

# 传承优秀传统文化 助力健康西藏建设

## ——听专家讲藏医学里的养生之道

本报记者 晓勇



的各个方面,融入人们的日常。

《四部医典》极力推崇养生保健和滋补抗衰的方法,记载了200多种食材,是传统医学典籍中一部较完整的营养学及食疗著作,从而成为藏族人民生活中的健康指南。

可以说,藏医最重要的养生方法就在于食疗,这是整个藏医学理论体系中的主要内容之一,亦是藏医临床实践四大治则中不可忽视的传统治则之一。

藏医食疗养生法依据“食借药之力,药助食之功”的原则,实现防治疾病、调补虚损、增强体质、减缓衰老、延年益寿的目的。

西藏藏医药大学教授明吉措姆在讲解关于“人的衰老与否”的养生话题时指出,人体衰老与否的根本是体内的胃火、消化酶功能强弱所决定的。藏医药学认为,保持良好的胃火、消化酶功能可以促使人体的“饮食精华、血、肉、脂肪、骨、骨髓、精”七大生命营养物质依次旺盛。

她解释说,藏医药学的理论体系是以“土、水、火、风、空”五源和“隆、赤巴、培根”三大因素学说作为基础理论来解

释人体生理活动、病理变化及药理、诊断、治疗、养生等现象。“五源”与“三大因素”学说是藏医学核心理论的重要组成部分。

藏医食疗的过程,实际上就是调节“隆”“赤巴”“培根”使之趋于平衡,维持正常的生理功能,对“隆”“赤巴”“培根”三大因素失衡的情况,通过合理膳食、规律起居进行治疗。

藏医食疗对药膳搭配十分讲究,普遍认为搭配不当不但起不到治病作用,而且会产生毒素。

藏医饮食起居疗法针对不同的病症采用相应的日常养护措施,用于防治疾病、养血保健、延年益寿。藏医饮食起居疗法简便易行、老少皆宜、疗效显著,受到患者的青睐。

在西藏的藏医药界,拥有藏医、教授、学者三重身份的国医大师旺堆有一套自己的生物钟来怡情养身。他认为,当忙碌成为一种习惯,便是一种享受。

忙碌而不过劳,这种身心和谐状态要有稳定的习惯作支撑。旺堆除了生活有规律,有固定的节奏,他在饮食上也有自己的讲究。在他看来,每日固定

且有规律地进食,可保证胃功能正常发挥,使食物在体内有条不紊地被消化、吸收,并输入全身,以维持身体正常的新陈代谢和机能。

“藏医养生之道讲究休养生息,其次才是保养身体。神气清朗,心念平和,自然全身安宁,这是养生的根本道理。”旺堆说,形体是人体生命存在的基础,有了形体,才有生命,有了生命才能产生精神活动。

此外,传承千年的藏药浴文化也是藏族人民的一种日常养生保健方式。在沐浴过程中,人体毛孔打开,秘制藏药配方的有效成分通过皮肤毛孔渗透,被毛细血管吸收入体内,迅速起效。

2018年11月,“藏医药浴法——中国藏族有关生命健康和疾病防治的知识与实践”列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。

如今,藏医药浴法作为传统藏医药的一项代表性技艺,在疏通经络、活血化瘀、祛风除湿等方面的疗效也受到越来越多认可,而春季和秋季是行藏医药浴疗法的最佳季节。



秋雨绵绵的季节,雨滴“哒哒”散落在青葱的枝丫上,像一颗颗晶莹剔透的珍珠从树梢洒落投入大地。“快到鲁朗了,我们吃个中饭,等雨停了再出发吧。”扎西绕登照着导航的指引将车开进林芝市巴宜区鲁朗镇,停在了一家石锅鸡店铺门前。

扎西绕登利用年假带着父母和妻儿从昌都市江达县出发前往拉萨市游玩。“这一路上我们一边欣赏美景,一边品尝当地特色美食,现在到了鲁朗自然要尝尝这边的石锅鸡了,条件允许的话还打算买一个当地石锅带回去。”没过多久,一锅冒着热气的鲁朗石锅鸡被端上了餐桌,喝下一碗鲜美鸡汤,扎西绕登身上瞬间暖和了起来。

鲁朗石锅鸡的灵魂是那口石锅,它产自林芝市墨脱县,在墨脱县许多人世代做着石锅鸡和石锅的买卖。传统的墨脱石锅鸡只需在锅中放入生姜、盐和辣椒,再加入本地藏鸡,用慢火炖煮两小时以上,便可诞生一道特色天然美食。

如今,随着多元文化的发展,许多饭店也在慢慢改良石锅鸡的做法,山药、野生羊肚菌、红枣、手掌参、当归等纳入其中,为石锅鸡锦上添花。

除了食材,制作墨脱石锅鸡的容器也大有讲究,墨脱石锅产于林芝墨脱,墨脱意为“隐秘的莲花圣地”。以稀有的天然皂石为原料雕凿成锅,可耐高温,具有传热慢、散热慢、保温性能极佳等特点。石锅使用年限越久食物味道越醇厚,价值越高。皂石质地柔软,更富含钠、镁、钾、锌、铁、钙等10余种人体所需微量元素,享用墨脱石锅鸡的同时也为身体补充了能量。

墨脱石锅的制作工艺被定位为非物质文化遗产,2015年墨脱石锅成为国家批准保护的地理标志产品。

食材是构成药膳的重要成分,对药膳的色、香、味、形等起着重要作用。在藏医学中,饮食、起居、药物、外治并称藏医四大调养之法,饮食居首位。藏药膳以藏医学理论为指导,结合民族文化特点和烹饪经验,将不同功效的食材与药材相结合,采用传统和现代融合的烹饪技术,使食物散发出最极致的功效,让身体在汲取营养的同时,增强机体免疫力。

在西藏,几乎每家每户都会制作几道藏药膳,用雪域高原常见的冬虫夏草、贝母、知母、青稞、松茸、獐子菌等食材完成一道色香味俱全、颇具营养价值的

美食。“把青稞没有完全成熟的青谷籽晒干后捣碎,然后起锅倒入凉水,往凉水里倒入青谷籽和糌粑,再加入适量牦牛肉,慢慢搅拌至煮熟状态,最后加一点盐和酥油,就可以吃了。”拉萨市东郊一小区一户人家的厨房里,女主人美朵正在认真地教女儿一道传统藏药膳的制作工序。据介绍,这道类似“粥”的食物对体虚有很好的治疗效果。“记得小时候,我的妈妈经常给家里人做这道美食,吃了可以强身健体。”美朵介绍说:“牦牛肉炖虫草”也能为身体提供所需的营养成分,达到补肺益肾、滋阴养血的效果。

“现在市面上药膳越来越多,不仅可以去现场购买品尝,还能通过网络平台寻找菜谱,以更加科学的搭配滋补身体,让健康常伴左右。”美朵说。

探寻墨脱石锅备受青睐的奥秘——

寓药于食 寓养于膳

本报记者 桑邓旺姆



### 发挥藏医药优势

### 提供特色诊疗服务



在西藏,藏医药历史悠久、文化底蕴深厚,藏药材种类丰富。

藏医药是世界四大传统医学之一,是藏族人民在历史长河的发展中积累起来的医学经验和生存智慧的结晶,亦是中华民族医学宝库中的瑰宝,承载着丰富的历史文化内涵。

西藏各地各藏医院充分利用资源优势,设立藏医住院病区、门诊区、康复治疗区等功能科室,科学规范医院的管理流程,保障医疗质量和临床疗效,为群众提供优质、安全、价廉的藏医药特色医疗服务。

▲图为日喀则市扎什伦布寺吉纳常松德林藏医院医生为病人抓药。

本报记者 王敏 刘倩茹 摄

▶图为拉萨市墨竹工卡县人民医院藏医科医务人员为患者使用藏医药涂擦疗法治疗。

本报记者 唐斌 本报通讯员 洛克 摄

### 延伸阅读

在藏医学中,饮食、起居、药物、外治并称藏医四大调养之法,同时饮食居首。藏医认为,人体内存在着三大因素:“隆”“赤巴”“培根”。“隆”主气血、肢体活动、五官感觉、食物的输送分解和生殖机能等;“赤巴”可生发热能,调节体温,主管饥渴消化、胆识智慧等;“培根”输送液体,调肥瘦,主管味觉、睡眠和性格等。

人体出现的疾病状态,即是“三大因素”失衡的状态,而食疗的过程,实际上就是调节“隆”“赤巴”“培根”使之趋于平衡,维持正常的生理功能的过程。藏药膳以藏医学理论为指导,结合藏民族文化特点和烹饪经验,将不同食材与药材进行合理配伍,采用传统与现代交互的烹饪技术,加工制作而成。

食材是构成药膳的重要成分,对于药膳的色、香、味、形等起着重要的作用,食材本身也具有某些特定的药膳功效,通过不同功效的食材与药材的结合,使得食材本身的功效发挥更为突出。

藏医饮食分为食物与饮料两大部分,食物又细分为谷物、肉类、油脂类、蔬菜类等,饮料细分为乳类、水液、酒类等,每类再继续细分为具体的食物或饮料,而每种食物或饮料都对应不同的性质及调理作用。

(本报记者 鹿丽娟 平措朗加 整理)



西藏四乳芹



毛诃子



藏茴香

### 昌都市藏医院名誉院长向巴格来:

## “守护百姓健康,是我一生的追求”

本报记者 平措朗加

藏药,是藏文化的一大精髓。目前巴人藏药的植物中,著名的就有虫草、藏红花、雪莲花、贝母、雪莲花等药材。随着人们的健康意识越来越强,如何用藏药搭配日常食物来达到祛病强身的功效,一直是藏医药从业者所探寻的。

在昌都市藏医院门诊3楼的最里侧,是昌都市藏医院年龄最大的医师——向巴格来的诊室。他是昌都市藏医院“元老级”医师,是昌都市藏医院创立以来的第一批医师之一。

今年78岁高龄的向巴格来,学习藏医已经60余年,虽日渐衰老,但他依旧坚持接诊,前来就诊的病人更是络绎不绝。

办公室门口挂着的“名老藏医药专家向巴格来传承工作室”的牌匾和房间内挂满的锦旗和奖状,诉说着向巴格来从医生涯的过往与成就。

向巴格来说,1960年,他跟随家人从昌都市区搬到了日通乡,为了学一门手艺,1964年,偶然的机会让他和3位学徒在日通乡跟随当时的老藏医阿旺群译学习。他们边学边出诊,除去赴昌都市人民医院培训的十个月,他在日通乡一待就是14年。这期间,日通乡的藏医药文化得到很好的传承发展,建起了医疗合作站,既造福了当地百姓,也为向巴格来今后的医学生涯打下了坚实的“地基”。

1978年,他被派遣到昌都市人民医院藏医科工作,并在1987年昌都市藏医院正式建院后被派遣到藏医院工作至今。

60年来,向巴格来在国家、自治区和地区级刊物上发表了30多篇学术论文,出版了六部医学著作,且被授予“全国五一劳动奖章”“全国基层优秀名中医”等荣誉称号。

如今,向巴格来依旧端坐在办公室接诊,接诊量每天都达到30—40人次。谈起向巴格来,医生和群众都对他赞誉有加:“向巴格来医师远近闻名的医术,让专门拜访他的病人不胜枚举,因此在他2013年退休后医院将他返聘为名誉

院长,他周一至周四全天接诊,依旧活跃得像年轻人。”

在学习藏医期间,向巴格来认为影响大多数农牧民健康的最大因素是高原病,“黄水”便是其中之一。

藏医认为,胆汁之精华为“黄水”,“黄水”过多就会导致关节水肿或僵硬,还有皮肤湿疹类的疾病。因此,许多病患每过一段时间就需要到医院抽“黄水”。

对此,向巴格来结合他在2023年编著的《藏医药经典决汇编》提到的方法说:“对于‘黄水’的祛除,毛诃子(藏文名:巴热让)、西藏四乳芹(藏文名:加哇)等都是很好的药材,毛诃子可以在日常熬汤时放些进去,西藏梭子芹可以和其他食材一起翻炒,这些都对体内的‘黄水’有一定的祛除作用。”

随着光阴的逝去,向巴格来年事已高,但在记者提起为什么还要坚持接诊,坚持研究藏医药时,他的目光异常坚定。他说:“生命是有限的,但能发挥的价值是无限的,我大半生都用在藏医药领域,那么在我还能思考、还能动的时候,用我自身的能力守护健康、造福百姓是我想做的,更是我一生的追求。”