

基于藏医热病学思想的藏医肺炎诊疗规律探析

项措吉 南加太

青海大学藏医学院, 青海 西宁 810001

摘要: 藏医热病学是藏医学体系中的核心分支, 强调人体内三大基本生理能量“隆”(风)、“赤巴”(胆汁)和“培根”(粘液)的动态平衡失调导致热病。本文探讨了藏医对肺炎的认识及其诊疗规律, 认为肺炎由“隆病”与“赤巴病”共同作用引发, 外感六淫与内伤七情等因素是主要致病原因。藏医学通过清热解毒、化痰止咳和调理气机等治疗原则, 结合药物、外治法、饮食调理和生活调养, 恢复三大生命能量的平衡, 从而有效治疗肺炎。这一综合且个性化的治疗策略, 不仅体现了藏医的整体观与辨证施治思想, 也展示了其在临床实践中的独特优势。

关键词: 藏医学; 热病学; 肺炎; 治疗原则

0 引言

肺炎是指终末气道、肺泡和肺间质的炎症。它的病因多样, 包括细菌、病毒、真菌等感染, 以及吸入性因素和免疫因素等。现代医学对肺炎的诊疗方法多采用抗生素、抗病毒药物及对症治疗, 但随着抗生素耐药性的增加, 寻找新的治疗方法显得尤为重要。藏医学作为中国传统医学的重要组成部分, 其独特的理论体系和诊疗方法在很多疾病的治疗中显示出了独特的优势。

1 藏医热病学的基本概念

藏医热病学是藏医学体系中一个核心分支, 它围绕着人体内三大基本生理能量——“隆”(风)、“赤巴”(胆汁, 象征火与消化功能)、“培根”(粘液, 代表水与营养转化)的动态平衡展开。热病学理论认为, 当这三种因素尤其是“赤巴”失衡, 偏盛至一定程度时, 会导致一系列以发热、口渴、精神烦躁为典型表现的病理状态, 统称为热病。这种分类超越了单纯体温升高的局限, 涵盖了从轻微不适到严重炎症的各种热性症状。热病学不仅阐述了热性病症的表象, 更深入探讨了其背后的病因病机, 指出外感六淫(自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火)与内伤七情(情绪波动如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊)等因素, 如何通过干扰“隆”、“赤巴”、“培根”的和谐状态, 引发疾病^[1]。它提供了一套系统性的方法来解析疾病发生的多层次、多因素关联, 这在急性与慢性疾病诊疗中显得尤为关键。在治疗方法上, 热病学强调针对病因的精确施治, 通过清热、解毒、调和“隆”与“培根”等手段, 恢复机体平衡。这一理论框架不仅指导药物的选择与配伍, 还涵盖了饮食调养、生活起居调整以及特色外治技术如针灸、拔罐等, 形成了综合且个性化的治疗策略。因此, 藏医热病学不仅是对热性

病症本质的深刻洞察, 也是藏医学在临床实践中的一大特色与优势。

2 藏医对肺炎的认识

2.1 藏医肺炎的病因

藏医学视域下的肺炎病因分析, 嵌入了其独特的生理病理观念, 将肺炎病理归结为“隆病”与“赤巴病”的相互作用与失衡状态。该分类体现了藏医对疾病本质的深刻理解, 超越了纯粹微生物感染的视角, 而纳入了自然环境与心理情绪的广泛影响。肺炎在藏医学理论中, 其成因综合了外在环境因素与内在身心状态的失谐。外感六淫, 即自然界中的风、寒、暑、湿、燥、火六种气候异常, 直接侵袭人体, 干扰正常的生理机能, 是致病的首要外因。这些外邪通过不同的途径影响肺系, 导致“隆”(气、风元素)运行受阻, 肺气闭塞, 进而影响“赤巴”(火、胆汁元素)的平衡, 促使热性症状加剧, 表现为发热、炎症等典型肺炎症状。同时, 内在的情感波动, 即内伤七情(喜、怒、忧、思、悲、恐、惊), 亦是不容忽视的致病因素。情绪剧烈变化能够扰动体内“隆”、“赤巴”、“培根”三大生命能量的和谐状态, 尤其是影响“赤巴”功能, 使其亢进, 从而为肺炎的发生埋下伏笔。此外, 不当的饮食习惯, 如过食油腻、辛辣或寒凉食物, 以及饮食无规律, 同样能损伤脾胃, 影响“培根”(粘液、水土元素), 间接促使“赤巴”偏盛, 最终导致肺部功能紊乱, 炎症发生^[2]。

2.2 肺炎的病机

藏医学对于肺炎的病理机制持有独特见解, 认为其核心在于外邪入侵与体内三大生命能量失衡的相互作用。具体而言, 肺炎的病机初始阶段, 主要归咎于外界的风寒或风热邪气直接侵入肺系, 这一过程破坏了肺脏的正常防御

与宣发肃降功能,导致肺气流通受阻,表现为咳嗽、气喘及胸痛等症状。这一病理演变,体现了外邪对“隆”(气、风)的影响,使其运行不畅,继而累及肺部功能。随着病情进展,外邪侵袭不仅限于肺部表层,更深层次地扰乱了体内的火元素——“赤巴”,使之亢奋过盛,这一转变标志着病程进入了更为复杂的阶段。过盛的“赤巴”进一步催化体内热势,形成“化热生火”的病理状态,临床可见高热、口渴及情绪烦躁不安等典型热性症状。此时,“赤巴”失衡成为推动疾病恶化的主要动力,不仅加剧了原有呼吸系统的症状,还可能累及其他脏腑功能,影响整体的生命活力与自我修复能力^[3]。因此,藏医学中的肺炎病机,实质上是一个由外及内、由表及里的病理演变过程,涉及外邪入侵、肺功能障碍,直至体内火元素失衡的系列连锁反应,这一理论为临床辨证施治提供了深刻的病理基础,强调了调和内外、平衡“隆”、“赤巴”与“培根”三大生命能量的重要性。

3 藏医肺炎的治疗方法

3.1 治疗原则

藏医学治疗肺炎的核心原则,聚焦于恢复与维护人体内部三大生命能量——“隆”、“赤巴”、“培根”的和谐平衡,尤其重视抑制“赤巴”的过度旺盛,以纠正由其主导的热性病理状态。这一原则体现了藏医治疗的整体观与辨证施治思想,旨在从根本上消除致病因素,促进机体自愈能力的恢复。治疗过程中,清热解毒是至关重要的策略之一,旨在清除体内因“赤巴”偏盛产生的热毒,缓解高热、烦躁等症状,保护机体免受进一步的热性损害。同时,化痰止咳措施用于解除肺部痰浊阻滞,畅通呼吸道,减轻咳嗽、气喘,确保肺气的宣发肃降功能正常运行,有助于恢复呼吸系统的生理平衡。此外,调理气机则是通过调和“隆”元素,保证气血运行通畅,防止或纠正因“隆”失常导致的气滞现象,这对于缓解胸闷、气短等症状至关重要。这一系列治疗原则的实施,不仅仅是对抗疾病症状,更是通过调和体内环境,促进自稳态的重建,达到彻底治愈肺炎的目的。

3.2 常用的治疗方法

3.2.1 药物治疗

藏医药学在治疗肺炎时,秉承其传统智慧与丰富的自然资源,倾向于采用天然草本药物,以温和而深入的方式调整机体平衡。药物治疗的核心,在于精选具有特定药性的草药,针对肺炎的病机特点进行精准干预。其中,川贝母以其清热润肺、化痰止咳之功,成为治疗肺热燥咳的首选药材;甘草则因其补脾益气、清热解毒、调和诸药的特性,广泛应用于各类肺部疾患;薄荷与黄连,前者清利头

目、疏风散热,后者善清心胃之火、燥湿解毒,共同发挥着缓解咳嗽、清解体内热毒的作用。除了单味药物的应用,藏医学更加注重药物间的协同作用,通过复方配伍增强疗效,减少副作用。例如,“二十五味松石丸”,此方集多种药材之精华,不仅清热解毒、凉血止血,还能利胆退黄,对由热毒引起的肺炎症状显示出显著疗效。而“七味麦冬汤”则侧重于滋养肺阴、清热生津,特别适用于阴虚燥热型肺炎,能有效缓解干咳少痰、咽干舌燥等症状。这些复方药物的精妙之处,在于它们遵循藏医“效能配伍”的原则,通过药材间性味归经的互补与制约,实现对肺炎复杂病机的多维度调节。它们不仅能针对性地解决当前症状,还能兼顾整体,促进机体自愈能力的恢复,体现了藏医药深邃的治疗理念与和谐平衡的健康观^[4]。

3.2.2 外治法

藏医学在治疗肺炎的实践中,外治法作为与内治相辅相成的重要组成部分,发挥了不可或缺的作用。这一领域涵盖了丰富多样的非药物治疗手段,诸如针灸、拔罐、热敷等,旨在通过直接作用于体表或特定穴位,调和气血,促进机体自然康复机制的激活。针灸,作为藏医外治法的精髓之一,基于经络理论,通过精确刺入特定穴位的细针,以调和气血、疏通经络。在肺炎治疗中,选择与肺经相关的穴位,如尺泽、肺俞等,可以有效缓解肺炎炎症引起的咳嗽、气喘等症状,促进肺功能的恢复,同时增强机体免疫力,抵御外邪侵袭。拔罐疗法,则通过在皮肤表面形成负压,促使局部皮肤充血、瘀血,以此达到通经活络、行气活血的效果。在肺炎治疗中,拔罐常用于背部肺俞、大椎等穴位,有助于疏散风寒、风热之邪,缓解胸闷、咳嗽,加速炎症区域的血液循环,促进炎症吸收。热敷作为一种温和的外治方法,利用温热之力渗透肌理,能够促进局部血液循环,增加组织氧供,有助于缓解肺部肌肉紧张,减轻炎症引起的疼痛与不适。对于肺炎患者,选取胸部或背部相应区域进行热敷,能够辅助改善肺部微循环,加速炎症产物的代谢,促进呼吸顺畅。

3.2.3 调理饮食

在藏医学的视野中,饮食疗法被视为疾病治疗与康复不可或缺的一环,特别是在肺炎的治疗过程中,饮食的合理调配被赋予了举足轻重的地位。藏医理论强调,食物不仅是维持生命的基本要素,也是调整体内平衡、辅助治疗的关键途径。肺炎患者的饮食原则,旨在通过食物的性质与功效,调和体内“隆”、“赤巴”、“培根”,特别是减轻“赤巴”的过盛状态,以达到清热、化痰、养肺的目的。藏医

推荐肺炎患者采取以清淡、柔软、易消化为主的饮食策略,如小米粥、大米粥、蔬菜汤等,这些食物易于吸收,不会过度增加脾胃负担,有助于保持体内能量的顺畅流动,避免因消化过程产生过多热能而加重病情。同时,避免辛辣、油腻、重口味的食物摄入,这类食物易生热生痰,阻碍气血运行,不利于肺炎的恢复。此外,饮食中适度增加富含维生素 C、维生素 A 以及矿物质如锌、硒的食物,对于增强机体免疫力、促进组织修复具有显著效果。新鲜蔬菜和水果,如苹果、香蕉、橘子、菠菜、胡萝卜等,不仅能够提供丰富的维生素,还有助于清除体内自由基,减轻炎症反应。富含优质蛋白质的食物如鸡蛋、瘦肉、鱼类,同样重要,它们为身体提供修复所需的必要氨基酸,支持免疫系统的正常运作。值得注意的是,藏医饮食调理还强调根据患者的具体病情与体质差异,进行个性化调整。比如,热性体质的肺炎患者更应侧重于清凉降火的食物,而体质虚弱者则需适当增加营养密度,以补气养血^[5]。

3.2.4 生活调养

藏医学在治疗肺炎的过程中,深刻认识到身心统一的重要性,强调生活调养作为治疗的一个重要方面,是促进疾病康复不可忽视的环节。这一理念基于“隆”、“赤巴”、“培根”三因素的平衡,认为良好的生活习惯与心理状态对于维护机体平衡、加速肺炎康复至关重要。在实际操作中,确保充足的休息是首要原则。肺炎患者应当减少体力与精神上的过度消耗,避免劳累,以便于肺部及其他受损器官得到充分的休养生息,促进免疫系统功能的恢复。合理的作息安排,有助于调节体内“隆”元素的平衡,防止因过度活动导致的机体紊乱。情绪管理同样不容忽视。藏医理论认为,情绪波动直接影响“赤巴”与“培根”,进而干扰体内的气机运行。因此,保持心态平和,避免焦虑、抑郁等负面情绪,对于稳定病情、促进气血流通具有积极作用。通过冥想、瑜伽、音乐疗法等方式,可以帮助患者放松心情,培养积极向上的生活态度,为身体创造一个利于恢复的内在环境。此外,适量的户外活动与新鲜空气的吸入,对于肺炎患者而言,是一种自然而又有效的辅助治疗方式。在

体力允许的情况下,进行如散步、太极等轻度运动,不仅能够增强肺活量,提高氧气利用率,还能促进血液循环,加速炎症部位的修复。同时,大自然的新鲜空气有助于净化呼吸道,减少病原微生物的滞留,为肺部提供一个更为健康的外部环境。

4 结论

藏医热病学在解释和治疗肺炎方面展现了独特的优势和深厚的理论基础。强调三大生命能量“隆”、“赤巴”、“培根”的动态平衡,特别注重“赤巴”失衡引发的热性病理状态,通过清热解暑、化痰止咳和调理气机等原则,全面调和体内环境。在实际治疗中,结合药物治疗、外治法、饮食调理和生活调养等多种方法,发挥藏医药材的自然优势,细致入微地调节患者的整体状态,促进疾病康复。以“效能配伍”为基础的药物治疗,不仅能解决具体症状,还能提升机体自愈能力。外治法通过针灸、拔罐等技术,直接作用于体表穴位,增强疗效。合理的饮食和生活习惯调养,为患者提供了全方位的支持,促进身心康复。这种多层次、多角度的治疗策略,不仅丰富了肺炎的治疗手段,也为现代医学提供了宝贵的借鉴。

参考文献:

- [1]项措卓玛,索朗拉姆,次旦卓玛,等.藏医论治新型冠状病毒肺炎探析[J].亚太传统医药,2023,19(9):83-87.
- [2]王清华.中国藏医药文化传播研究[D].咸阳:西藏民族大学,2020.
- [3]叶奕君.青海为感染者推荐中藏医药干预方法[J].中医药管理杂志,2022,30(14):157-157.
- [4]贡秋次仁,朗杰.基于藏医药理论框架下的瘟疫性疾病诊治法[J].西藏大学学报:藏文版,2021(2):14-15.
- [5]罗布扎西.藏医对疫病的认识和防治疫病史料的研究[J].中国藏学:藏文版,2020(2):23-24.

作者简介: 项措吉(1995—),女,藏族,在读硕士研究生,研究方向为藏医特色诊疗技术研究。南加太(1967—),男,藏族,青海大学藏医学院教授、硕士研究生导师。