



蒙医智慧， 破解现代健康困扰密码

◎新疆维吾尔自治区巴音郭楞蒙古自治州和静县蒙医医院 丁 凤

在快节奏的现代生活中，失眠、体重失控和情绪波动成为许多人难以摆脱的困扰。然而，古老的蒙医护理技术以其深厚的理论基础和独特的治疗方法，为这些健康问题带来了新的曙光。蒙医强调天人合一的理念，通过调整人体内外环境的平衡，运用自然疗法，帮助人们缓解压力、改善睡眠、控制体重、调节情绪，从而在繁忙的生活中寻找到身心的平衡与和谐。

耳穴贴压能改善失眠

蒙医认为，失眠多与人体的三根（赫依、希拉、巴达干）失衡相关。赫依主司人体的精神、思维及气血运行，当赫依偏盛时，会扰乱心神，导致失眠。长期的精神压力、焦虑情绪易使赫依功能失调。

以一位45岁的女性失眠患者为例。她因工作压力大，近半年来入睡困难，每晚只能睡3-4个小时，白天头昏脑涨，头晕耳鸣、精神萎靡，注意力不集中。经过蒙医护理辨证论治对其进行全面评估后，选用了耳穴压豆特色护理治疗方案。经过一个疗程（10天）的蒙医护理，患者入睡时间明显改善，每晚能睡6~7个小时，精神状态也得到极大改善。

耳穴贴压法又称耳穴按压法、耳穴贴籽法、耳穴压豆法，是利用表面光滑且坚硬的圆形物放在纸胶中央后，选取需要的耳穴，用胶布敷贴在穴位表面。经由刺激耳廓，疏通经脉、调和脏腑、运行气血、活血化瘀、促进代谢，以达到治疗或防治疾病的目的，具有副作用小、经济又方便的特点。

耳穴贴压广泛应用于内外妇儿

神经、五官、皮肤等各种疾病；可用于各种疼痛性疾病（包括头痛、颈椎病、腰腿痛、牙痛等）、各种炎症、痔疮、妇科疾病、内分泌紊乱、功能紊乱和变态反应性疾病（包括眩晕综合征、高血压、心律不齐、神经衰弱、荨麻疹）等；可预防感冒；也可用于戒烟酒、戒毒等戒断综合征；也适用于减肥、养生、保健等。

拔罐可控制体重

在蒙医理论中，肥胖与巴达干偏盛有关。巴达干具有寒性、重浊性等特性，当巴达干过盛时，会导致人体水液代谢失常，脂肪堆积。

一位32岁的男性，因长期饮食不规律、缺乏运动，体重在一年内增加了20公斤，舌苔厚腻、色暗红伴有乏力、嗜睡、大便粘马桶不易冲净等症状。为其制定了个性化方案，通过耳穴压豆、腹部诺哈拉呼、拔罐及饮食调理等助其改善。经过3个月的蒙医护理调理，患者体重减轻了8公斤，身体乏力、嗜睡症状明显缓解。

在饮食护理方面，建议患者遵循蒙医饮食原则，减少食用生

冷、油腻食物，如冰激凌、油炸食品等，增加温热、易消化且具有消食、化脂作用的食物，如羊肉、炒米等。

同时，采用蒙医拔罐疗法，在患者的背部膀胱经、腹部等部位进行拔罐。通过拔罐，疏通经络，促进气血运行，调节巴达干的功能，加速脂肪代谢。此外，配合腹部诺哈拉呼（按摩），运用腹部诺哈拉呼手法加快带脉代谢，促进脂肪吸收。每日可做养生操、八段锦、五禽戏。通过特定动作拉伸、扭转身体，增强体质，促进新陈代谢。

起居护理有助于调节情绪

蒙医称情绪问题为“心身疾病”，认为其与三根失衡以及外界环境、心理因素密切相关。当希拉偏盛时，人易出现烦躁、易怒等情绪。

一位28岁的女性，因感情问题陷入抑郁情绪，出现情绪低落、兴趣减退、失眠等症状。经过蒙医辨证后，采用耳穴压豆、诺哈拉呼、拔罐等外治疗法及音乐疗法，通过疏肝解郁，改善睡眠，增强脾胃功能，调和气血。在起居护理方面，建议患者多晒太阳，保持规律作息，居住环境保持整洁、明亮。同时，多参加户外运动，贴近大自然，呼吸大自然的纯阳之气。另外，护理人员耐心倾听，与患者共情，适当给予心理疏导及反馈，引导患者学会复盘，走出“感冒”情绪。经过一段时间的蒙医护理，患者情绪逐渐好转，重新找回生活的乐趣，睡眠质量也得到显著提升。

蒙医护理技术，以其独特的整体观念和辨证施护的理念，在现代健康护理领域展现出显著的优势。这种护理方式不仅关注个体的具体症状，更注重人体与自然环境的和谐统一，值得推广。☺