

藏药浴的养生保健之道

闹 增

青海省海南藏族自治州藏医院, 中国·青海 海南 813000

【摘要】藏药浴作为我国的非物质文化遗产, 具有很深的养生保健之道。而作为藏医药的悠久历史, 几千年来一直为人们的健康提供贡献, 藏药浴根据藏医理论进行研发而出, 由于在青藏高原上, 很多生物抗氧化比较高, 所以提取的多种药物进行药浴保健, 不仅能够抗衰老, 还能够调理身体机能。本文针对藏药浴的养生保健之道进行分析, 以期能够让更多人认识藏药浴的功效。

【关键词】藏药浴; 养生保健; 功效

1 藏药浴的概念

藏药浴产自西藏, 又称五味甘露浴, 距离今天的发展也有近千年了, 这种藏医药浴主要的方法是水浴, 这种方法源于宗教的保健养生手段, 但是由于科技发展, 已经普及到全国各地, 特别是对于现在人们的亚健康状态具有很好的治疗效果。藏药浴具有很强的民族特色, 利用藏药浴进行治疗, 在释放压力的时候, 还能够帮助人们舒缓情绪, 与西藏的佛教天音相融合。

2 藏药浴的养生保健作用

2.1 保健作用

藏药浴的保健作用很强, 不仅能够改善体质, 还能够具有舒筋活络和祛风除湿的效果, 由于很多办公室人员经常的坐在办公室里, 空调一年四季基本都开着, 所以身体寒气很重, 利用藏药浴的中医药成分, 可以起到强身健体的效果。藏药浴是采用泡澡或者水疗的方式, 每个人都有单独的泡浴空间, 利用不同的药用不同, 针对每个人的身体状态进行调整, 所以保健效果很好。在繁忙的都是中能够缓解有效的疲劳和压力。

2.2 调理内分泌

一般在药浴过程中, 利用水疗进行排出热能, 藏药通过药能进入身体, 这时候身体里面的毛细血管都已经处于打开的阶段, 利用药浴能够顺利的进入身体, 帮助改善身体的情况, 因为每个人的身体不同, 所以使用的药浴也是不一样的, 这种改善人才的药浴能够调节身体的体液, 中和酸碱平衡, 调节人才内分泌的调理, 疏通不利于身体的酸性物质顺利排出, 达到调理内分泌的效果, 不过药浴的过程不是一次就可以疏通的, 需要不断的调理才能达到效果。

2.3 排除身体毒素

在藏药浴过程中, 利用水温达到打开毛细血管的作用, 然后利用药浴进行活血化瘀, 消除血管内的垃圾和沉淀物, 利用汗液蒸发的效果来帮助身体排出体外, 这种类似于以前的捂汗排毒, 但是它的里面含有重要成分, 能够对身体产生益处, 从而达到排毒的效果, 这也是藏药浴的一种排毒作用, 是藏医药几千年的历史效果和价值。对于心血管不好的人群来说, 可以利用藏药浴进行理疗, 以帮助身体更好的调节身体循环, 排出毒素, 达到养生效果。

2.4 改善疲劳提高精神状态

由于身体的疲劳, 很容易造成身体毒素的增加, 这个时候人的精神状态非常不好, 容易出现肌肉酸痛或者是浑身无力的症状, 而这些现象, 藏医中都有提到, 它把这些归类于身体的毒素灭有排出, 所以身体里面过多的垃圾物质导致了身体精神状态不佳, 影响身体, 利用藏药浴的排毒功能, 可以有效的调节身体的精神状态, 从而改善亚健康状态。

2.5 增进睡眠质量

很多藏药浴对于改善人们的睡眠质量具有很高的药用价值, 药浴人一般在药浴之后, 都会出现好眠的现象, 一是排出身体的毒素, 二是身体血液循环得到了调节, 有利于人的精神放松, 环节压力, 从而改善睡眠质量。经常的药浴的人可以帮助消除睡眠不好的现象。

2.6 改善发质

在藏族人们的生活中, 很多藏族人民经常会利用藏药的配方进行洗发, 这种方式可以令头发乌黑发亮, 而且有天然的养血效果, 这种利用藏药先煮熟后用的方法一直在藏族广为流传, 这也是它们的一种护发方式。藏语一般有局部和全身两种方式, 全身药浴和头部药浴都对人们的头发起到保护作用。藏药的成分天然没有任何污染, 而且有活血的成分, 含有很多微量元素, 对于改善皮肤和发质有直接的养生作用。

2.7 改善皮肤水分

人体的毛细血管可以说调节人体皮肤的一道屏障, 藏药浴在改善皮肤水分的过程中, 利用水蒸气的热量打开人体的毛细血管, 然后通过药用进行清除毛细血管中的垃圾, 净化毛细血管, 人体血液循环加快, 细胞组织也得到改善, 从而达到改善皮肤的效果, 促进人体皮肤再生, 利用藏药浴保持皮肤水分, 提高皮肤的抗衰老能力, 这也是天然藏药的功效。

2.8 提高免疫力

藏药浴利用热气打开毛细血管, 从而增加身体的血液循环, 利用血液的新陈代谢功效, 把血液中的垃圾和器官的疲劳进行有效的改善, 从而提高身体机能的免疫力。这种热浴的方法利用藏药的药效增加血液的含氧量, 从而提高身体机能, 当然单一的利用药浴是不可能达到这样的效果, 要不断增加药用保健次数, 不断调理身体免疫力, 才能更好的帮助身体改善效果。

2.9 与养生保健治疗为一体

为什么藏药浴如此流行, 主要与藏药浴的功效和历史价值有关, 因为在历史中, 藏族人民发生过很多次的瘟疫, 都被藏药浴战胜了, 所以藏族人民非常信奉它。而藏药浴也是通过行血运气的方法为人体驱邪扶正, 可以说消除身体的不利因子。藏药浴的祛邪扶正方法, 主要是利用天然藏药通过加热, 产生其功效, 通过热气与人的皮肤直接接触, 通过毛细孔直接进入人体, 在养生操练中加入治疗效果, 可以说它是集保健治疗于一身的药用方法。由于人们的身体疾病大多是身体里面的不利气体, 消除这些气体结合藏药浴与中药保健和治疗为一体, 从而达到治疗的目的。

3 结束语

西藏药浴的使用, 从根本上解决了人们的不便之处, 而且利用水浴改善身体机能, 不能与养生保健结合起来, 而且具有很高的实用价值, 通过药浴反映出身体的病症, 从而得到改善。西藏药浴的历史价值很高, 在市场中已经被得到认可, 也体现出它的价值所在。不断调理身体免疫力, 才能更好的帮助身体改善效果。

备注: 第六挑全国老中医药学术经验继承成果。

参考文献:

[1]杨忠辉.藏医药浴疗法用于养生保健的价值探讨[J].中西医结合心血管病电子杂志,2018,6(21):39.

[2]段利学.藏药浴与养生保健[J].中国民族医药杂志,2014,20(06):71-73.

[3]西珠嘉措.浅析藏医药浴疗法用于养生保健[J].中国藏学,2013(03):185-187.

作者简介:

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