

· 藏汉双语 ·

高原藏区常见病 预防与健康指导

༡༡། མཐོ་སྒང་བོད་ལུང་རྒྱན་མཐོང་ནད་ཀྱི་སྡོན་འགོག་དང་
ལུས་ཁམས་བདེ་སྤང་བྱ་བ་བས་ཀྱི་སློབ་སྟོན།

主 编 陈志严 江华·格桑多登(藏族) 何郎 禹健
ཚུམ་ཐྱིག་པ་གཙོ་བོ། བློན་གྱི་ཡན། ཅང་རྒྱ་སྐལ་བཟང་སྟོབས་ལྷན། (བོད)
ཧྲིལ་ང། ལུས་ཅན།



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

· 藏文版 ·

高原藏区常见病 预防与健康指导

ལྷན་སྐྱེད་པའི་གསལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུ་མཚན་གྱི་པར་ལྟར་
ཤུགས་ཀྱི་གསལ་སྤྱོད་ཀྱི་ཆུ་མཚན་

主 编：陈惠芳 副 编：陈惠芳 陈惠芳 陈惠芳 陈惠芳 陈惠芳

（藏文版）



人民卫生出版社

高原藏区常见病 预防与健康指导

༡། མཐོ་སྒང་བོད་ལུང་རྒྱན་མཐོང་ནད་ཀྱི་སྨན་འགྲེལ་དང་
ལུས་ཁམས་བདེ་སྤང་བྱ་བ་ལས་ཀྱི་སློབ་ཉྞན།

主 编 陈志严 江华·格桑多登 (藏族)

何 朗 禹 健

副 主 编 李全康 (藏族) 陈万春 (藏族)

甘平安 (藏族) 赵涌胜

翻 译 甘孜州藏医院 江华·格桑多登

藏文审订 普日科

ཚམ་སྤྱི་ལ་གཙོ་བོ། ཁྱེད་ཀྱི་ཡན། ཅང་རྒྱ་སྐད་བཟང་སྟོབས་ལྡན། (བོད་)

རྟོ་ལང། ལུས་ཅན།

ཚམ་སྤྱི་ལ་གཙོ་བོ། སེ་ཚོར་ཁམས། (བོད་) ཁྱེད་མཐོ་སྒང་། (བོད་)

ཀན་པིན་ཡན། (བོད་) གཞོ་ཡུང་ཉྞན།

ཡིག་བསྐྱར། སེ་ཁྱེད་ཁྱིང་ཆོད་དཀར་མངོས་ལུང་བོད་ལུགས་སྨན་ཁང་།

ཅང་རྒྱ་སྐད་བཟང་སྟོབས་ལྡན།

བོད་ཡིག་བྱ་དག མོག་རྒྱུ་ཐུང་ལོ།



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

高原藏区常见病预防与健康指导: 汉、藏 / 陈志严等主编. —北京: 人民军医出版社, 2012.3

ISBN 978-7-5091-5548-6

I. ①高… II. ①陈… III. ①高山病: 常见病—预防 (卫生)—汉、藏 ②高原医学—保健—汉、藏 IV. ①R594.301②R188

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 037264 号

策划编辑: 杨德胜 文字编辑: 伦踪启 责任审读: 黄栩兵

出版人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社

经销: 新华书店

通信地址: 北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编: 100036

质量反馈电话: (010)51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010)51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8065

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 京南印刷厂

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 9.375 字数: 142 千字

版、印次: 2012 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印数: 0001—3000

定价: 29.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

内 容 提 要

编者从指导藏区同胞接受现代科学生活理念，提高防病知识和健康意识，增强身体素质出发，针对高原地理与气候特点，以及藏族人民传统习俗和饮食习惯对健康的影响，以藏汉两种文字介绍了高原各种常见病的预防措施，以帮助高原人民学习了解保健知识，正确看待宗教信仰及传统医学与人体健康的关系。书中还简要阐述了应当保护高原环境及高原旅游必须了解的卫生防病常识。本书内容丰富、科学严谨、通俗易懂、可读性强，是为藏区“农家书屋”量身定做的健康科普书籍，适于高原藏区广大同胞，以及内地入藏工作、旅游的人士阅读参考。

ནང་དོན་གནད་བཟུམ།

དེ་བའི་ནི་བོད་མང་ཚོགས་ཀྱིས་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཚོ་བའི་འདུ་ཤེས་ངོས་
ལེན་བྱེད་དེ། རྒྱ་རྒྱུ་རྒྱུ་འགོག་དང་ལུས་ཁམས་ལ་ནད་མེད་བདེ་མང་དུ་གནས་པར་བྱ་
ཐབས་ཀྱི་ཤེས་ཡོན་སྒོ་བརྩོན་བཅས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་འཚོ་སྤྱོད་བྱ་བའི་ཚན་རིག་བྱུང་སྤྱོད་ཀྱི་
སློག་དེབ་ཅིག་ཡིན། ཚུམ་པ་པོས་མཐོ་སྒང་ས་བབ་དང་གནམ་གཤིས་ཀྱི་མཚན་ཉིད།
བོད་མི་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ་སྒྲིལ་གོམས་གཤིས་དང་ཟས་སྦྱོད་གོམས་གཤིས་ལ་བརྟེན་ནས། དེ་
ནམས་ཀྱི་མིའི་ལུས་ཁམས་སྤྱ་གཞོན་པ་ཡོད་མེད་དང་། རྒྱུ་མཐོང་ནད་རིགས་ཀྱི་རྒྱུ་
འགོག་བྱེད་ཐབས་སོགས་ངོ་སྤྱོད་གསལ་པོ་བྱས་ཡོད། དེ་མིན་བོད་གངས་ཅན་ཡུལ་གྱི་མང་
ཚོགས་ནམས་ཀྱིས་ཤེས་དགོས་པའི་མི་ན་བ་ཡུན་རིང་དུ་འཚོ་བའི་ཤེས་བྱ་དང་། སངས་
རྒྱལ་ཚས་ལུགས་ཀྱི་ལུས་སྤྱང་སྒོ་སྤྱོད་། སྒྲིལ་རྒྱུ་གསོ་རིག་བར་གྱི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་
མང་དུ་འབྱེལ་བ་ཡོད་ཚུལ་མདོ་ཅན་སྤྱོད་ཡོད། མ་མར་མཐོ་སྒང་ཁོར་ཡུག་གི་སྤྱང་སྒྱུབ་
དང་། མཐོ་སྒང་ཡུལ་སྐོར་གྱི་འཕྲོད་བཞེན་ནད་འགོག་གི་ཤེས་ཡོན་མང་ཅུང་ཅན་རྒྱས་
བཤད་བྱས་ཡོད། དེ་བའི་ནི་ནང་དོན་ལུན་སུམ་ཚོགས་ཤིང་ཚན་རིག་དང་མཐུན་པ།
གོ་སློག་བདེ་དང་བསྐྱགས་རྗེས་པན་ཡོན་ཆེ་བའི་བྱང་ཚས་ལྟན། བོད་ཡུལ་གྱི་ “ཞིང་
འབྲོག་དཔེ་མཛོད་” ལ་དཔེ་མཚན་བྱས་ནས་ཐོན་པའི་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་བྱ་ཐབས་ཀྱི་
སློག་དེབ་ཅིག་ཡིན་པར་མ་ཟད། རྒྱ་ཆེ་བའི་བོད་མི་རིགས་དང་བོད་ཡུལ་གྱི་ལས་བྱེད་པ།
བོད་བྱུང་ལ་ཡུལ་སྐོར་འོང་མཁན་ནམས་ལ་འཕྲོད་པའི་ཟུར་ལྟའི་སློག་དེབ་བཅས་ཀྱང་ཡིན་
ནོ། །

前 言

实现藏区长治久安及跨越式发展，让广大藏区同胞同全国人民一样接受现代社会文明、享受健康生活、共享社会主义新生活及改革开放的成果，是中央的重大战略决策及要努力实现的目标。然而，由于藏区地理环境及其传统习俗、饮食习惯、宗教信仰等方面的特殊性，以及极少数人科学理念及健康意识的缺失，例如，姑、姨、表近亲通婚在某些地方仍然存在；新生儿病死率较高；计划免疫及预防接种不够普遍；脂肪肝、高血脂发生率分别高达 35%及 29%以上，为全国平均发病率的 3 倍；高黏血症、高血脂、高血糖、高血压患病率偏高；有病求医的意识还不够强等。这些都严重影响着藏区同胞健康及身体素质的提高，也阻碍了藏区现代文明的进程。因此，向广大藏区同胞普及医学常识和现代文明知识，提高文化修养及健康素质，是实现藏区跨越式发展的关键！也是援藏干部的职责和使命！

为此，作者利用援藏之机，深入藏区基层医院、走访牧区藏家，在了解高原藏区气候特点、传统习俗、饮食习惯、健康意识、宗教信仰等基本情况后，着手编写了《高原藏区常见病预防

与健康指导》(藏汉双语)。本书共八章,约 20 万字(包括藏文),内容涉及高原气候特点与健康生活的关系、高原常见疾病的预防、把好病从口入关、疫苗接种与疾病预防、婴儿出生后必须接种的疫苗种类、健康体检意义及不同人群的检查内容、宗教信仰与疾病防治的关系、中藏医药治病疗效及毒不良反应探讨等,并对“宗教修身养性、医药治病救命”的理念进行了详细阐述,旨在引导藏区同胞学习防病知识,提高身体素质。

健康是生命的基础。健康关系着个人和家庭的幸福,关系着民族素质的提升及国家兴旺。本书若能使藏族同胞增强科学生活理念,普及防病知识,增强健康意识,在提高身体素质方面起到积极作用,我们将无比欣慰。

编写出版本书,得到了四川省甘孜州科学技术和知识产权局邱发国局长的鼎力帮助、中共道孚县委常委杨廉玺副书记和侯长荣副县长等领导,以及甘孜州藏医院副院长邓都老师的精心指导和大力支持,四川省甘孜州藏医院江华·格桑多登等老师承担了全书藏文翻译工作。四川省阆中市人民医院、道孚县人民医院给予了慷慨帮助,在此,致以衷心的感谢!

陈志严

2011 年 6 月于道孚

འགྲོ་བརྗོད།

བོད་ཡུལ་གྱིས་ཁྱུ་ལྟན་རིང་དུ་བདེ་འཇགས་དང་འཕེལ་རྒྱས་མངོན་དུ་གྱུར་ནས། ཟུ་ཆེའི་བོད་
རིགས་མང་ཆོག་གིས་རྒྱལ་ཡོངས་མི་དམངས་ལྟར་ཤེས་རིག་ལ་ངོས་ལེན་བྱེད་པ་དང་། བདེ་མེད་ལུས་
ཁམས་བདེ་བའི་འཆོ་བར་ལོངས་སྤྱོད་པ། ཟུ་ཆོག་གིས་རིང་ལུགས་ཀྱི་འཆོ་བ་གསར་བ་དང་བཅོས་བསྐྱར་སྒོ་
འབྱེད་ཀྱི་གྲུབ་འབྲས་ལོངས་སྤྱོད་རྒྱ་ཉི། གྲུང་དབྱུང་གི་འཐབ་རྒྱས་བཀོད་སྒྲིག་གལ་ཆེན་ཞིག་དང་རྒྱར་
བཅོམ་གྱིས་མངོན་འགྱུར་བྱ་བའི་དམིགས་ཡུལ་གཙོ་བོ་ཞིག་ཡིན། འོན་ཀྱང་བོད་ཡུལ་གྱིས་བབ་གནས་
རྩལ་དང་རྒྱུན་སྒྲིལ་གོམས་གཤིས། ཟུ་སྤྱོད་གོམས་གཤིས། ཆོས་ལུགས་དད་པ་སོགས་རང་ཉིད་ཀྱི་
ཁྱད་ཆོས་ཡོད་པ་དང་། ཆོན་རིག་གི་འདུ་ཤེས་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་གི་འདུ་ཤེས་མི་འདད་ས་རེས་
ཅན་ཡོད་འདུག དཔེར་ན་སྤྱན་རྟེན་གཉེན་སྒྲིག་བྱས་པ་དང་གསར་སྐྱེ་སྤྱུ་གྱུ་འཆིམ་ལོང་མང་བ། འཆར་
ལྷན་གྱི་རིམས་འགོག་འདུ་ཤེས་མེད་པ། མཆོན་ཆོས་རྒྱས་པའི་ནད་དང་ཁྲག་ནད་ཆོས་མང་བའི་ནད་ན་
ཆད་35% དང་29% ལ་འབྱུར་ཁིང་། རྒྱལ་ཡོངས་སྤྱན་ནད་འདི་དག་ན་ཆད་10% མ་གཏོགས་མེད་
པས་དེ་ལས་མཐོ་འདུག ཁྲག་གར་མོ་གྱུར་བ་དང་ཁྲག་ཆོས་མཐོ་བ། ཁྲག་མངར་མཐོ་བ། ཁྲག་ཤེད་
མཐོ་བའི་ནད་པ་ཇི་མང་དུ་འགྲོ་བ་ཞིན་ཡོད། དེ་མ་ཟད་ནད་ན་དུས་སྤྱན་བཅོས་མ་སོང་ནས་མ་འདེབས་
པ་དང་། རང་ཉིད་ཁྱིམ་ནང་སྤྲོད་མ་ལམ་མང་པོ་ཡོད། འདི་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་བོད་མི་དམངས་ཀྱི་ལུས་ཁམས་
བདེ་ཐང་དང་ཤེས་རིག་འཕེལ་རྒྱས་ལ་གནོད་པ་ཆེ་སྐྱབས། ཟུ་ཆེའི་བོད་ཡུལ་ལ་གསོ་རིག་གི་ལུས་ཁམས་
བདེ་སྤྱང་གི་འདུ་ཤེས་དང་། དེང་རབས་ཀྱི་ཤེས་རིག་གི་རིག་གཞུང་བྱེད་བྱེད་དེ། བོད་ཁྱུ་ལ་གྱི་རིག་
གནས་དང་ནད་རིགས་སྤྱོད་འགོག་གི་ལས་དོན་འཕེལ་རྒྱས་གཏོང་དགོས། འདི་ནི་བོད་ཀྱི་ཤེས་རིག་པ་
དང་བོད་ཁྱུ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་པ་རྒྱལ་སྤྱི་ལོ་སྤྱོད་པ་འགན་ལའ་ཡིན་ནོ།

གནས་རྩལ་འདི་འདྲི་ཆེད་དུ། ཆོས་པ་པོས་བོད་ཡུལ་རྒྱལ་སྤྱོད་ཀྱིས་སྤྱོད་པ་དང་བོད་ཀྱི་
ཁྱིམ་ཆང་དུ་སོང་ནས་མཐོ་སྒང་གི་གནས་གཤིས་དང་། བོད་ཀྱི་རྒྱུན་སྒྲིལ་གོམས་གཤིས། ཟུ་སྤྱོད་
གོམས་གཤིས། བདེ་འགོག་འདུ་ཤེས་དང་ཆོས་ལུགས་དད་པ་སོགས་དང་ཟུང་འབྲེལ་བྱས་ནས་《མཐོ་
སྒང་བོད་ཡུལ་རྒྱུན་མཐོང་ནད་ཀྱི་སྤྱོད་འགོག་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱང་བྱ་བ་ཐབས་ཀྱི་སྒྲིལ་སྤྱོད་》 (རྒྱ་
བོད་སྐད་གཉིས་ཀྱི་ཞུ་སྤྱོད་) ཞིག་ཆོས་སྒྲིག་བྱས་ཡོད། དེ་བཞིན་འདི་ནད་ལ་ས་བཅད་བརྒྱུད་ཡོད་ཅིང་
ཡིག་འབྲི་ཁྱི་ཨ་ཅེས་ཡོད་ལ། བདེ་དོན་ནི་མཐོ་སྒང་གི་གནས་གཤིས་མཆོན་ཉིད་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་
སྤྱང་བར་གྱི་འབྲེལ་བ། མཐོ་སྒང་གི་རྒྱུན་མཐོང་ནད་ཀྱི་སྤྱོད་འགོག་དང་རིམས་ནད་འགོག་སོན་རྒྱག་

དགོས་དོན། བད་ཡོད་མེད་ངོས་འཛིན་བྱེད་ཐབས་དང་བརྟག་དཔྱད་བྱེད་སྐབས། གྲུང་ལྷགས་དང་
བོད་ལྷགས་གསོ་རིག་གི་རྩ་ས་པ་དང་གཞི་དཔལ་ཡོད་མེད་བཅས་ཀྱི་སྒྲིན་ནས་སྒྲིབ་སྒྲུབ་ཡོད། དེ་མ་ཟད་
“ཆོས་ལྷགས་གིས་ལྷགས་གསོ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་དང་། གསོ་རིག་གིས་ནད་གསོ་སྒྲིབ་སྒྲུབ། ” ཀྱི་འདུ་ཤེས་ལ་
འགྲེལ་བཤད་གསལ་བོ་བྱས་ཡོད། དམིགས་ལྷུལ་ནི་བོད་ལྷུལ་མང་ཆོག་ས་ཀྱིས་དེར་རབས་ཀྱི་ཚོན་རིག་ལ་
ངོས་ལེན་བྱེད་དེ། བད་རིགས་སྒྲིབ་འགོག་བྱེད་པའི་འདུ་ཤེས་གོང་དུ་འཕེལ་བའི་རེ་བ་ཡིན་ནོ།

ལུས་ཁམས་བདེ་ཐང་ནི་ཆོ་སྒྲིག་གི་སྤངས་གཞི་ཡིན་ཞིང་། རང་ཉིད་དང་ཁྱིམ་ཚང་གི་བདེ་སྲིད་
དང་། མི་རིགས་ལ་འཕེལ་རྒྱས་འགྲོ་རྒྱུ་བར་འབྲེལ་བ་དམ་ཟབ་ཡོད། གལ་ཏེ་དེ་བའི་འདིས་བོད་མི་
དམངས་ཀྱི་ཚོན་རིག་དང་མཐུན་པའི་འཚོ་བའི་འདུ་ཤེས་གོང་དུ་སྒྲེལ་བ་དང་། དེར་རབས་ཀྱི་རིག་
གནས་དང་ནད་རིགས་སྒྲིབ་འགོག་ཀྱི་རིག་གཞུང་གོང་དུ་འཕེལ་བ། རྒྱ་ཆེའི་བོད་རིགས་མང་ཆོག་ས་ཀྱི་
ཆེ་རིང་ནད་མེད་ཐང་རྩ་རྩ་ས་པ་རྒྱུང་ཅམ་ཡོད་ན་ང་ཚོས་དཔེ་སྟུན་བྱེད་པའི་དམིགས་ལྷུལ་འབྲུབ་འདུག

དེ་བའི་ཆོས་སྒྲིག་བྱེད་དུས། སེ་ཁྱོན་ཁིང་ཆོན་དཀར་མཛེས་ལྷུལ་ཚོན་རིག་ལག་རྩལ་དང་ཤེས་
ཡོན་ཀྱི་ཐོན་དངོས་བདག་དབང་ཅུས་ཀྱི་ཆེའུ་སྤྱ་ཀའོ་ཅུས་ཀྱང་དང་། དཀར་མཛེས་ལྷུལ་རྟུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འི་
རྒྱུན་ལས་ལྷུ་ཡོན་དང་རྟུ་ཅི་གཞོན་པ་དབྱང་ལེན་ཁིང་དང་རྒྱུང་དཔོན་གཞོན་པ་རྟུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འི་
སེ་ཁྱོན་ཁིང་ཆོན་དཀར་མཛེས་ལྷུལ་བོད་ལྷགས་སྒྲིབ་ཁང་གི་ཡོན་ཀྱང་གཞོན་པ་དགོན་ཆུན་བདུད་འདུལ་གྱིས་
མཛུབ་སྟོད་དང་རོགས་རམ་སྒྲན་མེད་པར་བྱས་ཡོད། སེ་ཁྱོན་ཁིང་ཆོན་དཀར་མཛེས་ལྷུལ་བོད་ལྷགས་
སྒྲིབ་ཁང་གི་དགོན་ཆུན་ཅན་རྟུ་རྒྱུ་པ་བཟང་རྟུ་བས་ལྷན་གྱིས་བོད་ཡིག་ཡིག་བསྐྱར་ལས་དོན་འགན་འཁུར་བ་
ཡིན། དེ་མིན་སེ་ཁྱོན་ཁིང་ཆོན་ལང་གྲུང་མི་དམངས་སྒྲིབ་ཁང་དང་རྟུ་རྒྱུ་རྒྱུ་འི་དམངས་སྒྲིབ་ཁང་གིས་
རོགས་རམ་བྱས་ཡོད་པས་འདི་ལ་ཐུགས་རྗེ་ཆེ་ལྟོས། |

ཁོན་གྱི་ཡན།
༢༠༡༡ལོའི་ཟླ་བ་༤ཆོས་ཀྱི་ཉིན།

目 录

第一章 高原地理气候特点及其对健康的影响	1
一、高原地理气候特点	1
(一) 氧气稀薄、空气干燥	1
(二) 气候严寒、温差变化大	2
二、对健康的主要影响	3
(一) 辐射强烈, 注意日光皮炎	3
(二) 食物种类单一, 不利机体营养平衡	3
第二章 高原藏区的人文特点	6
一、衣、食、住、行特点	6
(一) 服饰	6
(二) 饮食	6
(三) 居住	7
(四) 行旅	8
二、婚姻和家庭特点	8
三、礼俗和节日特点	9
四、丧葬与禁忌特点	11
(一) 丧葬方式	11

(二) 主要禁忌	11
第三章 高原藏区常见疾病及其预防	13
一、肝棘球蚴病	13
二、炭疽	14
三、结核病	18
四、大骨节病	22
五、痛风	24
六、尿路结石	26
七、细菌性痢疾	28
八、食物中毒	30
九、高黏血症	33
十、糖尿病	36
十一、高脂血症	40
十二、高血压病	43
十三、脂肪肝	47
十四、常见急症救治常识	49
(一) 昏厥	50
(二) 急性心肌梗死	51
(三) 心绞痛	53
(四) 蜂蜇伤	53
(五) 外伤病人入院前急救	55
第四章 学习医学常识提高健康水平	58
一、科学养生	58
二、合理睡眠	59
三、饮食与健康	62

(一) 藏餐味美, 但要注意正确搭配	62
(二) 酥油茶鲜美可口, 但要合理饮用	64
(三) 生、冷、硬食物对健康的影响	65
(四) 饮水与健康	67
(五) 高原饮酒须当心	69
(六) 高原吸烟危害大	70
四、注重性卫生, 预防性疾病	71
(一) 不洁性生活的危害	71
(二) 妇科疾病的原因及预防	72
(三) 性病的概念及传播途径	73
(四) 什么是淋病, 淋病是怎样传播的	75
(五) 梅毒及其危害	76
(六) 艾滋病及其危害	78
五、预防接种, 有效的防病措施	82
第五章 重视健康体检有病早发现早治疗	86
一、健康体检的意义	86
二、健康体检项目及作用	87
三、体检前的注意事项	88
四、不同人群的健康体检内容	89
(一) 婚前检查	89
(二) 新生儿筛查	102
(三) 儿童健康体检	104
(四) 青年人普通体检	106
(五) 中老年人的体检	107
(六) 孕妇体检	107

第六章 藏传佛教的修心善身与藏医藏药的治疗作用 ...	111
一、宗教本是修身养心	111
(一) 宗教修心养性, 医药治病救命	111
(二) 树立科学就医观、不信巫术信医术	113
(三) 怎样辨识巫医治病的骗术	115
二、藏医藏药的治疗作用	116
(一) 藏医药发展概况	116
(二) 藏医药治病特点	117
(三) 藏医药治病的独特性及局限性	118
(四) 藏医药发展要与现代医学相结合	119
(五) 正确对待中、藏医秘方	120
第七章 保护野生动物维护高原生态.....	122
第八章 高原旅游卫生知识.....	125
一、进藏旅游的最佳时节	125
二、进入高原前体检的必要性.....	127
三、高原气候对人体的主要影响	128
四、高原适应不全症的特点及危害	130
五、高原环境适应	131
六、卫生防护要点.....	132
七、常见病症的预防及治疗	134
参考文献	139

དཀར་ཆག

ས་བཅད་དང་པོ། མཐོ་སྒང་ས་བབ་དང་གནས་གཤིས་
 བྱང་ཆོས་ཀྱིས་ལུས་པར་གནད་པ་ཡོད་ཆེ།

དང་པོ། མཐོ་སྒང་གི་གོ་དོན་དང་མི་གངས་བྱང་ཆུལ།	143
1. དབྱང་རྒྱ་དཀོན་པ་དང་མཁའ་རྒྱ་རྒྱལ་པོ།	143
2. གནས་གཤིས་གང་དར་ཆེའི་སྤྱོད་ཆོད་འགྱུར་ལྡོག་ཆེ།	144
གཉིས་པ། ལུས་པར་གནད་པ་ཡོད་ཆུལ།	145
1. ཉི་འོད་འགྲེང་འཕྱོད་སྤྱོད་ཆེ་ཉི་འོད་ཀྱིས་པགས་ནད་སྤོང་བར་ཡོད་གཟེབ་ བྱུ།	145
2. ཟས་རིགས་སྒྲ་ཁ་ཁྱུང་བས་ལུས་ཀྱི་འཆོ་བཅུད་མི་འདད་པ།	145

ས་བཅད་གཉིས་པ། བོད་ལུས་ཀྱི་སྤྱི་ཆོགས་རིག་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས།

དང་པོ། བོད་ཀྱི་ཟས་སྤྱོད་དང་རྒྱན་གོས་ཀྱི་བྱང་ཆོས།	148
1. རྒྱན་གོས་ཆ་ལུགས་ཀྱི་བྱང་ཆོས།	148
2. ཟས་སྤྱོད་ཀྱི་བྱང་ཆོས།	149
3. སྤྱོད་གནས་ཀྱི་བྱང་ཆོས།	149
4. གནས་སྒྲེལ།	150
གཉིས་པ། བོད་ཀྱི་གཉེན་སྤྱི་གང་ཁྱིམ་ཆང་གི་བྱང་ཆོས།	150
གསུམ་པ། བོད་ཀྱི་ལུགས་སྤྱོད་དང་རྒྱས་ཆེན་ཀྱི་བྱང་ཆོས།	151
བཞི་པ། བོད་ཀྱི་སྤྱུ་གཤུང་ཞུགས་འབུལ་གྱི་མཛོད་སྤྱོད་དང་འཛིན་བྱ།	153
1. བོད་ཀྱི་ཕུང་པོ་སྤྱུ་ཆུལ།	153

༡. བོད་ཀྱི་འཛོམས་བྱ།	154
----------------------------	-----

མ་བཅད་གསུམ་པ། མཐོ་སྐང་བོད་ཁྱུ་ལ་རྒྱན་མཐོང་
གི་ནད་རིགས་དང་སྤྲོད་འགོག་བྱེད་ཐབས།

དང་པོ། མཆིན་པ་ཐུམ་འབྱེད་ནད།	155
གཉིས་པ། སན་ནད།	157
གསུམ་པ། རྒྱ་གཙོང་ནད།	160
བཞི་པ། གུམ་བུ་ཆོགས་ཆེན་ནད།	165
ལྔ་པ། དྲིག་ནད།	168
དྲུག་པ། གཅིན་ལམ་རྩོ་རྒྱན་ཆགས་པའི་ནད།	170
བདུན་པ། རྒྱ་ལེམས་ནད།	172
བརྒྱད་པ། ཟས་དུག་	174
དགུ་པ། ཁྲག་གར་མོའི་ནད།	177
བརྒྱ་པ། གཅིན་ཉི་ཟ་ཁྲུའི་ནད།	180
བརྒྱ་གཅིག་ ཁྲག་ཆོས་མཐོ་པའི་ནད།	184
བརྒྱ་གཉིས་ ཁྲག་ཤེད་མཐོ་པའི་ནད།	187
བརྒྱ་གསུམ་ མཆིན་ཆོས་རྒྱས་པའི་ནད།	191
བརྒྱ་བཞི་ མཐོ་སྐང་རྒྱུར་བཅོས་ནད་ཀྱི་བཅོས་ཐབས་ཤེས་བྱ།	194
དང་པོ། དྲན་མེད་བརྒྱལ་བ།	194
གཉིས་པ། རྩིང་རྩ་འགགས་པའི་དྲག་ནད།	195
གསུམ་པ། རྩིང་ག་ཟེར་གྱི་ནད།	197
བཞི་པ། རྩིང་མས་མཐུང་རྒྱག་པ།	198
ལྔ་པ། ལུས་ཕྱི་རྩ་རྩོན་ལ་སྤྲོད་ཁང་ནད་མ་ཞུགས་ལྟའི་བཅོས་ཐབས།	199

ས་བཅད་བཞི་པ། གསེ་རིག་གི་ཤེས་བྱ་སྒྲིབ་སྒྲུབ་བྱེད་ནས།
ལུས་ཁམས་ཀྱི་བདེ་སྤྱད་གང་ཏེ་སྒྲིབ་དགོས།

དང་པོ། ཚོན་རིག་ལ་བརྟེན་ནས་ལུས་བྱངས་གསོ་དགོས།	202
གཉིས་པ། གཉིད་ཉལ་འཁྲམས་པོ་བྱས་ཏེ་ལུས་བྱངས་གསོ་དགོས།	204
གསུམ་པ། ཟས་སྒྲོམ་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱད།	206
1. བོད་ཟས་ཞིམ་ན་འང་ལུགས་དང་མཐུན་དགོས།	206
2. བསྐྱབས་པ་ཞིམ་ཡང་ཚད་སྤྱད་སྤངས་འཁྲམས་པོ་ཤེས་དགོས།	208
3. ཟས་རྒྱུ་པ་དང་འབྲུགས་པ། སྒྲོམ་ལུས་ཁམས་སྤྱད་པ་ཡོད་ཚུལ།	209
4. རྩུབ་ཏུང་བ་དང་ལུས་ཁམས་བདེ་སྤྱད་བར་གྱི་འབྲེལ་བ།	210
5. མཐོ་སྒང་ཏུ་ཆར་རྒྱུ་འབྱུང་བ་ལྟར་གྲུབ་བྱེད་དགོས།	212
6. མཐོ་སྒང་ལ་ཏུ་བ་འཐེན་རྒྱུ་གཞོན་པ།	213
བཞི་པ། ཆགས་སྤྱོད་གཙང་སྤྱུས་ནས་སྤྱད་ན་སྤོབ་འགོག་ བྱེད་ཐབས།	214
1. ཆགས་སྤྱོད་མི་གཙང་བའི་ཉེན་ཁ།	214
2. མོན་དུ་སྤྱོད་ཀྱི་ཉེན་དང་འགོག་ཐབས།	215
3. སྤྱད་ན་གྱི་གོ་དོན་དང་དབྱེ་བ། འཇུག་སྒྲི།	216
4. མཚན་སྤོབ་ཀྱི་གོ་དོན་དང་འགོག་ཚུལ།	219
5. བསེམས་དང་དེའི་ཉེན་ཁ།	220
6. ཞེ་ཚིའགོས་ནད་ཀྱི་ཉེན་ཁ།	222
ལྔ་པ། འཆར་ལྷན་རིམས་འགོག་བྱེད་དེ་རིམས་ནད་སྤོབ་འགོག་ བྱེད་དགོས།	225
1. རིམས་ནད་སྤོབ་འགོག་གི་སྤྱོད་སྤྱོད་ཀྱི་པ་དང་འཆར་ལྷན་རིམས་འགོག་	225
2. རིམས་ལེགས། འགོག་གཞི། འགོག་རྒྱུ། འགོག་གཞི་དང་འགོག་རྒྱུ་བར་ གྱི་འབྲུང་འབྱུང་།	226
3. ལུག་སྤྱོད་རྒྱུ་རིམས་ལེགས་འགོག་སྤོབ་བརྒྱུ་སྤྱོད་ལྟེ་ལྟེ་ལྟེ་	229