

# Diagnosis and Treatment Model of Nasal Congestion Symptom in Tibetan Medical Theory

Gazangsounan Benkao Wanmedangzhi Gazangji Daojiji

Gansu University of Chinese Medicine, Lanzhou, Gansu, 747200, China

## Abstract

Tibetan medicine is an important component of traditional Chinese medicine, with a unique model for interpreting, diagnosing, and treating nasal congestion symptoms. Nasal congestion is regarded as a symptom and disease in Tibetan medicine, and its pathogenic factors mainly include multiple dimensions such as environment, lifestyle, and dietary habits. Differential diagnosis mainly considers different types of balance disorders such as grum babs, rlung babs, and tkrain babs. In terms of treatment, Tibetan medicine advocates unique natural therapies based on the evolution of etiology and pathology, emphasizing the use of methods such as adjusting lifestyle and dietary habits, and adopting suitable herbal remedies to eliminate the etiology and restore balance. This study deepens the understanding of the diagnosis and treatment mode of Tibetan medicine, providing a new perspective for the prevention and treatment of nasal congestion diseases, and helping to enrich and develop the theoretical system of Tibetan medicine.

## Keywords

Tibetan medicine; nasal congestion natural therapy; diagnosis and treatment mode; theoretical system

## 鼻塞症状在藏医医学理论中的诊断与诊疗模式

尕藏索南 本考 完么当知 尕藏吉 道吉吉

甘肃中医药大学, 中国·甘肃 兰州 747200

## 摘要

藏医医学是中国传统医学的重要组成部分,对鼻塞症状的解读、诊断与治疗拥有独特的模式。鼻塞在藏医中被视为呐宿,又是一种症状也是一种疾病,其发病因素主要包含环境、生活方式、饮食习惯等多元维度。鉴别诊断主要考虑湿病(grlum-babs)、风病(rlung-babs)和痰病(tkraim-babs)等不同类型的平衡失常。治疗上,藏医依据病因、病理等演变情况,提倡独特的自然疗法,强调通过调整生活方式和饮食习惯、采用适合的草药补救等方法,以消除病因,恢复平衡。本研究深化了对藏医医学诊断与治疗模式的理解,为鼻塞疾病的防治提供了新的视角,有助于丰富和发展藏医医学的理论体系。

## 关键词

藏医医学;鼻塞;自然疗法;诊疗模式;理论体系

## 1 引言

藏医医学,作为中国传统医学的一个不可或缺的组成部分,逐渐受到了国内外学者的广泛关注。藏医医学以其独特的解释模式、诊断方式和治疗方法,为我们对疾病的理解和治疗开辟了新的思路。其中,“鼻塞”作为藏医医学中呐宿又是病症又是一种疾病,其病因、诊疗方法均蕴含着藏医医学的独特智慧。藏医医学认为,鼻塞的发病因素比较复杂,主要包含环境、生活方式、饮食习惯等多元因素,而如何利用藏医医学的理论对鼻塞症的诊疗模式进行探索,仍是待解的问题。因此,论文从藏医医学的角度对鼻塞进行重新解读,揭示其独特的诊疗模式,以期对鼻塞的防治提供新的参考和思考。

【作者简介】尕藏索南(1991-),男,藏族,中国甘肃碌曲人,硕士,从事民族医学(藏医学)研究。

## 2 藏医医学对鼻塞症状的解读

### 2.1 藏医医学对鼻塞症状的理解和判断

藏医学对鼻塞症状的理解和判断主要基于其独特的医疗理论体系<sup>[1]</sup>。藏医学视鼻塞为呐宿它是一种症状也是疾病,对此症状的解释结合了身体内外环境的多重因素,尤其是湿病(grlum-babs)、风病(rlung-babs)和痰病(tkraim-babs)等病理类型的失衡。这些病理类型反映了身体内的三大要素——风、胆、痰的失衡状态。

鼻塞症状在藏医学中被认为是呐宿的一种重要表现,主要涉及呼吸系统的功能失调。藏医认为,鼻塞不仅是局部症状,还与全身的气血运行、内外环境的变化密切相关。在“呐宿”的诊断中,医生会考虑患者的环境、生活方式、饮食习惯以及个人体质和情绪状态等因素,综合分析病因。

“呐宿”在鼻塞症状中的应用体现了藏医对身体整体

平衡的重视。鼻塞可能源于外环境中的冷湿、风寒，以及内环境中的湿气积聚、风邪入侵等原因。患者的生活习惯和饮食结构也可能导致体内的湿、风、痰等因素失调，从而引发或加重鼻塞症状。

藏医学在了解鼻塞症状方面强调辨证论治，注重个体差异，在诊断过程中，医生会通过望、闻、问、切等四诊方法，详细了解患者的具体情况。这种全面的诊断方法有助于准确辨别鼻塞的具体病因及其所属的病理类型，为后续的治疗提供可靠的依据。藏医学对鼻塞症状的理解反映了其整体性、系统性和个体化的医疗特点，强调通过恢复身体内外环境的平衡，来缓解和治愈鼻塞症状。

## 2.2 “纳宿” (lungsgnas) 在鼻塞诊断中的应用

藏医学中，“纳宿”被广泛应用于鼻塞症状的诊断。纳宿在藏医学理论体系中，作为人体基本功能的一部分，具有调节气息和维持体内平衡的重要作用。鼻塞症状被认为是纳宿失衡的结果之一。诊断鼻塞时，特别关注纳宿状态及其异常表现。

根据藏医学的理论，鼻塞主要是由于外部环境、生活习惯及饮食等多种因素影响，导致体内消纳不平衡而引发的。诊断过程中，通过观察患者的鼻部情况、呼吸状况以及全身的气息变化，来评估纳宿的功能状态。这一诊断方法不仅限于局部症状，还结合了整体机能的判断，强调对患者全方位的评估<sup>[2]</sup>。

检测纳宿状态的过程中，藏医师还会采集患者的详细病史和生活信息，以确定纳宿失衡的原因和具体表现形式。这种综合诊断方法使得鼻塞的诊断更加全面、准确，有助于制定针对性的治疗方案。整体上，“纳宿”理论为鼻塞的诊断提供了一个系统性的框架指导，通过平衡恢复实现有效的治疗结果。

## 2.3 鼻塞症状的多元发病因素分析

藏医学将鼻塞视为多种因素共同作用的结果。环境因素包括寒冷气候、风沙以及空气干燥等，容易引起鼻塞。生活方式因素如缺乏运动、精神压力等会影响体内平衡，从而导致鼻塞。饮食习惯方面，过量食用冷饮、辛辣食物和过多油腻食品可能诱发或加重鼻塞症状。体内三因失衡是致病关键，湿病 (grlum-babs)、风病 (rlung-babs) 和痰病 (tkrain-babs) 均会导致鼻塞。多重因素的综合作用使得鼻塞症状复杂多变。

# 3 藏医医学的鼻塞诊断模式

## 3.1 湿病 (grlumbabs) 导致鼻塞的诊断模式

湿病 (grlum-babs) 是藏医医学中导致鼻塞的常见原因之一，其诊断模式具有独特性和系统性。在藏医理论中，湿病通常归因于体内湿邪的积聚和脏腑的功能失调。湿气多来自环境中的潮湿气候、饮食中过多的湿性食物以及生活习惯

中的不良行为等因素。

在湿病导致的鼻塞诊断中，关键在于湿邪的辨识和症状的综合分析。湿病的主要特点包括鼻塞部位感觉沉重、鼻腔内有较多的黏液分泌物、患者常伴有头沉、身体乏力等症状。通过这些症状的表现，藏医医生可以初步判断是否由湿病引起。

诊断湿病鼻塞时，藏医医学注重多个方面的检查。舌苔观察是重要的一环，湿病患者多见舌苔厚腻、颜色偏白或黄。脉象则多表现为滑脉或缓脉，这能够进一步验证湿邪的存在。除了舌苔和脉象，医生还会详细了解患者的生活史和饮食习惯，以找出导致湿病的具体病因。

湿病所引起的鼻塞还需与其他因素引起的鼻塞进行鉴别诊断，避免误诊。例如，湿病鼻塞与风病鼻塞在症状上有许多不同。风病通常伴有明显的打喷嚏、流清涕等急性症状，而湿病则更趋向于长期、慢性的表现。通过对比症状、舌苔、脉象及患者饮食生活习惯，医生可最终确认湿病的诊断。

藏医医学的湿病诊断模式对鼻塞的防治提供了系统而全面的指导，这种诊断不仅强调症状的辨识，更重视病因的探究和整体的平衡，为有效治疗提供了基础。

## 3.2 风病 (rlungbabs) 导致鼻塞的诊断模式

风病 (rlung-babs) 在藏医医学中是指身体内的风元素失衡所引发的病症。鼻塞作为风病的一种表现，通常伴随着头痛、头晕、耳鸣等症状。诊断风病引发的鼻塞时，藏医通常会根据患者的病史、症状以及舌、脉等检查手段进行辨证。风病导致的鼻塞主要因寒冷、精神紧张、过度疲劳等因素诱发，风元素在体内激增，导致鼻腔气流不畅，形成阻塞<sup>[3]</sup>。

藏医在诊断过程中，通过询问病史，可以了解患者是否有风寒侵袭、过度劳累、精神紧张等情况，并结合舌诊观察舌质是否淡白，舌苔是否薄白，以及脉诊是否呈现浮而细的特征。这些都是判断风病的重要依据。通过观察病人的起居、睡眠质量及日常饮食习惯，进一步判断风元素的状态。

以上种种综合分析，藏医在风病 (rlung-babs) 引发的鼻塞诊断中，强调找到风元素失衡的根本原因，以便采取适当的治疗方案。这种辩证方法不仅关注鼻塞本身，更注重整体的身体状况和环境因素的综合考量。

## 3.3 痰病 (tkrainbabs) 导致鼻塞的诊断模式

痰病 (tkrainbabs) 是导致鼻塞的重要原因之一。在藏医理论中，痰病是由于体内痰液积聚引起的，主要表现为黏稠物质的阻滞，导致气道不畅。鼻塞患者常表现出鼻涕稠厚、黏附且不易排出。痰病的诊断通常通过观察患者面色、鼻涕的质地和颜色，以及相关症状如头重、嗓子不适等进行综合判断。触诊和闻诊也是重要的诊断手段，通过按压鼻腔周围区域及闻气味状况，进一步确定痰病的存在。该病症的发病多与饮食失调和环境湿冷有关，需结合患者具体情况进行相应的甄别和诊断。

## 4 藏医医学的鼻塞治疗模式

### 4.1 生活方式和饮食习惯对鼻塞的影响和调整

生活方式和饮食习惯在鼻塞症状的发生和治疗中扮演着至关重要的角色，这是藏医学独特疗愈体系核心理念之一。鼻塞在藏医学理论框架中通常被视为体内三大平衡失调的结果，即“风病”（rlung-babs）、“湿病”（grlum-babs）和“痰病”（tkrain-babs），而生活方式和饮食习惯直接影响着三者的平衡。通过调整生活方式和饮食习惯可以有效缓解鼻塞症状，甚至根治其根本原因。

在日常生活中，过于劳累、缺乏休息、生活节奏不规律可能导致鼻塞的发生。建议患者保持规律的作息，保障充足的睡眠，不熬夜，并适当进行户外活动，以增强体质，提高抵抗力。环境因素如居住地的空气湿度和温度也会对鼻塞产生影响。保持生活环境适宜的湿度和温度，避免过于干燥或潮湿的环境，是防治鼻塞的一项重要措施。

饮食习惯上，藏医学强调平衡膳食，以达到体内各成分的平衡。对于“湿病”引起的鼻塞，建议减少乳制品和油腻食物的摄入，增加清淡食物和富含纤维的蔬菜水果。针对“风病”类型的鼻塞，建议食用温热、滋补的食物，如羊肉和黄油茶。对于“痰病”引起的鼻塞，可减少甜食和高糖分食物，增加消除痰湿的食物，如生姜和辣椒。

调整生活方式和饮食习惯在藏医学治疗鼻塞中的重要性不可忽视。通过科学的生活方式和合理的饮食调理，可以有效地调节体内平衡，降低鼻塞的发生率，达到治愈疾病的目的，并预防其复发。这种整体观和预防为主的治疗理念，为鼻塞症状的管理提供了新的方向。

### 4.2 藏医自然疗法在鼻塞治疗中的应用

藏医自然疗法在鼻塞治疗中的应用注重通过环境和体内的调和来恢复身体平衡，以自然界的力量促进自愈。藏医认为，鼻塞与体内三大能量系统的失衡有关，这些能量系统为风、胆汁和痰，失衡的原因可分为外在和内在两方面。外在因素包括气候变化、居住环境等，内在因素则与饮食、情绪、生活习惯息息相关。自然疗法的核心在于通过调整环境和生活方式，恢复自然平衡。应用草药蒸汽疗法是常用方法之一，利用药草熏蒸使得呼吸道通畅，缓解症状。鼻部按摩

及穴位刺激也被广泛采用，通过刺激特定穴位，提升局部血液循环，减轻鼻塞。藏医还常采用盐水灌洗鼻腔的方法，清除鼻腔内的黏液堆积，保持鼻道湿润，减轻堵塞感。这些方法不仅注重症状的缓解，更强调内在健康的调理，以达到持久的治疗效果。藏医自然疗法在鼻塞治疗中的应用既体现了其独特的医学智慧，也为现代医学提供了有益的参考。

### 4.3 采用草药补救在鼻塞治疗中的作用和实施

在鼻塞治疗中，草药补救起着重要作用。藏医采用草药配方，依据病因、病理和患者具体情况进行个性化治疗。藏医草药多来自高原植物，具有独特的药性，如五味麝香丸等，有效清热解毒、消炎止痛。具体实施中，通过煎煮或制成膏药等方式，帮助患者缓解鼻塞症状。草药治疗不仅侧重症状消除，还注重整体调理，恢复人体平衡，增强抵抗力，防止复发。

## 5 结语

本研究通过对藏医医学理论中的鼻塞症状的诊断与治疗模式进行深入研究，旨在揭示其在中医理论体系中的独特地位和价值。藏医的诊断方法注重整体和细节的结合，从而追溯病因和病理演变，为鼻塞病患者提供个性化治疗策略，体现其对生命个体差异和环境适应性的尊重。然而，尽管本研究以最大限度地详解藏医医学在鼻塞症状诊疗上的优势，但由于研究方法和数据来源的局限性，研究结果仍存在一定的局限性和争议。未来研究可进一步对其进行临床验证，探索藏医医学理论在疾病诊疗上的广泛适用性，并从更广泛的角度对病理机理进行深入剖析和理解。同时，任何医学理论和方法都需要不断创新和发展，藏医医学同样如此。尽管藏医对鼻塞症状的诊断与治疗模式已相当成熟，但愿新的研究和实践能够进一步推动藏医的理论创新和疗法优化，从而为鼻塞疾病的防治提供更多元和有效的解决方案。

### 参考文献

- [1] 孙广仁,刘瀚阳.河图医学理论体系的构建[J].山东中医杂志, 2022,41(6):600-603.
- [2] 多拉线.基于藏医学理论探讨睡眠医学[J].中国民族医药杂志, 2021,27(4):61-62.
- [3] 丁真志玛.浅谈藏医胚胎学理论[J].饮食保健,2019,6(8):295-296.