

# 五味甘露浴身心

## ——传统藏医药浴迎来新挑战

本报记者 卢文静 央金



藏医药浴“五味甘露浴”中常用的五种药材。



工作中的仁增(前)。



西藏自治区藏医院藏医药浴中心工作人员在清理药材提取后的药渣。



西藏自治区藏医院藏医药浴中心引进的药物提取罐。

藏医学是中华医药宝库中重要的组成之一,其历史悠久、内容丰富、影响广泛。其中,藏医药浴法以青藏高原的雅砻河谷和宗喀山脉的藏族农牧区为集中传承区域,广泛流布于西藏、青海、四川、甘肃、云南等省区,为保障广大患者的生命健康和防治疾病发挥着重要作用。

每年藏历8月,天上将会升起药神化身的噶玛堆巴星,由噶玛堆巴星照耀过的水皆能变成甘露,人们只要在此甘露中沐浴,就能祛除所有的疾病和罪孽。

“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”在2018年11月28日被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录,这是中国第40个人选《非遗公约》名录的遗产项目。藏医药浴在达到“高光”时刻的同时,也迎来了全新的挑战,广大藏医药浴人将在传承中坚守,在创新中前行。

西藏自治区藏医院药浴中心的年轻医生仁增就是这样一位藏医药浴人。

“次仁啦,今天感觉怎么样?有没有哪里不舒服?”病房中,在给第一天进行藏医药浴治疗的病人次仁做完常规检查后,仁增确定了病人第二天的治疗方案。

仁增表示,次仁患的是皮肤病,在实际的临床实践中,药浴对治疗类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、骨性关节炎、腰椎间盘突出症等疾病有很好的疗效,藏医药浴法受到广大病患的青睐。

藏医药浴法是一种通过皮肤给药的医疗方式,藏语称“洸沐”,是藏族人民以土、水、火、风、空“五源”生命观和隆、赤巴、培根“三因”健康观及疾病观为指导,通过沐浴天然温泉或药物煮熬的水汁或蒸汽,调节身心平衡,实现生命健康和疾病防治的传统知识和实践。

据仁增介绍,目前,各大藏医院常用的藏医药浴法是“五味甘露浴”,最早记载于藏医药经典著作《四部医典》,至今已有2800多年的历史。藏医药浴法是藏医五大外治法之一,其治疗方法可分为水浴、敷浴、蒸浴三种。药浴最常用的是水浴,水浴又可分为两种,一种是取天然温泉水做药水浴,一种是人工药浴。人工药浴的主药为生长于草甸的甘露黄花杜鹃叶、生长于阳山的甘露圆柏枝、生长于阴山的甘露高山麻黄、生长于水边的甘露水柏枝、生长于旱地的甘露“坎巴”从生亚菊。其辅药有矿物岩精、寒水石、碱花

等,根据病人病情可配以其他辅药。据文献记载,药浴能有效治疗40多种疾病,现在临床上最普遍治疗的有24种疾病。

藏医药浴法使用的药材一般都是取自海拔3500米以上的青藏高原特有植物药材,经过严格的加工炮制及煮、煎、提液的复杂工艺流程来完成的。不同的疾病有着不同的药材配制和加热制作工序,对药材选用、加热温度、药浴做法、时间控制等都有着不同的要求。药浴的时间最好在15分钟到30分钟之间,并保持恒温效果。在药浴过程中,药物会随着毛孔直接进入人体,所以药浴时对药液浓度和过滤过程要求很高。西藏自治区藏医院引进的现代中药“提取罐”设备极大改善了传统萃取工艺提取效果差、效率低等诸多药浴治疗缺陷。“提取罐”能够使药材加热均匀,对药材实现充分提取,保证药材药用浓度。目前所用的三层过滤网阻止了杂质进入药液中,使毛孔更容易吸收药液并达到快速起效的目的。

“藏医药副作用小,内病外治,与当今流行的‘绿色疗法’契合。”许多创业者将藏医药浴法纳入了创业项目中,家住林周县江热夏乡卡日村玛行组的大学生创业者白宗就是其中一员。毕业后,她在家乡开了个“朗迈藏式健康理疗馆”。理疗馆开馆至今,先后吸收了5名当地大学生就业,创造了15个实习岗位,吸收了4名残疾技术人员。随着理疗馆的发展,预计每年可吸收2名正式员工和10名实习生。

仁增说:“尤其是2018年,中国藏医药浴法被正式列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录后,有不少外国人也选择藏医药浴治疗,这意味着藏医药浴从国内走向了国外。”

“现在药浴中心的年轻人越来越多,人员的学历、职称、技术等都有了明显的提高,每年治疗病人上万人次。”仁增一边检查药浴的温度,一边告诉记者,药浴科从原来只有12张床位的普通治疗室逐渐发展成为外治科(国家级重点专科)和现有的药浴中心,已经成为集药浴中心、传统疗法科、针灸康复理疗科为一体的外治中心,相信未来会为更多患者带来福音。

据仁增介绍,我区已启动了众多藏医药浴法标准体系建设工作,该工作完成后,将会引领辅助藏医药其他特色疗法的标准体系建设,传统藏医药浴将迎来新的挑战。



西藏自治区藏医院藏医药浴。



西藏自治区藏医院藏医药浴中心工作人员正在更换一次性木桶套。



群众在林周县“朗迈藏式健康理疗馆”内进行藏医药浴治疗。



仁增(左一)和同事正在查看提取罐中的藏医药浴药材。

(本版图片均由本报记者 卢文静 央金 摄)