

# Discussion on the Popularization and Promotion of the “World Intangible Cultural Heritage Medicinal Bath” Characteristic Treatment Method of Tibetan Medicine in Various Chronic Diseases

Xianhua Liu<sup>1</sup> Lamaocairang<sup>2</sup> Ducaoge<sup>3</sup> Quan Zhou<sup>1</sup> Da Peng<sup>2</sup>

1. Temperature School Traditional Chinese Medicine Hospital (Jiangsu) Co., Ltd., Nanjing, Jiangsu, 210000, China  
2. Temperature School Traditional Chinese Medicine Hospital (Hunan) Co., Ltd., Changsha, Hunan, 410000, China  
3. Gansu University of Traditional Chinese Medicine, Lanzhou, Gansu, 730030, China

## Abstract

Tibetan Medicine Bathing Method, also known as “Longmu” in Tibetan, is a unique external treatment therapy of Tibetan medicine. It is a traditional knowledge and practice of the Tibetan people guided by the “Five Sources” life concept of soil, water, fire, wind, and air, as well as the “Three Causes” health concept and disease concept of Long, Chiba, and Bacon. As a shining pearl in the Tibetan medical system, the Tibetan medicine bathing method has attracted worldwide attention for its profound cultural heritage and unique therapeutic effects. On November 28, 2018, “Tibetan Medicine Bathing Method - Knowledge and Practice of Tibetan People in China on Life, Health, and Disease Prevention and Control” was officially included in the UNESCO Representative List of the Intangible Cultural Heritage of Humanity. The paper will discuss the popularization and promotion of Tibetan medicine bathing therapy, a world intangible cultural heritage, in various chronic diseases.

## Keywords

medicated bath therapy; chronic disease; promote and popularize

## 浅谈藏医药“世界非遗药浴”特色治疗法在各种慢性疾病中普及推广

刘贤华<sup>1</sup> 拉毛才让<sup>2</sup> 都草格<sup>3</sup> 周全<sup>1</sup> 彭达<sup>2</sup>

1. 温度学派中医院（江苏）有限公司，中国·江苏·南京 210000  
2. 温度学派中医院（湖南）有限公司，中国·湖南·长沙 410000  
3. 甘肃中医药大学，中国·甘肃·兰州 730030

## 摘要

藏医药浴法，藏语称“泷沐”，是藏医特色外治疗法，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熬煮的水汁或蒸汽，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。藏医药浴法作为藏医学体系中的璀璨明珠，以其深厚的文化底蕴和独特的疗效，备受世人瞩目。2018年11月28日，“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”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项目。论文将浅谈世界非物质文化遗产藏医药浴法在各种慢性疾病中的普及推广。

## 关键词

药浴疗法；慢性疾病；普及推广

## 1 引言

藏医药浴疗法，源自雪域高原的藏族医学，是在长期与自然抗争和生活中形成的独特疗法。它融合了藏族人民的智慧与经验，以及高原地区独特的自然资源，形成了一套完

整的理论体系和实践方法。在藏医学的发展过程中，药浴疗法凭借其独特的疗效和广泛的应用范围，逐渐成为藏医治疗各种慢性疾病的重要手段之一。

## 2 藏医药浴疗法的起源及发展背景

### 2.1 起源

藏族人把农历五月初五这一天称为“桑杰曼拉节”，也就是人们常说的“药师佛节”。相传很早以前，青藏高原

【作者简介】刘贤华（1980-），男，中国江苏南京人，博士，主任医师，从事温度学大循环提升温度治疗肿瘤癌症研究。

瘟疫流行,给藏民带来极大的痛苦。药师佛桑杰曼拉知道后,就于五月初四这天晚上,将很多药水洒向人间,给人们医治疾病。凡是在五月初五早晨日出之前采集的各种药草治病,并用露水洗手、洗脸便能治好一切疾病。之后,藏族人民每逢农历五月初五这天,太阳未出之前,都要用露水洗手洗脸,上山采集各种花朵来供奉药师佛,祈求众生健康。

公元7世纪,文成公主进藏后,不适应青藏高原独特的气候及自然环境,身痒色异,时生毒疮。藏王松赞干布四处寻医,转世活佛桑杰特地为文成公主配制了藏药“五味甘露”,不出半月,文成公主肤疾全无,体散异香,美丽无比。直到公元8世纪,文成公主远嫁吐蕃,也一直坚持用藏药“五味甘露”来保健养生。后来被藏医学理论的奠基人宇妥宁玛·云丹贡布载入了《四部医典》,定为藏医药浴疗法的基础方。

## 2.2 发展背景

作为一种纯天然绿色外治疗法,藏医药浴法经历了1300多年的历史,公元8世纪,被称为“藏医药百科全书”的《四部医典》首次对药浴进行了大量的记载,藏医主张使用天然温泉浴疗法来治疗一些疾病,古代藏医认为天然温泉的疗效最好,但受到温泉分布不均、数量有限等条件限制,藏医就尝试用药物来模仿和代替天然温泉,并且取得成功。随着藏医药学的不断发展,药浴疗法也逐渐丰富和完善,形成了一套完整的理论体系和实践方法。这一疗法在藏族民间广泛传承和应用,成为藏族人民独特的健康保健方式。

## 3 藏医药浴疗法的特点及治疗原理

### 3.1 特点

藏医药浴法是将全身或部分肢体置于煮药蒸气中熏蒸,用煮热的药物涂敷或浸泡于药汁中洗浴,然后卧热炕发汗,通过热及药的双重作用疏松腠理、开启汗孔、疏气通络、活血化瘀、祛风除湿,从而达到治病目的的一种治疗方法。不同于其他药浴法,藏医药浴法之所以可起到预防、保健、治疗、康复的功效以及廉、简、便、易的特点,主要由于水源天然洁净、藏区植被和药物的生长环境和特点以及气候干燥使药浴应用广泛等方面决定。藏区水源主要由雨水、冰雪融水和地下水组成、流量丰富,含沙量小,水质好,而且青藏高原分布有很多天然湖泊,水源丰富。天然水源中具有多种有利于人体的微生物和矿物质,更加提高了藏医药浴疗法的临床疗效。同时,藏区药材丰富,多来自青藏高原山区,植物生长环境较为原始,土壤雨水洁净,药物的治疗成分保存较为完好,药物的疗效显著,副作用小,适用范围广。同时药浴的过程注重身心放松,使患者在享受舒适体验时,达到了治疗疾病的目的。

### 3.2 治疗原理

藏医药浴法是将人体全身浸泡于药液中,通过皮肤给药,在药物热能和药性双重作用下,打开人体的毛孔、汗

腺、经络,使药物的有效成分通过皮肤毛孔透皮渗透,被毛细血管吸收至体内,分布全身。通过物理效应与药理效应发挥治疗作用,温通脉络、活血化瘀、祛除寒湿、促进五脏六腑的血液循环,从而达到治疗的目的,对寒性和寒热混合性体质的人,效果尤为显著。

## 4 藏医药浴疗法的分类及作用功效

### 4.1 分类

#### 4.1.1 药水浴

尽管藏医药浴疗法在历史上形式多样,但当前藏医临床中普遍采用的是药水浴。药水浴分为局部浴法和全身浴法两类。局部浴法是在配制好的药液中,以局部患处为中心浸泡半小时,对治疗机体某一局部病变、缓解疼痛有良好效果;全身浴法则是让患者仰卧浸泡于药水中,药液液位一般不超过乳头水平。浸浴时轻推或活动功能障碍的肢体,或推拿揉搓疼痛部位,以起到水中按摩或水中体操作用。

通常情况下,药水浴浸浴可分上、下午各一次,7~10天为1个疗程。在整个治疗期间,浸浴温度和时间应有所变化,如第一天水温38℃~40℃,浸浴时间20~30min,此后逐渐升温并延长浸浴时间,至最高温度为46℃、时间40~60min,即依次降温,至疗程结束时水温为38℃,时间40~60min。这种变化趋势须因人而异、因病证而异、因季节而异。

#### 4.1.2 药汽浴

药汽浴也即熏蒸疗法。藏医传统药汽浴多将五味甘露药(“五味甘露”又称为“五甘露”,其配方主要由五种高原植物组成,它们按生长的地域依次可称为“阳、草地、土、阴、水的甘露”,所谓五味甘露包括阴山甘露藏麻黄、阳山甘露圆柏枝、土甘露野蒿、水甘露水柏枝、草甘露杜鹃叶等五种药物,因此,对五味甘露药的采集也有其严格的季节性和采集方法)。捣碎加水,置于锅中熬煮,大锅上用多孔木板覆盖,上铺毛毡,使患者躺于其上,并用棉毡将患者和木板一起盖严,以不使药汽外露。藏医药汽浴还有一种陈骨浴,即把各种朽骨熬煮于锅中,用其水汽进行熏蒸治疗。

目前藏医药汽浴普遍基于新型熏蒸设备,开展多种熏蒸疗法。总体上可分为密闭熏蒸法、简易熏蒸法和局部熏蒸3种,并以全身蒸汽浴为主。其中密闭熏蒸法是在设备提供的密闭空间中,将所有药物加热煮沸,利用药物蒸汽作用于人体。熏蒸治疗时患者可只穿短裤,坐或卧于其中,局部空间的温度从30℃~35℃开始,渐增至40℃~43℃,一般熏蒸时间15~30min,熏蒸后患者要安静卧床休息,不要求冲洗,治疗可每日或隔日1次,5~10次为一疗程;简易熏蒸法则是用较大容器将加热煮沸的药液倒入容器中,容器上置木板,病人裸坐其上,用被单围住全身,仅露头面进行熏蒸;局部熏蒸是将加热煮沸的药液,倒入适当大小的容器中,使患者将患部置于容器中,离药液一定距离,其上可敷毛巾不

使热气外透。

#### 4.1.3 缚浴

藏医缚浴分清热缚浴和祛寒缚浴两类。清热缚浴多采用药物以及谷物磨成粉后，加芝麻油或陈年植物油调和，用布包扎于患处，还可选取植物鲜花煮过后再行缚浴；祛寒缚浴多采用动物粪如鼠粪、鸽粪，也可用酒煎各种动物碎骨代替。缚浴法主要应用于局部病变，若发病范围较广，则不宜采用此法。常用的清热敷浴又可分为油糊膏和水糊膏。油糊膏是将药物（包括各种谷物粮食）研成细末，在药粉末里加上调剂（芝麻油、陈年植物油等）调和均匀制成糊状，装入干净的布包内，包扎或放置于病患部位，但不可过紧；水糊膏则是将药物（多为无毒的植物鲜花）放于锅内，加水浸没药物为度，用文火煎煮后，去渣取液，制成药液，再将纱布或脱脂棉在药液里浸泡后敷于患处，外盖油纸或塑料薄膜胶布固定。

常用的祛寒敷浴也分为两种：一是把动物粪如鼠粪、鸽粪和辅药放入锅内，用慢火炒热，再加入酒精混合均匀后用布包包好，固定于病灶部位；二是把各种动物骨打碎后放入锅内，加入适量酒煎熬后，去渣取液而制成药液，然后把敷巾放入热药液浸透，取出拧去多余药液，直接热敷于患处（可先在皮肤上涂一层凡士林油），每3~5min更换一次药巾，时间为20~30min。

#### 4.2 作用功效

藏医理论认为，引起人体疾病的主要病因为五毒，分别是嫉、贪、慢、嗔、痴。在此基础上，还与不良的生活方式、饮食习惯有关。藏医药浴疗法就是借用“泽被万物”的灵性之水，酝酿“天、地、人”的无尽和谐，引导人的身体进入到养生保健的自然状态，使身、心真正回归到天人合一的境界，让身体安康、心灵释放、修身养性、怡神乐心。药浴疗法作为藏医学的特色治疗手段之一，其理论直接扎根于藏医学独特的理论体系。藏医学在其形成的漫长历史时期，以丰富的临床经验为基础，逐渐发现并总结了其中的规律与联系，并依托青藏高原得天独厚的地理环境，积极吸收中医学、阿拉伯医学、印度医学的经验，并加以融合变通，使之更具本民族特色，更好地适应高原生态状况，发展成为一门理论精深、经验丰富的民族医学体系。

藏医药浴法极具地域特色和民族特色，其组方、浴前诊断、综合施治都是在藏医学理论指导下完成的：采用的药材均为雪域高原原生态环境下的地道药材；药浴工艺、时令选择、病人护理等蕴含着藏民族特有的人文因素；施治过程中综合运用藏药学、藏医诊断学、藏医护理学以及最初的传统制剂加工工艺进行内病外治，这在世界医学史上十分罕见。藏医药浴法千百年来一直为广大藏医药工作者所沿用，在与藏区疾病的长期斗争过程中流传至今，获得了国家乃至全世界的广泛认可，被人们称为“从高原走向世界的藏药之花”。

## 5 藏医药浴疗法的应用及相对禁忌

### 5.1 应用

藏医药浴疗法最早记载于藏医药经典著作——《四部医典》，至今已有1300年历史。在《四部医典》后续部“五械之药浴疗法”一章中，专门详细述了藏族药浴的适应证、方剂、浴法、禁忌和注意事项等。书中认为药浴疗法善于祛除潜伏于肌肤、经络和骨骼中的邪气，现常用于治疗类风湿性疾病、陈旧性外伤、肢体病症、神经炎、产后病等，如痛风、偏瘫、坐骨神经痛、类风湿性关节炎、强直性脊柱炎、肢体麻木疼痛等。

经现代医学研究及临床应用，现在藏医药浴疗法可用于风湿热、类风湿关节炎、干燥综合征、骨性关节炎、痛风、痛风性关节炎、产后风、外伤性关节炎、强直性脊柱炎、下肢静脉曲张、肩周炎、颈椎病、坐骨神经痛、中风后遗症、腰椎间盘突出、骨质增生、进行性肌营养不良症、腰肌劳损、轻度帕金森综合征、小儿麻痹后遗症、脑瘫后遗症、银屑病、银屑病型关节炎、日光性皮炎、过敏性皮炎、神经性皮炎、老年性瘙痒症、鱼鳞病、荨麻疹、湿疹、真菌性皮炎病等凡是四肢或身体强直、瘰疬、疔疮、肿胀都可运用药浴疗法。

### 5.2 相对禁忌

虽然药浴疗法可用于各种慢性疾病的治疗，但有瘟疫紊乱症、浮肿、食欲不振、眼病、高血压、心脏病、结核、妊娠、新伤口等不能运用药浴疗法进行治疗。

同时，在药浴治疗中出现眩晕、恶心呕吐、心悸心慌、食欲不振、出汗过多、畏风怕凉、浮肿、便秘、疼痛加重、皮肤瘙痒、过敏、口干等不良反应时应积极应对。出现眩晕时应立即停止药浴治疗，吸氧、量血压，给予糖盐水饮用。出现恶心呕吐时立即停止药浴治疗，吸氧，给予口服藏药六味甘草散2g，并饮用糖盐水。出现心悸心慌时立即停止药浴治疗，吸氧，给予口服藏药八味沉香散2g，并饮用糖盐水。食欲不振时给予口服藏药安置精华散2g，每日3次。出汗过多时缩短药浴时间，水温不宜过高，外用涂擦止汗药二十五味阿魏散等。畏风怕凉时，药浴治疗后涂擦三热散，一天3次。出现浮肿、口干时分析原因后对症施治。便秘时知嘎曲汤散2g泡服，便通即停。一般药浴后有疼痛加重的现象，属于正常现象，三至四天后好转，若是停用止疼药的原因，嘱咐原剂量服用；出现皮肤瘙痒时外用二十五味秦艽膏剂；过敏时二十五味大汤散2g泡服。

## 6 藏医药浴疗法的优势及局限性

### 6.1 优势

#### 6.1.1 疗法神奇

藏药材的特性决定了藏医药浴疗法的神奇疗效，在热力和药力的双重作用下，藏药有效成分通过皮肤毛孔、毛细血管进入体内循环，迅速直达病灶，精准作用于病患处以达到治疗、康复、预防、保健等作用。药浴疗法能明显改善人

体肌肉脉络气血循环、增强机体新陈代谢、调节内分泌,对于关节炎、风湿、类风湿、痛风、强直性脊柱炎、高血压、静脉曲张、心脑血管病、坐骨神经痛、皮肤病、妇科疾病及循环系统疾病等效果显著。此外还有减肥、美容、缓解疲劳等功效。《四部医典》中记载,藏医药浴疗法能够消除疾病、增强人的生命活力、延年益寿。

### 6.1.2 天然安全无耐药性

藏药是天然药物,有着极高的安全性和极低的抗药性,在防病治病方面表现出了突出的疗效。藏药浴中的药物随毛孔直接进入人体,起效快。因病困扰多年的患者胃部受不同药物的刺激大都对入口的药反感,医源性、药源性疾病不断出现,而化学药品又有着不可摒除的副作用,而药浴疗法可轻松解决以上问题。因为藏药其独特的地理、地位的特异,生长于高海拔上的动、植物的一些特殊介质,造就了神秘的藏派灵药。

### 6.1.3 与世界未来医学发展方向一致

世界卫生组织指出,21世纪的医学将从疾病医学向健康医学发展,从重治疗向重预防发展,从对病源的对抗治疗向整体治疗发展,从对病灶的改善向重视生态环境的改善发展,从强调医生的作用向重视病人的自我保健作用发展。藏医学既承接了中医学药理学天人合一的理念,强调人与自然、宇宙的协调统一,又具有西方解剖学的精确。在治疗上既充分使用了东方医学所使用的传统药物及炮制技术,又有大量青藏高原独有的动植物、矿物等天然药用资源,使其组方和制剂具有不同于其他药物的独特疗效。具有治疗功能、康复功能、预防功能、休闲功能。与世界医学未来的发展方向一致。

### 6.1.4 集心理疗法与药物疗法于一体

藏医药是建立在三因学说的基础上的,三因即隆、赤巴、培根,三因平衡则人体健康,三因失衡则疾病产生。人体的疾病主要是由于饮食起居不当及人的“嫉、贪、慢、嗔、痴”五毒引起的。因此,藏医学认为,疾病的治疗要与心理的治疗同时并重,这一特点使藏医药学在治疗疾病的过程中,引导人的机体进入到养生保健的自然状态,开启了人们关注健康的智慧,使身、心真正回归到天人合一的自然绿色状态,以保障人们经过身体与心理的治疗,真正达到健康、长寿的目的。

## 6.2 局限性

①藏医药浴疗法对药材的选择和配伍要求较高,需要专业医师的指导。

②药浴的过程需要患者具备一定的耐心和毅力,长期坚持才能达到最佳疗效。

③藏医药浴疗法在某些急性病症或严重病症的治疗中可能显得力不从心。

## 7 藏医药浴疗法的发展及面临挑战

### 7.1 发展

随着现代医学的不断发展,藏医药浴疗法在传承中也在不断创新和发展。一方面,通过现代科技手段对藏药材的有效成分进行提取和分析,为药浴方剂的研发和优化提供了科学依据;另一方面,结合现代医学理念和技术手段,对藏医药浴疗法进行改进和创新,使其更好地适应现代社会的需求。

### 7.2 面临的挑战

在现代化发展的背景下,藏医药浴疗法面临着传承与创新的三重挑战。一方面,传统藏医药浴疗法需要得到更好的保护和传承,以避免失传;另一方面,也需要结合现代科技和方法,对藏医药浴疗法进行创新和优化,以适应现代社会的发展需求。为了应对这些挑战,我们可以采取以下策略:一是加强藏医药浴疗法的学术研究,深入挖掘其理论基础和实践价值;二是推动藏医药浴疗法的规范化、标准化发展,提高其在现代医学体系中的认可度和应用水平;三是加强藏医药浴疗法的国际交流与合作,促进其在全球范围内的传播和应用。

总之,藏医药浴疗法作为一种独特的民族医学疗法,既承载着深厚的文化底蕴,又具备显著的治疗优势。在现代化进程中,我们应深入挖掘其独特价值,发挥其在慢性疾病治疗中的重要作用,同时注重传承与创新相结合,推动藏医药浴疗法在现代医学体系中的普及推广。

### 参考文献

- [1] 宇妥宁玛·云丹贡布.四部医典(藏文版)[M].西藏:西藏人民出版社,1982.
- [2] 中国医学百科全书.藏医学[M].上海:上海科学技术出版社,1999.