

绿色自然疗法——藏药浴

杨金

阿坝县藏医院, 中国·四川 阿坝 624600

【摘要】藏医学作为我国民族医学的重要分支,充分利用了藏地富有的金石草本,对地方常见病和特色病种的临床诊疗过程疗效显著。藏药浴的起源发展与游牧民族的生活习性和宗教文化息息相关。近年来,我国高度重视中医药文化的传承与创新,藏药浴也逐渐开始走出藏地,其疗效亦深受国人认可。藏医药同中医药文化同宗同源,一脉相承,藏药沐浴同样注重组方用药,金石草本经煎煮加工后取其汁液溶于温水中,药液可通过皮肤串脏腑经络以调理气血,达邪外出。本文通过对近十年来有关藏药浴疗法的研究文献进行综述,了解藏药浴疗法的最近进展,证实藏药浴的临床疗效明显,具有显著优势。

【关键词】绿色自然疗法;藏药浴;临床疗效

藏医高度重视疾病的日常预防和治疗,在同疾病长期抗争的过程中,藏地居民就地取材,以“五味甘露汤”为基本方,并在此基础上随症加减,形成了独具特色的藏药浴疗法。藏药浴在藏医药理论体系的指导下,在临床实践过程中不断完善,并在专科疾病的临床诊疗方面积累了大量经验。在倡导民族医学百花齐放、百家争鸣的当下,理清藏医药外治法的发展脉络就显得格外重要。

1 藏药浴的历史沿革

藏医药文化的产生与发展同中医药理论体系同宗同源,并植根于当地的佛教文化和地域特色。藏地人民在长期与疾病斗争的过程中,将在中医理论体系的基础上开拓创新,融入当地的金石本草,并吸纳佛教文化中的沐浴习俗。受到当地神话传说与地域文化的影响,藏地居民普遍认为沐浴是消除病痛、涤荡心灵的最佳途径。随后,在藏医药文化的发展过程中,人们对沐浴治病养生的认识逐步深化。由此可见,藏药浴外治法的产生与藏地居民的宗教信仰、民俗文化休戚相关,同时,藏地独有的药材资源也为藏药浴的普及奠定了基础。藏药浴中所选用的药材大多为高原地区所特有的药材,以“五味甘露汤”为例,方中选用的五味主药均为高原地区所特有的低矮灌木,以清热解毒、活血散瘀、消肿止痛为主要功效,其药力温和,经过发酵后,活血化瘀的功效得以进一步激发。

2 藏药浴外治法的治疗机理

藏药浴是一种熏洗配合药物外治的疗法,草本植物或金石经过特殊提炼加工后,其有效物质溶解于水中。目前,藏药浴主要以温浴为主,人体毛孔在沐浴过程中受热处于扩张状态。部分药物具备发汗解表、活血化瘀的功效,通过热量传递从而改善局部微循环,调畅气机。藏药浴在调理人体微循环,增强抵抗力方面确有成效。一方面,藏药浴能够有效改善局部血液循环、具备活血化瘀的功效,另一方面,人体在药浴过程中,适当发汗能够加速新陈代谢,部分芳香类药物经加热后,具备开窍醒神的功效。此外,药物熏洗等外治疗法还具备安全性高,临床应用副作用较低等诸多优势。

3 藏药浴相关疗法的临床研究进展

朱仁杰运用藏药浴治疗类风湿性关节炎患者30例,对比类风湿性关节炎常规疗法和藏药浴治疗20天后关节疼痛缓解情况。对照组采用西药消炎镇痛治疗配合热敷,实验组则在常规治疗的基础上辅以藏药浴治疗,将药液温度控制在40~42度,浸泡全身约20~25分钟,经一个疗程治疗后,实验组患者自诉关节疼痛情况较前明显好转,结合两组患者治疗后疼痛评分情况发现,二者差异显著,经统计学检验, $P<0.05$ 差异有统计学意义。将临床疗效评价方面,藏药浴配合常规药物、热敷治疗的治疗有效率为93.3%。朱仁杰指出,藏药浴对于改善患者软组织损伤、痛风、神经性疼痛等关节痹痛临床疗效普遍较好。以类风湿性关节炎为例,患者膝关节僵直,阴雨天疼痛加重伴屈伸不利,通过给予藏药温

浴,能够有效改善等风寒湿侵袭关节引起的疼痛不适,改善肢体关节处的末梢循环。

安太措等人就临床上普遍存在的藏药浴治疗不规范的问题进行总结,对药物前后的操作流程进行了系统整理和回顾。安太措认为,规范的药浴流程是降低患者在药浴过程中突发心脑血管意外、提高治疗效果的必要前提。并指出,药浴前医护人员应当就患者的基础性疾病进行排查,确保患者无感染性皮肤黏膜破溃、无高危型心脑血管疾病,在药浴前嘱患者少量进食,放松心情。药浴前就患者的基础性疾病发生情况进行核查,药浴过程中患者可能出现大量汗出的情况,因此医护人员应当密切关注患者的生命体征变化及任何不适反应,避免出现休克、脱水等情况,合理调整药物时间,根据治疗目的的差异,合理控制药浴问题。对于年老体衰的患者而言,应当降低药液温度,不可过量发汗,在药浴方药的选择上尽量以温和补益气血的药物为主。患者药浴结束后,应嘱其适量饮水,避免受凉。

南杰东智等人运用藏药浴外治法治疗类风湿性关节炎100例,分别给予五味甘露汤药浴和五味甘露汤加小叶毛茛菪药浴,实验结果表明两组患者的关节疼痛程度、晨僵持续时间较治疗前均有不同程度的好转。

4 藏药浴疗法的传承与创新

十三五规划以来,我国高度重视民族医药卫生事业的发展,藏医药文化的临床疗效也逐渐成为广大官微所认可。在推广藏医药文化的过程中,藏药浴作为引领者应当充分发挥其成本低、疗效显著等优势,以类风湿性关节炎等关节痹痛为切入点,用显著的临床疗效提高在患者心中的认知度。同时,更应当面向传统中医药文化,不断丰富药浴配方,扩充其适应症。

5 结语

藏药浴作为藏医药文化的优秀成果,现已广泛应用于各大医疗机构中。藏医对类风湿性关节炎等风湿痹痛和关节骨病有其独到的认识。通过药浴外治能够有效促进末梢血液循环,起到活血化瘀、散寒通滞的功效,有效弥补了西医治疗这类疾病中存在的短板和缺陷。积极引导藏药浴同中医理论体系的有机结合,在藏药浴中融入更多的中药成分。同时,积极转变藏药浴的开展形式,例如中药贴敷、中药封包、药物拔罐等疗法,推动藏医药同中医药文化的互联互通。

参考文献:

- [1]杨莉莉,王婷婷,李元,程寒.藏药浴基本药物组成、药浴处方及藏药浴临床效果研究[J].亚太传统医药,2019,15(05):38-41.
- [2]安太措,青羊尖措.论藏药浴疗法的流程与步骤[J].中国民族医药杂志,2016,22(05):60-61.

作者简介:

杨金(1986.12-),女,四川阿坝人,藏族,学士学位,中级,研究方向:藏药浴在临床上的应用价值。