

# 蒙医饮食疗法在高脂血症治疗中的应用与效果评估

巴雅勒格<sup>1</sup> 赵福全<sup>2</sup> (通讯作者)

(1.内蒙古民族大学 内蒙古通辽 028000 2.内蒙古民族大学附属医院 内蒙古通辽 028000)

**摘要:** 蒙医特色饮食疗法是蒙医学中的重要组成部分, 特别是在治疗高脂血症中显示出独特的优势。通过分析蒙古族传统饮食文化和蒙医的历史背景, 探讨了蒙医饮食疗法在高脂血症治疗中的应用及其效果。研究采用了案例分析方法, 涵盖了蒙医理论和实践中的多种食物疗法, 如牛肉疗法、马肉疗法和山羊肉疗法等。研究结果显示, 这些疗法在调整血脂水平、改善患者健康状况方面具有显著效果, 为高脂血症的食疗提供了新的视角和实践基础。这些饮食疗法不仅能改善患者的身体健康, 也有助于保持蒙古族的饮食文化和生活方式的可持续性。  
**关键词:** 蒙医饮食疗法; 高脂血症; 食物疗法; 蒙古族饮食文化; 案例分析

## 引言

蒙医学是一门具有悠久历史的传统医学, 其饮食疗法根植于蒙古族丰富的草原文化之中。在现代医学逐渐重视食疗和自然治疗的背景下, 蒙医饮食疗法展现出独特的治疗高脂血症的潜力。本文将深入探讨蒙医在高脂血症治疗中的应用, 尤其是各种传统食物疗法如何在调节血脂和促进健康方面发挥作用。通过对蒙古族传统饮食习惯的分析, 以及蒙医理论与实践的结合, 本研究旨在为高脂血症患者提供一个全新的、自然的治疗方案, 同时也对维护和传承蒙古族的饮食文化提供了支持。

### 一、蒙医饮食疗法的理论基础与历史沿革

#### (一) 蒙古族的传统饮食文化

蒙古族的传统饮食文化深植于其悠久的游牧历史之中, 形成了独特的饮食习惯和健康观念。游牧生活的核心在于依赖牧畜, 因此蒙古族的饮食主要以肉食和奶制品为主, 这种饮食模式直接影响了其健康和生活方式。在草原广袤无垠的自然环境中, 蒙古族人发展出了以牛、羊、马等牲畜为食材来源的饮食结构, 其中不仅包括新鲜的肉类, 还有各种由奶制成的食品, 如奶酪和酸奶等, 这些都富含高蛋白和必需的脂肪酸, 对抵抗恶劣气候条件和进行长时间劳动提供了必需的能量和营养<sup>[1]</sup>。

蒙古族饮食文化中还强调食物的药用价值, 许多食材被视为具有特定健康效益, 例如, 蒙古人广泛认为马肉有温补强身的效果, 而酸马奶则被用来治疗消化不良和促进健康。这种将食物与药物相结合的观念, 体现了蒙古族对健康管理的自然而直接的方法。随着时间的推移, 这些传统饮食习惯不仅仅是营养的来源, 更成为蒙古族文化和身份的重要标志, 反映了蒙古族与自然和谐共生的生活哲学。在现代社会, 这种独到的饮食文化与全球趋向健康、天然饮食的理念不谋而合, 提供了值得借鉴的饮食养生模式, 为现代饮食习惯提供了新的视角和发展方向。

#### (二) 蒙医饮食疗法的发展历程

蒙医饮食疗法的发展始于蒙古族早期的游牧生活, 其特色和应用随着时间的推移逐步形成并完善。早在 13 世纪, 蒙古帝国的扩展不仅仅是军事和地理上的扩张, 还包括了医学知识的集成与发展。蒙古帝国时期, 随着对多民族地区的征服, 各种医学文化和知识被融入到蒙

古传统医学中, 其中就包括对食疗的系统描述和应用。蒙古族人通过长期的生活实践, 逐渐总结出一套独特的饮食调养法, 强调“食养”与“药养”的结合, 使用当地丰富的牲畜资源, 如羊肉、马肉和骆驼肉, 以及各种乳制品, 来预防和治疗疾病。

进入近现代, 蒙医饮食疗法得到进一步的科学研究和整理, 尤其是在内蒙古自治区成立后, 蒙医学受到更多的关注和支持。蒙医饮食疗法作为蒙医学的重要组成部分, 被认为是调和体内平衡、维持健康长寿的有效方式。这种疗法不仅在蒙古族社会中占据着重要地位, 也为现代医学提供了一种整合自然环境和人体健康的非药物治疗方法。如今, 随着全球对传统医学和天然治疗方法的重视, 蒙医饮食疗法的价值得到了新的认识和应用, 展示了其跨文化的普适性和现代医疗健康体系中的潜在角色。

### 二、蒙医饮食疗法在高脂血症治疗中的应用

#### (一) 主要食疗方法及其理论依据三寸

在蒙医饮食疗法中, 牛肉疗法和酸马奶疗法是治疗高脂血症的两种主要传统方法, 结合蒙医理论为其提供了独特的支持。牛肉疗法利用牛肉的高蛋白质和低脂肪特性, 有助于减少胆固醇和甘油三酯水平, 调节患者的血脂平衡。同时, 牛肉含有丰富的维生素和矿物质, 能够为身体提供所需的营养, 增强免疫功能。在治疗方案中, 强调选择来自草原的天然饲养牛肉, 以保持其营养价值并降低饱和脂肪酸含量。

酸马奶疗法在蒙医体系中有悠久的历史。酸马奶不仅能提供丰富的益生菌, 有助于肠道健康, 还能够调节人体的代谢功能, 降低高密度脂蛋白的氧化损伤。蒙医理论认为, 酸马奶具有滋补、养胃和促进消化的功效, 对体质虚弱的患者尤为适宜。其丰富的乳酸菌有助于维持肠道菌群的平衡, 促进营养吸收和血脂代谢<sup>[2]</sup>。

这些传统食物疗法的应用, 体现了蒙医强调“药食同源”的理念, 即食物既可作为日常饮食, 又可作为治疗疾病的工具。基于现代医学研究的支持, 这两种疗法在调节血脂、改善高脂血症症状上取得了良好的疗效。通过结合传统理论与现代医学观念, 牛肉疗法和酸马奶疗法为高脂血症的治疗提供了独特的饮食策略和实践路径。

(二) 实际案例分析与效果评估

在蒙医饮食疗法的应用中，牛肉疗法和酸马奶疗法对高脂血症的治疗显示出实际的疗效和可行性。以内蒙古地区的一项临床跟踪研究为例，涉及 50 名高脂血症患者，其中 25 名接受传统药物治疗，另外 25 名则采用蒙医饮食疗法，包括定期摄入经过特定处理的牛肉和酸马奶。结果显示，接受饮食疗法的患者在六个月治疗周期后，其总胆固醇和低密度脂蛋白显著降低，高密度脂蛋白相应提高，与传统药物治疗组相比，显示了相似甚至更优的调脂效果。

一名 42 岁的男性患者因持续的高血脂问题开始尝试蒙医饮食疗法。通过严格遵守酸马奶疗法，每日三次摄入，连续四个月后，其血液检查结果显示明显的改善：低密度脂蛋白和甘油三酯水平下降，而高密度脂蛋白水平上升，总体血脂水平达到了正常范围。患者的体重也有所下降，身体质量指数 (BMI) 从 28 降至 24，进一步减轻了心血管疾病的风险<sup>[3]</sup>。

这些案例表明，蒙医饮食疗法在高脂血症的管理中不仅是可行的，而且能够作为传统药物治疗的有力补充或替代。特别是对于追求自然疗法和希望减少药物依赖的患者，蒙医饮食疗法提供了一种有效的选择。这种疗法的推广还有助于保护和传承蒙古族丰富的饮食文化，

表 1: 不同人群对蒙医饮食疗法的接受度

年龄组	受教育程度	健康状况	知晓率(%)	实际采用率(%)	积极态度(%)
18-30	高中以下	良好	45	15	50
18-30	本科及以上	良好	75	30	80
31-45	高中以下	良好	50	20	55
31-45	本科及以上	良好	80	35	85
46-60	高中以下	一般或较差	30	10	40
46-60	本科及以上	一般或较差	65	25	70

(二) 面临的挑战与发展策略

蒙医饮食疗法在现代医疗体系中面临多重挑战。现代医学体系具有完善的科学研究和评估标准，而蒙医饮食疗法以经验和传统知识为基础，其疗效和适用性仍需在现代医学框架下加以验证和解释。由于缺乏系统的实验研究和数据支撑，蒙医饮食疗法在推广过程中常被质疑科学性和有效性，这对其在医疗机构的广泛应用产生了负面影响。部分现代人对传统医学的观念仍存在偏见，认为其缺乏客观数据的支持，从而对蒙医饮食疗法的使用产生怀疑。蒙医饮食疗法面临的另一挑战在于缺乏标准化和规范化的实践指导。由于蒙医饮食疗法依赖于个体医生的经验和判断，治疗方式较为多样化，难以形成统一的操作规程。这使得患者在不同的医疗机构中接受到的治疗可能差异较大，从而影响疗效的一致性<sup>[5-7]</sup>。

为提高蒙医饮食疗法的影响力和可操作性，可以采取多种策略。加强相关研究工作，通过与现代科学相结合，建立科学、严谨的临床试验和观察数据，客观评估饮食疗法的疗效和作用机制，推动这一疗法的规范化。

同时促进了人们对传统医学更深入的理解和认可。

三、蒙医饮食疗法的现代适应性与挑战

(一) 现代社会对传统饮食疗法的接受度

蒙医饮食疗法在现代社会中的适应性和接受度受到多方面因素的影响。随着健康意识的提升和对传统医学价值的重新评估，越来越多的人开始关注并采用蒙医饮食疗法来改善健康。这种趋势反映了现代人对于传统食疗方法的接受程度和偏好的变化。

在一项涵盖多个城市的调查中，参与者对于蒙医饮食疗法的态度和实际采用情况被详细记录和分析。调查结果显示，接受度与教育水平、健康状况和对传统文化的态度紧密相关、从表 1 中可以看出，受教育程度较高的群体对蒙医饮食疗法的知晓率和实际采用率明显高于教育程度较低的群体。年轻人对于蒙医饮食疗法的接受程度和积极态度也较为显著，尤其是在接受过高等教育的人群中。这些数据表明，尽管蒙医饮食疗法在传统文化中占据重要地位，其在现代社会的传播和接受仍面临挑战。尤其是教育程度和对传统文化的态度对于这一传统医学实践的现代适应性有重要影响。为了提升蒙医饮食疗法在现代社会的普及和应用，需要通过教育和文化推广活动增强公众对其健康益处的认知和接受<sup>[4]</sup>。

制定统一的临床操作规程和指南，确保治疗的一致性和可操作性，为各级医疗机构提供可靠的参考标准。在政府层面上，政策支持对于蒙医饮食疗法的传承和发展尤为重要。通过出台政策法规，规范饮食疗法的应用，并设立专项资金或补贴来鼓励科学研究，确保传统疗法与现代医学相辅相成，共同发展。只有通过科学研究、操作规范和社会推广的综合努力，蒙医饮食疗法才能在现代医疗体系中发挥更大作用。

四、蒙医饮食疗法的文化价值与健康促进

(一) 蒙古族饮食文化的保护与传承

蒙古族饮食文化具有深厚的历史底蕴和丰富的文化内涵，是蒙古族人民生活方式的重要组成部分。为了保护 and 传承这项宝贵的文化遗产，应深入挖掘其历史价值，并在全球化的背景下寻找适当的途径，彰显其独特的文化意义<sup>[8-9]</sup>。

蒙古族的饮食文化反映了游牧民族的生活方式与自然环境的深度融合。在漫长的历史进程中，蒙古族的饮食方式既体现了对游牧生活的适应，又体现出对草原生

态系统的依赖与尊重。传统食物，如牛肉、羊肉和酸奶等，不仅是饮食的重要组成部分，也是与宗教信仰、节日风俗密切相关的文化符号。保护这些食物和相关的制作工艺，就是保护一种生活方式和文化身份的象征。同时，在现代社会中，全球化的浪潮带来了文化交融和创新的机遇，也使传统饮食文化面临消失的风险。许多年轻一代逐渐偏离传统饮食方式，转向更符合现代生活节奏的快餐食品，导致蒙古族饮食文化的传承出现断层。因此，保护蒙古族饮食文化的关键在于找到传承与创新的平衡点，将传统的饮食理念与现代生活方式相融合。例如，通过食品加工技术的创新，可以让蒙古族传统饮食更符合现代消费者的需求，同时保持其独特风味和健康特性。

政府和相关组织也应在政策上予以支持。通过组织文化节、设立博物馆或举办研讨会等形式，向国内外展示蒙古族饮食文化的精髓，提高其知名度与社会影响力。并可以通过教育课程或社区活动，向青少年传播蒙古族的传统饮食文化，使其成为日常生活中的一部分<sup>[10-12]</sup>。

## (二) 饮食疗法对现代健康生活的贡献

蒙医饮食疗法在现代健康生活方式中展现出独特的贡献，尤其是在预防和治疗慢性疾病方面具有显著潜力。其核心理念强调通过合理的饮食调节来平衡人体的生理状态，以达到预防疾病、促进康复和维持健康的效果。

在高脂血症、糖尿病等慢性疾病的预防和治疗中，蒙医饮食疗法倡导摄入富含蛋白质和膳食纤维的传统食材，如牛肉、酸奶、羊肉等，这些食材经过科学烹饪和合理搭配，可为患者提供均衡营养。同时，合理摄入蔬菜和药食同源的草本植物，如黄芪、枸杞等，也有助于调节体内血脂、血糖水平，降低患病风险。蒙医饮食疗法强调因人而异、个性化定制。根据患者的体质特点和生活环境，选择合适的食材和烹饪方式，注重保持食材的原始风味和营养成分。这种饮食模式不仅能够满足个体的健康需求，还提供了多样化的饮食选择，丰富了现代人的生活<sup>[13]</sup>。蒙医饮食疗法注重调节饮食与作息、季节之间的关系，强调人体与自然环境的和谐共处。在不同季节调整食物种类和烹饪方式，帮助人们更好地适应季节变化，维持生理平衡。尤其是在当今快节奏的都市生活中，这种饮食方式能够有效减轻压力，改善睡眠，增强免疫力。

结语：

蒙医饮食疗法以其深厚的理论基础、丰富的文化内

涵和独特的疗效，在高脂血症等慢性疾病的预防与治疗中展现了卓越的潜力。结合现代营养学与科学理念，蒙医饮食疗法可有效促进健康生活方式的形成，为现代医疗体系提供创新性的饮食调理方案，同时实现对蒙古族传统饮食文化的保护与传承。

参考文献：

- [1]包文峰.蒙医饮食疗法的研究进展[J].临床医药文献电子杂志,2019,6(92):197.
- [2]关宝柱,白玉华,结小.简述蒙医治疗疾病的特点[J].中国民族医药杂志,2017,23(09):57-59.
- [3]乌云苏热古格,包春生.蒙医特色食疗药膳的研究[J].世界最新医学信息文摘,2015,15(56):160.
- [4]杜鹏.蒙医学中的饮食养生探析[C]//中华中医药学会.中华中医药学会养生康复分会第十二次学术年会暨服务老年产业研讨会论文集.甘肃中医学院中西医结合学报,2014:3.
- [5]张芷瑜,李子璇.少数民族文化叙事视角下铸牢中华民族共同体意识路径探析——以蒙古族饮食文化为例[J].白城师范学院学报,2024,38(01):14-18.
- [6]杨文斌.发展视角下的蒙古族饮食文化[J].食品与机械,2024,40(01):250.
- [7]张晓宇.辽宁省蒙古族文化旅游可持续发展路径探究[J].旅游纵览,2023,(16):188-190.
- [8]孔涵帷.文化自觉视角下蒙古族文化短视频传播研究[D].长春工业大学,2023.
- [9]谢建明.饮食疗法对高脂血症患者(痰湿体质)的血脂、体质的影响[J].临床医药文献电子杂志,2016,3(28):5532-5534.
- [10]白伊娜.蒙古族的饮食文化探索[J].中国食品,2022,(16):74-76.
- [11]关却措.藏医放血疗法治疗高脂血症的临床疗效观察[J].中国民族医药杂志,2016,22(10):16-17.
- [12]王小菲.高脂血症饮食疗法的研究进展[J].中国疗养医学,2017,26(04):364-367.
- [13]施佳,马娜,杨叶菲.饮食干预影响脂质代谢的作用机制及高脂血症饮食疗法的研究进展综述[J].中国疗养医学,2019,28(04):390-392.
- [14]张欣.蒙古族传统饮食信息可视化设计[D].内蒙古师范大学,2021.
- [15]徐莉华.阿托伐他汀钙片治疗老年高脂血症患者的临床效果[J].中国医药指南,2020,18(33):134-135.