

浅析藏医《四部医典》对时令与饮食的认知应用

A Brief Analysis on the Cognitive Application of Four Medical Codes to Seasonal and Diet in Tibetan Medicine

卓玛草

Droma

甘肃中医药大学藏医学院 中国·甘肃 甘南 747000

Gansu University of Traditional Chinese Medicine Tibetan Medicine, Gannan, Gansu, 747000, China

摘要:藏医集养生保健、医疗诊断、药理知识、药物炮制、预防免疫等许多方面于一体,在注重研究人体机能的同时,也注重内在和外在生态环境对人体健康的影响,从人体自身环境与外部生态环境的辩证关系出发,阐释了人体与外部环境之间的关系,是人们养生保健、防病治病的重要理论和实践的基础。研究藏医养生方式对于提高人们的健康水平,丰富医学理论研究,扩大学科认识领域具有辅助作用。本文着重阐述藏医如何注重养生疗法与时令季节的相生共存之间的辩证关系。

Abstract: Tibetan medicine integrates many aspects, such as health care, medical diagnosis, pharmacological knowledge, drug processing, immune prevention and so on. While paying attention to the study of human function, it also pays attention to the influence of internal and external ecological environment on human health. Starting from the dialectical relationship between human body and external ecological environment, it explains the relationship between human body and external environment and is the basis of important theory and practice of health care, disease prevention and treatment. The study of Tibetan medicine health preservation plays an auxiliary role in improving people's health level, enriching medical theory research and expanding the field of subject understanding. This paper focuses on the dialectical relationship between Tibetan medicine and the coexistence of seasonal seasons.

关键词: 藏医;时令;饮食

Keywords: Tibetan; medicine seasonal; diet

DOI: 10.36012/pmr.v2i6.2983

人类作为大自然中的一员,其生存的能力和条件无时无刻不受到自体、生态、气候、社会、环境等等自然和非自然的各种因素的影响。种种生态和环境的变化,是人类从智灵初开的蒙昧时代就开始观察、摸索、探究和适应的对象。人类面对各种对自身具有非常影响的自然和非自然的现象、变化和更替而产生的了解和认知,就生成了各种门类的学科。藏族作为一个长期生活在高原恶劣自然环境下的民族,她也同样不乏长期与各种自然环境做斗争的经验和总结。藏医药

学是中华传统医学宝库的重要组成部分,是藏民族在漫长的历史进程中与自然共相处,和疾病作斗争而总结出的智慧结晶,是藏民族历经千年总结出来的防病治病的实践经验,它集养生保健、医疗诊断、药理知识、药物炮制、预防免疫等许多方面于一体,通过实践——理论——再实践——再理论的不升华中,形成了一套具有完整的理论体系、实践经验和独特的疗效的医学门类。

藏医药学在注重研究人体机能的同时,也注重内在和外

【作者简介】卓玛草(1969~),女,藏族,甘肃甘南卓尼人,本科学历,副教授,从事藏医药学教育教学研究。

在生态环境对人体健康的影响,将粮食作物、药用植物、家禽家畜、野兽飞禽等也都根据其生长环境、地理特性、养生功能等做了详尽的阐述,为身处青藏高原各民族的生息和繁衍做出了巨大的贡献。本文着重阐述藏医如何注重养生疗法与时令季节的相生共存之间的辩证关系。

我们知道,作为生活在高原上的藏民族,有着独特的与大自然和谐相处的养生之道。无论是外在的自然环境,还是内在的信仰敬畏,都无不与生态环境、社会生活、生理心理、人文地理密切相关。而藏医药学也特别注重养生防病与生态环境环环相扣。藏医药学经典《四部医典》专门为此有九章的详细论述,仅仅与生态和环境相关的章节就有八章之多。藏医养生学以人体为基本出发点,讲求天地人和,辩证而又系统地阐释了人体各系统的独特功能,并从人体自身环境与外部生态环境的辩证关系出发,阐释了人体与外部环境之间的关系,是人们学习养生保健、防病治病的重要理论和实践的基础。研究藏医养生方式,对于扩大人们对其他医学知识的认知,了解其他民族独特医术,借鉴其他医术特色,提高人们的健康水平,丰富医学的理论、实践和研究领域,都具有一定的辅助作用。

藏医学所认知的正确的养生之道中,首先从季节的角度出发,告诉我们应该怎样才能使人类的起居适应环境和生态。首先,从冬至到夏至这段时间,太阳逐渐向北运行,由于温热逐渐增强的缘故,外在世界万物的性能变得非常锐、热、糙。此时这种具有‘隆’和太阳性质的功能,将逐渐削减月亮的属于“土元性”的凉赋功能。因此,这段季节里辛、涩、苦“三劣味”的势力显得强盛,人和其他生物的精力日渐趋弱。这样一来,下冬的辛,春暖的涩,初热的苦等“三味”的功能明显增加,正因为如此,与之相对应的表现则是:人的精力在下冬时显得充沛,春暖时羸弱乏力,初热时趋于折中。此后,从夏至时节到冬至时节的6个月内,因为太阳逐渐向南运行,人和生物的精力也逐渐得以改善,由孱弱向强壮发展,精力得到恢复和增强。导致这些发生的原因在于,这个时候,月亮的功能增盛,影响外界生物的凉性功能增加,具有锐、热、糙“火元性”的太阳的功能被减弱,而酸、咸、甘“三优味”的势力得到增强,功能就表现明显。从而使人的精力表现出:冬季充沛,秋季中等,夏季较弱。总之,人的精力在上冬和下冬两时季最强,热时和夏时较弱,秋时和春时为中等。因为六时季的气候变化不同,所以人的行为起居要适应时令的变化。藏医名著《四部医典》中指出:“冬至到夏至期间,是太阳向北运行的阶段,所以,此时大自然表现出锋芒毕露、干燥炳

热、粗野恶劣的本性,从而引起人类和动物体质上的燥热、辛辣、苦涩机能的升值,导致人们的精力日渐衰弱。与此相反,雨季是太阳向南运行的阶段,太阴之力逐渐增强,而太阳之力日渐衰弱,风雨滋润着大地,消弭了大地的酷热,也使人体酸、咸、甘的机能大大增强。冬天和夏日的季节里,饮食以温热为主;春季之时,则应侧重粗糙的饮食;而夏季和秋季应选择清凉性的东西。由于冬季非常寒冷,蓄积在体内的“培根”病未能发作,然而,等到春季时,炙热的阳光逐渐将毛孔开启,体内的温度开始释放,导致胃火等体内的热能开始减弱,而“培根”病发作起来。为了抑制“培根”病的发作势头,就药进食苦、辛、涩味偏多的饮食,如陈年的青稞炒面、野生动物的肉,蜂蜜、热开水、姜汤等性轻而粗糙的饮食。用豌豆等干燥面粉搓身,以消除“培根”病。要居住在有鲜花、树木、气味芳香和树荫清凉的地方。燥热时节,为了保护体力不被损耗,要进食味甘、轻、腻、凉性为主的饮食,放弃咸、辛、酸味的饮食,禁止烤火晒太阳。常用雪水等凉水沐浴,饮用掺水的低度酒,禁止饮纯酒。穿轻棉的绸布单衣。居地要清凉,常用檀香、冰片、香水洒地,住在通风、干净、周围有花草树木、日光不能直射的房屋中。在干净、树木丛生的荫凉及微风轻拂、细雨飘零等凉爽地方休息。夏季时天空经常阴云密布,阳光不太强烈,雨水充沛而潮湿,风急骤凉,霾重而河水浑浊。此时,人体的胃火功能被损伤而衰弱,从而导致消化系统的疾病助长生成。因此,这一时季,要进食增强胃火的饮食和进行有益于增强胃火的行为起居。特别要多食酸、甘、咸“三优味”的饮食和性质为轻、热、腻类的饮食。比如多饮旱地产的陈粮食酿制的酒、蜜酒、肉肠、熬炼的酥油等。居住要温暖,不能在最上层的楼房或在通风凉爽的地方居住。总之,在夏、冬两季饮食以温热为主,采用热性的起居;春季之时,则应侧重粗糙的饮食;而热时和秋时两季应个季节选择清凉性的食物和采用凉性的行为起居。特别是在夏、冬时节要进食甘、酸、咸“上三味”为主的饮食;春时进食苦、辛、涩等“下三味”的食物;秋季之时,则需用甘、苦、涩三味的食物。另外,在治疗方面,春季时为了消除“培根”病须用催吐法;秋季时为了消除“赤巴”病须用下泻法;夏季时为了消除“隆”病须用缓导泻等方法,采取与六时属性相一致的不同疗法。这些对时令季节和环境生态的认知,也正是藏族人民对“天人合一”知识的辩证应用。以便使自身与自然环境和谐相处,与生态时令顺时作为,与社会形态和谐共存。

综上所述,藏医养生是对数千年藏医学的经验总结,更是传统藏医学理论的重要组成部分。它以人体为出发点,特

别讲究天地人和、人与自然和谐,辩证而科学地阐述了人体生命活动和外界环境的相互关系,讲述如何增进健康,延长寿命的健康养生知识。为人们保护身体,养生防病提供了科学独到的理论基础,对人们预防和治疗疾病、促进健康水平的提高有着现实指导作用。我们应该本着继承、发扬和发展的态度,以习近平生态文明建设理论为指引,保护好蓝天碧野,守护好青山绿水,养护好万物生灵。本着吸取精华,剔除糟粕,古为今用的原则,扬长避短,将古老藏医中能为生态文明建设提供借鉴的精华加以提炼和应用,取长补短,为藏医药事业适应新时代、新环境、新生态做出新的贡献。让古老的藏医药为现代社会做出更大的贡献。也促使人类更加注重环境的保护和生态的平衡。以优美的生态环境养护健康的大众体魄。

以上三种因素是藏医药学的核心理论,其理论的核心要素是,以上三大因素在人体机能内维持平衡状态,如果三大因素发生增衰或紊乱,就会导致各种疾病。

(上接第 58 页)眼药水或眼药膏对轻型的前葡萄膜炎有一定疗效。^[8]

综上所述,白塞病中医病机主要为脾胃失和,湿热蕴结;参苓白术散具有补脾胃,燥湿和中的功效,加之黄芪健脾、补气固表;淡竹叶清热、利于口舌糜烂。若此法有效,可再联合糖皮质激素增强疗效、改善预后。

参考文献

- [1] 刘盛秀. 白塞病发病机制研究进展[J]. 皮肤性病诊疗学杂志, 2018, 25(5):310-313.
- [2] Zhang, J; Tang, Y; Yue, S; et al. A review of Behcet's disease from the perspectives of both Western and Chinese medicine. [J]. J Tradit Chin Med. 2019, 39(1):139-152

参考文献

- [1] 《四部医典》(藏文)玉多·云登贡布 1982 年 3 月拉萨西藏人民出版社第一版
- [2] 《藏医预防保健学》(藏文)藏医预防保健学编写小组 2010 年 10 月民族出版社第二版
- [3] 《藏医药学大辞典》西藏自治区藏医院主编 2006 年 9 月北京民族出版社
- [4] 《中国医学百科全书藏医学》土旦次仁主编 1999 年 11 月上海科学技术出版社出版
- [5] 《四部医典》(汉文)宇妥·元旦贡布等著 译著者马世林 罗达尚 毛继祖 王振华 1987 年 10 月上海科学出版社出版第一版

注释

- ① “隆”在人体中的功能是维持生命、气血运行、肢体的活动和分解食物等。
- ② “培根”的功能是供营养、长脂肪、调皮肤、正常睡眠等。
- ③ “赤巴”的功能是产生和调节体温、保持气色、生智慧、助消化等。

- [3] 丁志强,杨珊珊. 益气清热、芳香化湿法并用治疗白塞病 18 例[J]. 内蒙古中医药, 2019, 38(01):79+91.
- [4] 孙亚楠,付新利. 张鸣鹤治疗白塞病临床经验[J]. 山东中医杂志, 2017, (06):489-490+497.]
- [5] 郑文洁,李璐. 关于《2018 年最新白塞综合征临床管理 EULAR 指南》解读[J]. 中华临床免疫和变态反应杂志, 2018, 12(03):259-262.
- [6] 胡光星,张焕峰. 中药黄芪的药理及临床应用价值分析[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(93):166+169.
- [7] Koide, CL; Collier, AC; Berry, MJ; et al. The effect of bamboo extract on hepatic biotransforming enzymes--findings from an
- [8] 陈昌前,邓文郁,王小鹏. 贝赫切特病的护理体会[J]. 临床合理用药杂志, 2014, 7(02):140.