散步。此外,还可以多擦身来祛除培根病,选择阴凉的地方进行居住,保障身心都能够适应好冬季到春季之间的变化,快速的适应好气候,保障体内三因平衡。然后,在盛夏季节,青藏高原上的阳光非常猛烈,会慢慢消退人体内的能量。在这个季节当中人体容易被削弱,一旦不注意养生保健就会导致疾病的入侵,对此,在这个时候藏民可以多吃一些甘甜清凉的食品,不要在阳光下暴晒,并多用凉水冲洗身体。此外,在藏历的季夏中会出现多雨现象,这时候的空气出现潮湿现象。而且雨水过多容易引起河流浑浊,对于藏民的饮食有着很大的影响,尤其是胃中的阳气容易受到损坏,让寒流有机可乘,进而引发相应的疾病。对此在这个季节的时候藏民应当多吃热性食品。一般是指:辣、涩、苦、油腻的食物,还可以多喝早谷酒。同时,在居住的时候尽量住到楼上,避免直接与地面接触,因为湿气中很容易引起让人体内的各种平衡机能变化,而且让湿气不断的累积会直接影响到人的五脏六腑,对于人体健康来说有着很大的威胁,引发各种疾病。最后,藏民的秋季容易引发赤巴病,主要是因为人体经过夏雨的压制,将体内的赤巴积蓄起来,在秋季来临的时候季节的变化导致疾病的出现。对此在这个季节中应当多吃一些甜、苦、涩的食物,同时针对居住的地方多用檀香、马兰花进行相应的喷洒、烟熏,对人体有着一定的怡神养生作用,能够良好的实现养生保健,可以有效的预防疾病的出现。总之,在不同的季节要做好不同的养生调整,通过饮食、居住环境的改变来适应季节气候的变化,预防疾病的出现

2 不同年龄养生预防疾病

人在不同的年龄段会有不同的体质,在藏医当中针对不同年龄段的人有着相应的养生保健来提升人体抵抗力,抵御疾病的入侵。首先,在婴儿时期除了食用母乳,还会在4个月之后喂食一定的白蜜和融酥来强化婴儿体质,增强其抵抗力,让其能够健康

发育与成长。此外,由于青藏高原的特色环境,还要在婴儿6个月的时候喂食牛肉和羊肉,预防婴儿出现皮肤疾病。同时这个时候还要考虑提升婴儿免疫力,利用当地特有的食材来制作药酥,少量食用来增强二英体质。其次,到了少儿时期,人体高速生长期则需要食用营养丰富的食品,并注重饮食的丰富性,通过多样的食物来补充蛋白质、维生素来保障少年的成长,以及强化少年的体质。然后到了青壮年的时候怎么注重日常饮食的平衡,根据自身的身体情况进行适当的调整,防止体重过重、三高出现,应当做到正常饮食保障生理功能,并适当的食用一些抗衰老的食品,多吃蔬菜水果来促进细胞代谢,做好相应的抗衰老准备。最后在老年时期人体机能衰退,需要的时候食养,多采用诃子、余甘子类的药油来擦身体,强化这个时期的免疫力,实现疾病的预防。

3 日常养生预防疾病

日常的生活习惯对于养生保健效果有着很大的影响,首先是在睡眠方面,要尽可能的做好到早睡早起,避免长时间的熬夜来损坏自身的免疫系统,同时在睡眠上要保障充足的睡眠时间,保障人体的三因平衡。对于那些体弱、劳累过度的人要有一定的午睡习惯,通过合适的午睡来补充体能,防止隆病的出现。对于睡眠质量低下的人可以适当的饮用牛奶、肉汤来辅助睡眠,让人体通过睡眠来实现自我调整,强化自身体内的免疫系统。其次,在日常的行动上要注重自身体能的实际情况,避免做一些不适合自身体能范围内的行动,导致体内自身的平衡系统失衡,导致疾病的入侵。尤其是一些危险的行动一定要基于自身的能力范围内,要有一定的危险意识,量力而行也能够实现养生保健作用,实现疾病的预防。

4 结束语

综上所述,由于藏族人们长期处于独特的自然环境中,形成了独特的民族文化,在日常起居饮食上有着独特的养生保健方式,对于疾病的预防也有着自身独特的见解。对此,从藏医的角度进行相应的养生保健探究,对于疾病的预防有着重要的意义,能够更好地帮助藏族人们养成良好的身体素质,减少其疾病的出现。

参考文献:

- [1]魏莲,丹贝尼.藏医养生保健在现代康复养生理念中的应用[J].世界最新医学信息文摘,2019,19(87):231-232.
- [2]扎西拉毛.藏医养生保健在现代康复养生理念中的应用分析[J].饮食科学,2019(12):201.
- [3]国吉.藏医养生保健在现代康复养生理念中的应用[J].现代养生,2017(22):48-49.
- [4]周毛吉,卡着杰.藏医养生保健对疾病的预防分析[J].中西医结合心血管病电子杂志,2017,5(27):6-7.
- [5]贡却坚赞,扎西东主.探讨藏医养生学理论内涵[J].中国民族医药杂志,2013,19(08):74-76.

作者简介:

英措吉(1981.5-),女,藏族,青海人,主管护师,研究方向:藏医养生保健。