

我在一流医疗有限公司的治疗重点是:

传统中医 (TCM) 中医学和传统藏医学 (TTM) བོད་སྐབས་

中医是一种基于气的流动和阴阳平衡原理的整体方法。例如，它使用针灸和穴位按摩来恢复身体平衡，促进健康。

传统**藏医**也是在西藏和喜马拉雅山周边地区使用的一种整体医疗体系。它以藏传佛教、西藏文化和印度阿育吠陀医学的原则为基础，具有数百年的悠久历史。

藏医将人类视为宇宙的一部分，非常重视身体、心灵和环境之间的平衡。它基于三种能量的概念rLung (风)、mkhrispa (胆汁) 和badkan (痰)，这三种能量存在于人体内，负责维持健康。当这些能量失去平衡时，疾病就会产生。

中医和 **藏医**可用于预防和治疗疾病。中医和**藏医**不仅可用于缓解身体疾病，还可用于促进心理健康。

中医和藏医的**诊断**包括详细的病史、**脉诊**、**尿检**、**舌诊**以及其他生理和心理异常。根据诊断结果，采用不同的治疗方法。

中医和藏医**治疗方法**包括针灸、艾灸、拔罐、穴位按摩、推拿按摩、饮食建议和行为矫正。

针灸是在特定的穴位上沿经络刺入细针，这些穴位被认为可以影响能量流动，从而促进健康和幸福。针灸穴位是根据解剖标志、传统知识和临床经验确定的。针很细，是无菌的，由于可能会引起过敏反应，所以应该是无硅的，轻轻插入后会在体内停留一段时间，通常至少 20 分钟。在治疗过程中，患者可能会感到穴位处有轻微的压迫感、刺痛感或轻微的针刺感。有时，针刺部位可能会出现轻微瘀伤。

针灸可用于多种健康状况，包括缓解疼痛、减轻压力、控制考试焦虑、改善消化、促进睡眠、支持免疫系统和治疗成瘾（如戒酒和戒烟）。针灸还可作为一种辅助疗法，与传统医学治疗相结合。许多科学研究都对针灸的有效性进行了调查，有证据表明针灸可以在一定程度上起到帮助作用。不过，需要注意的是，针灸并非适用于所有病症，每个人的身体反应也不尽相同。

艾灸是一种热疗法，通过燃烧干燥的艾草（艾蒿）来刺激**特定的穴位**或身体的特定部位。灸法使用艾条或艾芯，通过燃烧艾草将热量传递到穴位。据说这种热量可以改善人体内

的元气 (即 "气") 流动，缓解能量通道 (即"经络") 的失衡或阻塞。

艾灸可与针灸结合使用，首先将针刺入适当的穴位，然后点燃艾草。在使用艾条时，也可以根据个人对热量的感觉，在距离皮肤 2-4 厘米处刺激穴位，而无需使用针灸针。

拔罐疗法是将拔罐杯放在皮肤上，产生负压，使皮肤和下层组织被吸入杯中。这会导致局部血管加热，增加患处的血流量。拔罐疗法可用于治疗多种疾病，包括肌肉紧张、背部和颈部疼痛、关节炎、头痛和消化系统疾病。人们认为拔罐能调节体内能量流动，消除阻塞，恢复平衡。

穴位按摩是指在不使用针灸针的情况下对身体特定穴位施压。穴位沿着经络分布，通常与针灸中使用的穴位相同。穴位按摩可用于缓解各种疾病和症状，包括头痛、恶心、背痛、紧张、压力，以及促进放松和健康。

推拿的原理与针灸和穴位按摩相似。它是一种使用各种手法 (如按压、抚摸、揉捏、推拿和牵引) 来调节体内能量流动、缓解疼痛和促进放松的按摩方式。

西藏营养咨询以西藏营养疗法的原则为基础，该疗法在西藏和邻近的亚洲地区已经流传了几个世纪。它以藏传佛教教义和藏族文化为基础。西藏营养咨询考虑到个人的需求和健康状况，并利用藏医学原则提出饮食和生活方式建议。

藏式瑜伽 ("瑜伽") 是一种藏族动作练习，它将体位和练习与呼吸控制和正念相结合。它起源于藏医学。在受到中医和古印度阿育吠陀医学影响的藏医学中，动作教学在治疗失衡方面发挥了作用。在瑜伽中，可以找到与哈达瑜伽相似之处，哈达瑜伽有助于管理压力、缓解焦虑和降低高血压。根据佛教-印度教传统的理解，人体有 7 个脉轮 (能量中心) 。鲁钟旨在通过改善体内能量流动、增强整体平衡和灵活性来促进身心健康。它由一系列动作和姿势组成，可适应不同的健身水平，通常用于体育锻炼和治疗目的。