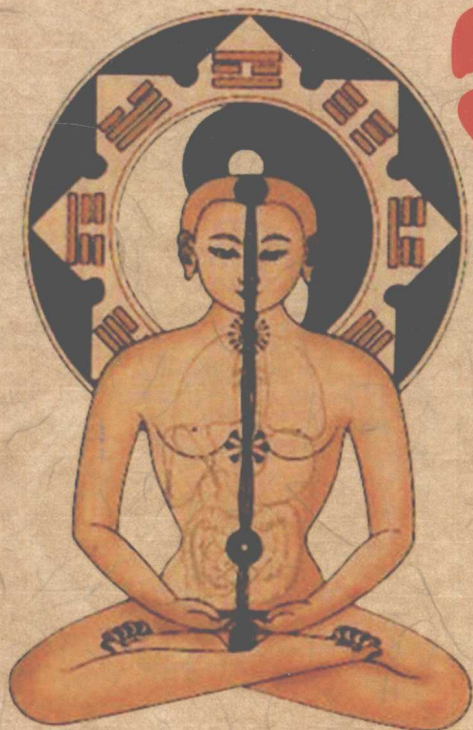




卜鹤◎著

看藏医教你怎样认识和利用珍贵而神奇的藏药。  
看藏医教你怎样将毒药变成良药。  
看藏医教你怎样睡眠养生。  
看藏医怎样根据不同的体质特征进行防病补身。  
看藏医教你不可思议的尿诊。  
看藏医教你怎样从夫妻的脉象属性判断胎儿的性别。  
看藏医为你解开梦境与身体疾病之间的秘密。  
看藏医教你各种各样独特的祛病养生奇术。

# 藏医

养生保健知识  
教给我们的

最合自然的健康养生理念  
最原生态的健康养生秘法

# 藏医



养生保健知识

藏医养生保健知识

藏医养生保健知识

# 藏医



教给我

的

养生保健知识

最合自然的健康养生理念  
最原生态的健康养生秘法

卜鹤◎著

## 图书在版编目(CIP)数据

藏医教给我们的养生保健知识 / 卜鹤著. —北京: 新世界出版社, 2009.6

ISBN 978-7-5104-0384-2

I. 藏… II. 卜… III. 藏医 - 基本知识 IV. R291.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 092325 号

## 藏医教给我们的养生保健知识

---

作 者: 卜 鹤

责任编辑: 连 慧

封面设计: 天下书装

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街 24 号(100037)

发行部电话: +8610 6899 5968 6899 8705(传真)

总编室电话: +8610 6899 5424 6832 6679(传真)

版权部电话: +8610 6899 6306

<http://www.nwp.cn>

<http://www.newworld-press.com>

版权部电子信箱: [frank@nwp.com.cn](mailto:frank@nwp.com.cn)

印刷: 三河市华业印装厂

经销: 新华书店

开本: 170 × 245 1/16

字数: 200 千字 印张: 17

版次: 2009 年 7 月北京第 1 版 2009 年 7 月北京第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5104-0384-2

定价: 29.00 元

---

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: +8610 6899 8733

# 前 言

青藏高原空气稀薄,气候多变,可谓苦寒之地。但几千年来,勤劳、勇敢的藏族同胞却在这片神秘的雪域高原上生存繁衍,并在与自然的搏斗中创造出了有着自己民族特色的藏医药学。

藏医学自成体系,精妙独特;藏药功效神奇,举世闻名。如今,藏医药学越来越受到关注,在现代的生活中也扮演着越来越重要的角色。本人多年从事藏医药学的研究,深深地为藏医药的神奇魅力所折服,我觉得我有义务把藏医药学中好的养生保健的知识,拿出来与大家分享,让更多的人从中受益,益寿延年。

藏医药学在养生方面有着非常独到的地方,而且很多养生之道,养生之法不仅适用于西藏地区,而且对我们的现代生活也会大有裨益。

藏医认为人体的疾病都是体内三因紊乱造成的,而贪欲、嗔怒和愚痴则是三因紊乱的根本。所以养生最主要的就包括消除贪欲,有规律、有节制地生活;戒除嗔怒,保持心态平和,修心养性;注意生活中的细节,要有良好的饮食起居习惯等。

藏医强调养生要顺应自然本性,与六时相合,不同的气候,不同的地域环境要采用不同的养生之法。在饮食方面也非常重视,吃什么,怎样吃,吃多少都有着特殊要求。粮食、肉类、蔬菜、饮料等都有着各自不同的属性,只有了解了这些情况,才能判断你应该吃什么,然后再根据自身情况安排合理的饮食方式。

在睡眠方面藏医更是有独到之处,因为青藏高原比较缺氧,所以藏人很注重通过睡眠来恢复体力,恢复身体机能,比如他们精通如何用适当饮





# 藏医

养生保健知识  
教给我们的

食的方式来保证睡眠质量,也精通如何用禁食闭斋以及独特的午睡方式来补充前一晚所亏欠的睡眠,这些都对提高睡眠质量大有益处。

藏医在养生方面可以说是无微不至,身体每一个部位,每一个脏腑器官如何保养,以及一些身体机能如何调理都有着独特的方法。比如用金针放血的方法对脑血管疾病的急救,用水疗、蒸汽药浴的办法进行日常的养生保健,用火灸、按摩的方法进行经络的疏通等。

另外藏医中还包含一些玄幻之术,也可以供我们参考、运用。比如可以通过夫妻双方的脉象性质,判断未来孩子的性别;可以通过一个人的体型性质,判断他的性格和命运;可以通过人体尿液的状况,判断他的健康情况;可以通过梦境的反映,判断他的身体哪个部位出现了功能异常等。

藏医中有很多养生保健的理念和方法是中医、西医中所没有的,而且这些理念和方法也适用于我们的日常生活,特别是对一些中老年朋友会有很大帮助。

本书基于读者出发,摒弃了枯燥难懂的病理分析,减少了繁杂的药用配方,把一些好的养生方法用最简单的方式表达出来。这本书里选用的都是日常生活最基本、最有效的养生方法,简单易学,而且一些方法所使用的原料也都是生活中常见的,成本低廉,便于调制。本书信息量大,非常“实惠”,受众面也较广,除了适合老年人以外,也适合工作压力大的上班族,以及整日想着美容保养的年轻女性,是一本老少皆宜的读物。

另外,本书在行文方面,格式多选用小段、小节,以免长篇大段看得人头晕眼花。特别是关注养生保健方面的多是中老年朋友,所以多用小段,方便阅读。

苏联作家茨巴尔说过:“应该让别人的生活因为有了你的存在而更加美好。”我也希望因为这本书的存在,而使您的生活变得更加美好!

# 目 录

## 第一章 揭开藏医的神秘面纱

1. 神秘的藏人,传奇的藏医 / 3
  - 1.1 永不得病的“康巴人” / 3
  - 1.2 神奇的起死回生术 / 4
2. 藏医的形成和发展 / 6
3. 藏医的医理 / 8
  - 3.1 生命三因 / 8
  - 3.2 人体七大物质基础 / 10
  - 3.3 三种秽物 / 11
  - 3.4 藏医的经脉理论 / 11
4. 藏医的与众不同之处 / 12
  - 4.1 神奇的藏医药 / 12
  - 4.2 藏医历来注重养生 / 14
  - 4.3 藏医与佛教紧密结合 / 14

## 第二章 藏医的养生之道

1. 养生保健要顺应自然环境,与六时相合 / 19





藏医

养生保健知识  
教给我们的

冬季 / 19

1.1 补充能量,拒绝感冒 / 20

1.2 冬季养生的几个细节 / 21

春季 / 22

1.3 预防“非典”警钟长鸣 / 22

1.4 “春困”可以调理吗 / 23

夏季 / 25

1.5 利用天气预报指数防暑降温 / 25

1.6 夏天最好午睡一会 / 26

秋季 / 28

1.7 心脑血管患者秋天最危险 / 28

1.8 秋天吃某些东西小心中毒 / 29

2. 按自己的规律生活 / 30

2.1 找准自己的“生物钟” / 30

2.2 老年人要当心“坎儿” / 32

3. 不要和自己作对——顺应自然本性 / 34

4. 藏医的健康长寿秘诀——修心养性 / 35

### 第三章 藏人如何吃出健康

1. 粮食 / 39

1.1 米饭的做法可以多种多样 / 39

1.2 粗粮该怎么吃 / 40

2. 肉类 / 42

2.1 看看你该吃什么肉 / 42

3. 油脂 / 44

3.1 吃油要适量,过多过少都不好 / 44

3.2 老年人怎么吃油 / 45



- 3.3 植物油比动物油更有利于健康吗 / 45
- 3.4 油炸食品要少吃 / 46
- 4. 蔬菜 / 47
  - 4.1 蔬菜是纯天然的药物 / 48
  - 4.2 能降脂的蔬菜三剑客 / 48
  - 4.3 蔬菜汁也是很好的东西 / 49
  - 4.4 吃蔬菜时容易犯的一些常见错误 / 50
- 5. 饮料 / 52
  - 5.1 了解各种饮料 / 52
  - 5.2 其实你不会喝水 / 53
  - 5.3 茶不是越名贵越好 / 56
  - 5.4 酒和饮料不要掺着喝 / 57
- 6. 饮食当中的注意事项 / 58
  - 6.1 食物中毒要提防 / 58
  - 6.2 食物的搭配禁忌 / 60
- 7. 藏医中的一些饮食小窍门 / 64
  - 7.1 减肥应该是纯天然的 / 65
  - 7.2 轻松睡得着 / 66
  - 7.3 常吃这些可以提高记忆力 / 68
  - 7.4 藏医妙法巧治消化不良 / 70

## 第四章 看藏医睡眠之中话养生

- 1. 藏医对睡眠的认识和调节 / 77
- 2. 影响睡眠的四要素 / 77
- 3. 深度睡眠——健康之本 / 82
- 4. 治疗失眠可用心理疗法 / 83
- 5. 提高睡眠质量的小秘诀 / 85



藏医

养生保健知识  
教给我们的

6. 睡觉最好“轻装上阵” / 86
7. 你有不好的睡眠习惯吗 / 87
8. 上夜班的人不要担心 / 88
9. 做梦与睡眠 / 89
  - 9.1 做梦与睡眠的关系 / 90
  - 9.2 怎样对付多梦、噩梦 / 91

## 第五章 让你成为“天竺神僧”——藏医教你如何解毒

1. 如何解动物毒 / 95
  - 1.1 疯狗毒的急救 / 95
  - 1.2 被毒蛇咬伤的救治 / 97
  - 1.3 马蜂毒的解救 / 98
2. 如何解植物毒 / 99
  - 2.1 乌头毒最为厉害 / 99
  - 2.2 发芽的马铃薯也有毒 / 100
3. 药物也能中毒 / 101
4. 变质毒的解法 / 102
5. 煤气中毒——看不见的杀手 / 104
6. 潜伏在家里的“投毒者” / 106

## 第六章 头部疾病的藏医疗法

1. 头疼多是自己造成的 / 111
2. 经常头晕怎么办 / 113
3. 针刺放血法——中风、脑溢血、脑血栓的急救 / 115
4. 脑血管病的防治 / 117
  - 4.1 脑中风的预兆 / 120

- 4.2 脑供血不足的调理 / 120
- 4.3 脑溢血最应小心 / 121
- 5. 别让晚年糊涂地过——防老年痴呆症 / 122
- 6. 可能被你忽视的头部问题 / 125
  - 6.1 晚上洗头,老来头痛 / 125
  - 6.2 头屑头痒——被你忽视的头部疾病 / 126

## 第七章 要善待自己的五官

- 1. 眼睛不是“可再生资源” / 131
  - 1.1 要有良好的生活习惯 / 131
  - 1.2 让眼睛多做运动 / 132
  - 1.3 合理饮食保养眼睛 / 133
  - 1.4 保护您的“电脑眼” / 134
  - 1.5 多喝菊花茶可以滋润你的眼睛 / 136
  - 1.6 热敷可防黑眼圈 / 136
  - 1.7 “眼药”应该这样上 / 137
  - 1.8 一些常见眼病的藏医防治法 / 139
- 2. 耳朵也要精心呵护 / 140
  - 2.1 怎样保养你的耳朵 / 140
  - 2.2 MP3——听力系统的隐形杀手 / 142
  - 2.3 藏药对耳聋的治疗 / 144
  - 2.4 耳鸣的防治 / 144
  - 2.5 这样可以延缓老人听力衰退 / 146
- 3. 鼻子也需要保养 / 148
  - 3.1 鼻子的保养方式 / 148
  - 3.2 几种鼻病的藏药疗法 / 150
  - 3.3 鼻炎轻松治 / 151





藏医

养生保健知识  
教给我们的

3.4 冬天老流鼻水怎么办 / 152

4. 口腔的一些常见问题 / 154

4.1 口腔溃疡别着急 / 154

4.2 快速帮你治牙疼 / 156

4.3 咽炎不可小视 / 161

## 第八章 伺候好你的“领导”——五脏的保养

1. “发动机”必须保护好——心脏的保养 / 167

1.1 通过身体的一些症状判断心脏病 / 168

1.2 “发动机”的保养 / 170

1.3 对心脏病的一些常见的错误认识 / 174

2. 肺部疾病 / 176

2.1 这样保护你的肺 / 177

2.2 老年人一定要预防肺结核 / 179

2.3 肺的天然保护者——梨 / 181

3. 肝脏的养护 / 184

3.1 肝脏重在养 / 185

3.2 吃得越好越容易得脂肪肝 / 187

4. 不要忽视你的脾 / 190

4.1 脾的保养很重要 / 191

4.2 得了糖尿病多半是脾的问题 / 192

5. 肾的保养 / 196

5.1 从吃上补肾最简单 / 196

5.2 藏药滋补的极品——雪蛙 / 200

## 第九章 善待你的“下属”——六腑养生

1. 五脏和六腑的器官“成双成对儿” / 205
2. 保养好你的胃 / 207
  - 2.1 细节对养胃最关键 / 207
  - 2.2 一些常见胃病的治疗办法 / 210
  - 2.3 治胃病的家庭小妙方 / 211
3. 如何应付肠炎 / 212
  - 3.1 肠炎的一般注意事项 / 213
  - 3.2 慢性肠炎可做保健操来缓解 / 214
  - 3.3 急性肠炎的急救措施 / 215
4. 清肠道可以延缓衰老 / 216
5. 胆囊炎不可不防 / 219
  - 5.1 胆囊炎的预防 / 220
  - 5.2 胆囊炎要好好调理 / 221
  - 5.3 肥胖的女性易患胆囊炎 / 223
6. 经常肚子疼是怎么回事 / 224



## 第十章 老年人要保护好腿脚

1. 怎样让老年人的骨质“不疏松” / 231
2. 老年人每天都应该泡脚 / 235
  - 2.1 这样泡脚最舒服、最有效 / 236
  - 2.2 一些特殊的泡脚方法 / 237
3. 老寒腿要特别保护 / 239
  - 3.1 对于老寒腿的几种错误认识 / 239
  - 3.2 老寒腿的日常护理 / 240





藏医

养生保健知识  
教给我们的

## 第十一章 藏医奇妙的理疗方法

1. 脉象可以告诉你生男生女 / 245
  - 1.1 藏医和中医诊脉上的区别 / 246
  - 1.2 从脉象上判断生男生女 / 247
2. 从体型看一个人的性格和命运 / 249
3. 尿液也能反映你的病情 / 251
4. 梦境征兆可判断病人吉凶 / 255

## 附 录

神奇的藏药和独特的藏疗法 / 257



## 揭开藏医的神秘面纱

藏医流传至今已有 2000 多年的历史，在其发展过程中，不断地融入了中医的理论知识，并受到印度等医学的影响，汲取其医学精华，再加上佛教的引入，藏医逐步形成了融合众家之长，并有着独特风格的医学体系。

藏医学是青藏高原上的一朵奇葩，在漫长的历史长河中，一直披着神秘的面纱。随着经济的发展，文化交流的增多，越来越多的人对藏医学产生了浓厚的兴趣……



## 1. 神秘的藏人，传奇的藏医

### 1.1 永不得病的“康巴人”

在神秘的雪域高原上，有这样一个关于康巴人的传说：康巴人是战神和美神的后代，他们不仅天生俊美、勇敢，永远都不会生病，而且康巴人曾经得到了药王门杰拉的垂青，门杰拉居住在药王城，他懂得世上所有药的药性和所有疾病的医治方法，据说世上所有的灵药也都出自药王城。

门杰拉看到康巴人身处险恶之地，却永不服输，勇敢地 and 大自然抗争。他们的这种勇气和迷人的体魄让门杰拉又感动、又喜欢，于是就把自己的生平所学，把所有的医药、养生的方法都交给了康巴人。于是才有了“永不生病”的康巴人这种说法。

这个神秘的传说使无数的人对康巴人产生了浓厚兴趣。那么何为康巴人，他们真的永不得病吗？

藏东地区的藏族人几乎统称康巴，康巴人大都身材魁梧，面容刚毅，长发犹如雄狮的鬃毛，他们个个神情倨傲、步履矫健，是典型的美男子和天生的战士。

当你进入康巴区，让你印象深刻的一定是康巴人。康巴汉子几乎都披金挂银，盘头结辫，紫黑色的脸膛如同墨玉。而那些不戴头饰的人往往头戴威武的毡帽，腰间横挎或斜插着各式的腰刀，目光深邃而又冷峻，拒人于千里之外。

康巴汉子个头大多在1米8左右，走路稳健有力，像一座可以漂移的山峰一样在街上行走。他们说话时声音洪亮，手势较少，说话的时候