

ICS 11.020

CCS C00/09

内蒙古自治区蒙医药学会

团体标准

T/IMAAMM 008-2025

蒙医饮食护理指南

Mongolian Medicine Dietary Care Guide

2025年12月30日发布

2026年3月1日实施

内蒙古自治区蒙医药学会

目 录

| | |
|---------------------|----|
| 前言 | 2 |
| 引言 | 3 |
| 1. 范围 | 5 |
| 2. 规范性引用文件 | 5 |
| 3. 食物分类与属性 | 5 |
| 4. 护理原则 | 5 |
| 4.1 总体原则 | 5 |
| 4.2 干预原则 | 5 |
| 5. 食物参考 | 6 |
| 5.1 六基病适宜食用食物 | 6 |
| 5.2 六基病忌用食物 | 6 |
| 6. 饮食护理 | 6 |
| 6.1 六基病的饮食护理 | 6 |
| 6.2 季节与饮食护理 | 9 |
| 6.4 食物烹调建议 | 10 |
| 规范性附录 | 11 |
| 参考文献 | 19 |

前言

本文件主要详细介绍蒙医饮食护理的认识、六基病食物属性、辨证施护、护理原则、饮食护理、饮食分类等内容。

本文件参照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

本文件首次撰写的关于蒙医饮食护理指南。

本文件为国家中医药管理局优势专科建设项目。

本文件由内蒙古自治区中医药管理局归口。

本文件起草的单位：内蒙古自治区国际蒙医医院、锡林郭勒盟蒙医医院、阿拉善盟蒙医医院、乌拉特后旗蒙医医院、兴安盟蒙医医院、内蒙古自治区肿瘤医院、内蒙古医科大学、通辽职业学院。

本文件主要起草人（按姓氏笔画排序）：白一萍、韩美丽、萨日娜、邱福翠、格根其尔、张芳、黄佳琳、沙日娜、包春华、嘎丽彬嘎、包根兄、苏日娜、包苏布道、阿拉坦其其格、包美丽、敖日格勒、娜仁迭亘、隋雅楠、陈丽华、黄树青、胡达古拉、萨仁图雅。

本文件特邀专家人员（按姓氏笔画排序）：海霞、纳顺达来、赛音朝克图、张晓兰、戴雪梅、敖其尔、萨其拉图、玉兰、斯琴、白银花、苏雅乐、斯钦。

引言

本文件参照 GB/T 1.1-2020《标准化工作导则第 1 部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

蒙医饮食护理是蒙医药学理论体系的核心组成部分，植根于蒙古族人民长期生产生活实践与疾病防治经验，是“天人合一”整体观、“三根平衡”健康观与“治未病”思想的集中体现，承载着中华民族传统医药的千年智慧与独特地域文化基因。在蒙医理论中，饮食被视为“后天之本”，其性味、功效与人体“赫依、希拉、巴达干”三根的动态平衡直接相关，把“药食同源”“辨证施食”的理念贯穿健康维护、疾病预防与康复全过程，形成了涵盖饮食配伍、性味调和、食用禁忌、时节适配等多维度的独特护理体系，为临床护理提供了兼具民族特色与实践价值的解决方案。

随着健康中国战略的深入推进，民族医药事业迎来高质量发展机遇，蒙医特色护理作为提升医疗服务品质、满足群众多元化健康需求的重要载体，其规范化、科学化发展日益受到重视。当前，蒙医饮食护理实践中仍存在操作标准不统一、辨证施食流程不规范、地域特色与现代护理融合不足等问题，亟需一部系统全面、科学实用的指南予以指导。为此，我们联合蒙医临床护理、蒙医药理论研究、历时两轮调研论证，充分吸纳国内外相关研究成果，经起草、修订、专家评审、征求意见等多个环节，最终编制本《蒙医饮食护理指南》。

本指南系统涵盖蒙医饮食护理的食物分类与属性、蒙医体质辨证法、护理原则（含总体原则与干预原则）、六基病对应的食物参考（含适宜与禁忌食物）、饮食护理（含六基病饮食护理、季节与地域护理、食物烹调建议）等等核心内容，旨在为各级医疗卫生机构的蒙医护理人员、健康管理师及蒙医从业者，提供科学规范、贴合临床场景的实践操作依据，助力其精准开展蒙医饮食护理服务；同时向公众普及蒙医饮食护理的理论逻辑与实用方法，推动蒙医特色饮食调理理念与技巧融入家庭日常健康养护，让民族医药智慧更好地服务于大众健康。

因鉴于蒙医饮食护理理论博大精深，加之编制时间及学术认知所限，指南内容或存在疏漏与待完善之处，恳请医疗卫生机构、蒙医领域专家学者及各界同仁在实践应用中，结合临床实际与地域特色提出宝贵意见建议，助力指南持续优化升级。

蒙医饮食护理指南

1 范围

本文件提供了食物分类及属性、护理原则、六基病对应的适宜/慎食食物，以及针对六基病、季节、地域的饮食护理要求与食物烹调建议。

本文件适用于临床疾病护理、康复期饮食调理、日常健康养护、蒙医护理教学培训，包括医疗机构、医养结合机构、康养机构的蒙医护理人员、健康管理师及相关科研教学人员。

2 规范性引用文件

《蒙古学百科全书·医学卷》（内蒙古人民出版社）

《蒙医护理学》（内蒙古人民出版社）

T/CMAM M52-2025 蒙医病名注释（第一批）

3 食物分类与属性

食物分类与属性遵照规范性附录 A1 的规定。

4 护理原则

4.1 总体原则

以蒙医整体观和辨证思想为指导，秉持辨证施食、顺时应季、因地制宜、因人适度的核心理念，最终实现辅助药力、调和气血、平衡三根、促进机体康复的护理目标。

4.2 干预原则

蒙医认为，人体健康取决于“三根”（赫依、希拉、巴达干）的平衡状态，而饮食是维持三根平衡，调节机体功能的重要因素之一。

饮食失调可导致三根紊乱，引发多种疾病。因此，饮食护理在蒙医护理中占有重要地位，不仅是治疗的一部分，也是预防和康复的关键措施。饮食护理的目标就是通过食物的性、味、效来调节失衡的“三根”。

4.2.1 赫依病饮食：味具甘、酸、咸、辛，具腻、重、暖效能，能治疗因赫依偏盛或相搏而致功能紊乱的饮食。

4.2.2 希拉病饮食：味具苦、甘、涩，具有淡、寒、钝、和、稀、燥等效能的饮食，有治疗希拉偏盛或相搏而功能紊乱作用的饮食。

4.2.3 巴达干病饮食：味具辛、酸、咸，具有淡、轻、烈、热、锐、动效能，以治疗巴达干偏盛或相搏而功能紊乱为作用的饮食。

4.2.4 琪素病饮食：味具甘、苦、涩，具有寒、凉、钝、淡、稀、和、燥等功效的饮食品。

4.2.5 协日乌素病饮食：味具苦、甘、涩，具有凉、寒、和、燥等效能的饮食品。

4.2.6 虫病饮食：食用洁净、熟透且易消化、营养丰富的饮食，忌食用不洁、变质、虫卵感染或来源不明生食的治疗方法。

5 食物参考

5.1 六基病适宜食用食物遵照规范性附录 A2 的规定。

5.2 六基病忌用食物遵照规范性附录 A2 的规定。

6 饮食护理

6.1 六基病的饮食护理

6.1.1 赫依病饮食护理

1) 宜食：五元偏润土，味具甘、酸、咸、辛，具有软、重、腻、暖、

固等效能的营养丰富的饮食。如羊、马、驴、旱獭等动物的肉，牛、羊、牦牛的鲜奶、奶皮、奶油、生、熟奶豆腐、酪酥、存放日久的黄油等乳制品，骨髓、脂肪、芥子、芝麻油等植物油，大麦、白面、黄豆、亚麻子，芝麻等粮食谷物，葱、蒜、硷葱、蒙古葱、白萝卜、枣、胡桃等蔬菜水果副食品，用玉竹、黄精、红糖、荞麦酿制的药酒，四骨滋养汤、赫依病四剂等等饮食品，均为治疗赫依病的饮食。

2) 忌食：五源气偏盛，味具苦、涩，具有轻、烈（糙）、凉、动、坚等效能的营养含量低的饮食，如荞麦面、山羊肉、苣荬菜、蒲公英、浓茶等等饮食，均为不利于治疗赫依病的饮食。

6.1.2 希拉病饮食护理

1) 宜食：五源水偏盛，味具甘、苦、涩，具有寒、钝、淡、稀、和、燥等效能的饮食品。如牛肉、动物肉，牛羊鲜奶黄油等油脂类，谷物、绿豆、大米等粮食类，西瓜、黄瓜、番茄、梨、苹果、菠萝、荔枝、草莓等瓜果类，兑奶白开水、红茶、凉开水、果汁、矿泉水等饮品类，均为治疗希拉病的饮食品。

2) 忌食：五源火偏盛，味具辛、酸、咸，具有热、锐、腻重等效能的饮食品。如姜、辣椒、酸藤果、葱蒜、韭菜、硷葱、蒙古葱等蔬菜，干肉条、马肉、存放已久的牛肉等肉类、白酒、存放已久的酸奶汁、奶酪等饮食品，均为不利于治疗希拉病的饮食品。

6.1.3 巴达干病饮食护理

1) 宜食：五源火偏盛，味具酸、咸、辛，具有热、轻、锐、淡、烈（糙）、动等效能的饮食。如羊、野牦牛、鱼等动物的鲜肉，牦牛的

酸奶汁、奶酪、白酒、开水等饮品，存放已久的谷物种子、热面食、蜂蜜、干姜等谷物或副食品，均为治疗巴达干病的饮食。

2) 忌食：五源土偏盛，味具甘、苦、涩，具有寒、钝、腻、重、稳（固）等效能的饮食品。如未成熟的果实，变质酸败的食物、病死的畜肉、油腻、半生不熟的食物、未发酵好的奶酪、酸奶汁、肥肉、荤油等均不利于治疗巴达干病。

6.1.4 琪素病饮食护理

1) 盈琪素（血）病患者，宜食用新鲜精肉、西瓜、兑奶白开水等，味甘、涩、苦，具凉、柔效能，营养丰富饮食，忌食用葱、干肉条、酒等味辛、咸、酸，具热、锐、腻、烈效能且营养缺乏饮食；

2) 琪素（血）耗病患者，宜食用绵羊肉、牛奶、新鲜黄油、枣等味甘，具温、柔、腻效能且营养丰富的饮食，忌食葱、蒜、辣椒、韭菜等具有热、锐效能的食物的治疗方法。

6.1.5 协日乌素病饮食护理

1) 热性黄水病的患者宜食味具苦、甘、涩，具有凉、寒、和、燥、等、效能的饮食品。如牛羊奶制的酸奶汁、奶酪，牛、兽的鲜肉，新鲜黄油，新鲜蔬菜，蜂蜜，果汁、凉开水、矿泉水，文冠木果油等。忌食味具辛、咸、酸，具有热、锐、腻等效能的饮食品。如存放已久的油，红糖，辣椒，白酒、黄酒、鲜姜等具有盛血希拉之热的饮食品。

2) 寒性黄水病的患者宜食味具咸、辛、酸，具有热等效能的饮食品。如羊肉及马、驴等奇蹄动物的肉，存放已久的黄油，菱角药酒、玉竹药酒、红糖药酒，牛、羊、牦牛的鲜奶，蜂蜜等。忌食味具甘、苦、

涩，具有寒、凉等效能的饮食品。如凉水、浓茶，难消化食物等。

6.1.6 虫病饮食护理

1) 宜食：如山羊肉、肝、心、肺、脾等动物的内脏，以及果酒等，应将饮食的凉温性与虫病寒热性相结合，灵活调摄。

2) 忌食：有猪、牛等动物的半熟肉、凉生奶、葱、韭菜、芫菁、过于油腻的甜食品等。

6.2 季节与饮食护理

季节和饮食护理密切相关，不同季节人体胃火、三根状态存在差异，饮食需针对性调整，所以蒙医饮食护理非常重视六季变化，具体如下：

6.2.1 冬季由于调火赫依的作用胃火旺盛因此食用甘、酸、咸味富含脂肪和营养的食物为主食肉，脂等性重油腻之品。

6.2.2 春季巴达干积聚在内，使胃火下降，巴达干之邪趁机肆虐，这时宜应少量进食清淡、凉性食物和饮品。

6.2.3 夏季体内赫依及水液之力增强，多阴雨潮湿，阴霾之气和浊水，影响人体之胃火，胃火略有下降，体力普遍较弱。所以，这个时节一定要护胃火，宜甘，酸，咸，味等，以性轻凉细等为主食，饮用干燥地区的植物酿制的酒等。

6.2.4 秋季致使雨季蓄积的希拉，将于秋季发作，为了防于未然，宜食甘，苦，涩味，温和，清淡，凉性的食物以及含糖量高的食物，蔬菜，水果，奶制品，甜食，油性食物以及清肠食物。

6.3 食物烹调建议

6.3.1 蒸煮为主，保留原味。蒸、煮可最大程度保存营养，减少油脂摄入，适合病人及康复期人群。例如牛羊肉汤、奶粥、青菜糜粥。

6.3.2 炖煨结合，温润补益。长时间炖煨能使食材药性充分融合，适合体弱、寒性体质人群。例如炖羊骨汤、奶茶炖粥、药膳汤类。

6.3.3 烤煮结合，保持热能。草原地区气候寒冷，适量烤制食物可助阳气、御寒，但应避免过度焦糊。

6.3.4 少煎炸，忌过咸过辣。过度油炸或辛辣调味会加重“火根”偏盛，影响脾胃消化。

6.3.5 合理调味。蒙医常用盐、奶、黄油、洋葱、孜然等天然调味，既能助消化又可暖胃驱寒；应少用化学调料和味精，以免破坏药食平衡。

规范性附录 A1

饮食分类与属性

| | 序号 | 饮食种类名称 | 味, 性 | 功效 | 备注 |
|------------------|----|------------|--------------------|------------------------------|--------------|
| 奶食品 (查干伊德) 7种 | 1 | 奶豆腐(浩如德) | 甘, 温性 | 强筋骨, 滋养, 久食助消化, 健脾胃 | |
| | 2 | 酸奶酪(阿乳勒) | 酸, 温性 | 祛巴达干, 健胃助消, 促食欲, 清热解毒 | |
| | 3 | 奶渣(额吉盖) | 甘, 温性 | 强筋骨, 滋补体力, 助消化, 止泻 | |
| | 4 | 生奶豆腐(毕西拉格) | 甘, 温性 | 强身健体, 滋养, 镇赫依, | |
| | 5 | 奶油(嚼克) | 甘, 腻, 凉性 | 促食欲, 助消化, 解毒 | |
| | 6 | 奶皮(乌日莫) | 甘, 腻, 温性 | 滋养体力, 强身, 滋颜养肤, 益精, 镇赫依, 促食欲 | 过食则助火生痰, 宜节制 |
| | 7 | 黄油渣(楚其给) | 甘, 酸, 腻, 温性 | 暖中散寒, 润肠通便, 助消化, 解毒, 促食欲, 滋补 | 过量则易生痰热 |
| 肉类 (乌三伊德) 15种 | 8 | 绵羊肉 | 甘, 温, 腻, 轻, 柔性 | 强筋壮骨, 补血养脏, 祛巴达干赫依, 促食欲 | |
| | 9 | 山羊肉 | 甘, 重, 凉性 | 滋补强身, 解毒, 促进伤口愈合, 驱蛔虫 | |
| | 10 | 牛肉 | 甘, 咸, 热性, 陈牛肉温, 腻性 | 强筋壮骨, 改善体力, 恢复疲劳, 陈旧肉镇赫依 | 久病体弱, 实热者慎食 |
| | 11 | 骆驼肉 | 甘, 凉性 | 补养体能, 强筋壮骨, 助于食物吸收, 解毒 | |
| | 12 | 马肉 | 甘, 热, 重, 腻性 | 镇赫依, 清关节黄水病, 补气血, 清疮疤 | 马肉性热, 不宜每日久食 |
| | 13 | 牦牛肉 | 甘, 腻, 温热性 | 改善体力, 滋补强身, 镇赫依 | |
| | 14 | 鹿肉 | 甘, 轻, 凉性 | 强身健骨, 清热, 健脾胃 | |
| | 15 | 黄羊肉 | 甘, 温性 | 温中健脾, 祛风散寒, 增强体力 | |
| | 16 | 狼肉 | 甘, 咸, 热性 | 补五脏, 健胃肠道, 益精, 祛胃肠巴达干赫依 | |
| | 17 | 兔子肉 | 甘, 糙, 温性 | 因性糙生火, 止泻, 滋补强身, 促进创伤愈合 | |

| | | | | | |
|---------------------|----|-------------|------------|----------------------------------|--|
| | 18 | 旱獭肉 | 甘，膩，温性 | 祛寒性赫依，活血通路，补肾壮阳 | |
| | 19 | 鸡肉 | 甘，温性 | 滋补体力，益精 | |
| | 20 | 鸭肉 | 甘，平性 | 清热，改善赫依琪素运行，通血脉，改善神经，滋补 | |
| | 21 | 麻雀肉 | 甘，重，温性 | 祛肾寒，强身益精，促进创伤愈合 | |
| | 22 | 斑翅山鹑肉 | 甘，平性 | 健胃消化，强身健体 | |
| 谷类 (宝如伊德) 10种 | 23 | 蒙古米 | 甘，重，凉性 | 促食欲，补气，清热镇赫依，伤口愈合，促进骨伤愈合，下奶 | |
| | 24 | 大米 | 甘，膩，柔，轻，凉性 | 调和三根，清热益肾，安神助眠，滋颜养肤，止吐，止泻 | |
| | 25 | 小米 | 甘，轻，糙，凉性 | 滋补体力，祛巴达干希拉，促食欲，清脾胃热 | |
| | 26 | 小麦 | 甘，重，凉性 | 滋养强身，收敛扩散，健皮肤，促进骨伤愈合，镇赫依希拉，增肥 | |
| | 27 | 荞麦 | 甘，轻，温凉性 | 改善胃肠道功能，滋补体能，促食欲，止泻，生赫依 | |
| | 28 | 高粱 | 甘，温凉性 | 强身健体，健脾止泻 | |
| | 29 | 玉米 | 甘，平性 | 强身健体，促食欲 | |
| | 30 | 大麦 | 甘，重，凉性 | 滋补体能，清巴达干希拉，助消化 | |
| | 31 | 绿豆 | 甘，凉性 | 清热解毒，消肿利尿，防中暑 | |
| | 32 | 黄豆 | 甘，平性 | 解毒，止痛，清胃积热，缓解便秘，滋补强壮 | |
| 蔬菜类 (呼和伊德) 5种 | 33 | 麻叶荨麻 (ᠮᠠᠮᠠ) | 苦，辛，温性 | 镇希拉，清热解毒，促食欲，镇赫依，调胃火，清未消 | |
| | 34 | 苦苣菜 | 苦，凉性 | 清热解毒，凉血消肿，镇希拉，促食欲 | |
| | 35 | 葱 | 辛，温性 | 清巴达干赫依，调补火温，助消化，促食欲，驱蛔虫，助睡眠 | |
| | 36 | 蒜 | 辛，锐，膩，重，温性 | 促食欲，调补火温，镇巴达干赫依，改善气喘，清黄水，破波特黑，化痰 | |
| | 37 | 韭菜 | 辛，甘，温性 | 调补火温，镇赫依，补血，促食欲，改善赫依琪素运行 | |
| | 38 | 白菜 | 甘，凉性 | 清热解渴，利尿，预防便秘 | |

| | | | | | |
|------------|----|---------------------|-----------|--|--|
| | 39 | 土豆 | 甘，平性 | 强身健体，健胃，预防便秘，外用可消肿，冻伤愈合 | |
| | 40 | 萝卜 | 辛，重，凉性 | 镇巴达干，调补温火，助消化，缓解便秘，祛痰，破波特黑，改善气喘，清希拉乌苏，预防感冒 | |
| | 41 | 刺苋菜 (ཁྲུང་) | 甘，微苦，平性 | 排汗，镇赫依热，止痒，促进伤口愈合，解毒 | |
| | 42 | 芹菜 | 甘，凉性 | 清热，调血压，助睡眠 | |
| | 43 | 白蘑菇 | 甘，凉性 | 解毒，健胃，止泻，化痰 | |
| | 44 | 木耳 | 甘，平性 | 祛血热，止血，补血，缓解便秘 | |
| | 45 | 银耳 | 甘，平性 | 祛肺热，滋肺，止咳，补体力 | |
| | 46 | 沙葱 | 辛，温性 | 镇赫依，促食欲，滋补体能 | |
| | 47 | 蒙古葱 (ལྷོ་ལྷོ་) | 辛，温性 | 镇赫依，补血，促进赫依琪素运行，煮蒙古葱跟泡脚可以消肿治黑巴木病 | |
| 饮品类 16种 | 48 | 牛奶 | 甘，微凉性 | 滋养强身，养颜，加剧智力，解渴，生巴达干，助睡眠 | |
| | 49 | 绵羊奶 | 甘，腻，温性 | 滋养强身，助消化，镇赫依 | |
| | 50 | 山羊奶 | 甘，凉性 | 改善体力，滋养身体，镇希拉，清热 | |
| | 51 | 马奶 | 甘，凉性 | 镇希拉，清热，解渴，滋养肺 | |
| | 52 | 驼奶 | 甘，涩，凉性 | 改善体力，强筋壮骨，改善黑巴木病 | |
| | 53 | 酸马奶 | 酸，凉性 | 清热，补血，解渴，改善心功能，滋养肺，助消化，辅助治疗萨病，巴木病等 | |
| | 54 | 塔日嘎 | 酸，腻，凉性 | 促食欲，改善便秘，祛赫依热，煮开的塔日嘎有止泻功效 | |
| | 55 | 艾日嘎 | 酸，涩，轻性 | 调和火温，助消化，辅助治疗波特黑病，脾病，痔疮等 | |
| | 56 | 酸奶 (查嘎) | 酸，涩，轻性 | 助消化，驱散寒湿凉 | |
| | 57 | 乳清 (希日苏) | 酸，涩，轻，凉性 | 调赫依希拉，祛巴达干 | |
| | 58 | 骆驼酸奶 (ལྷོ་ལྷོ་ལྷོ་) | 酸，腻，凉性 | 改善便秘，祛赫依热，促食欲，清未消化，解药和食物毒 | |
| | 59 | 奶酒 | 甘，辛，微酸，热性 | 促进赫依琪素运行，收敛扩散，改善体力 | |

| | | | | | |
|-------------|----|------|------------|--|-------------|
| | 60 | 米酒 | 苦，辛，酸，锐性 | 祛巴达干赫依，助睡眠，生体火，清未消化，消水肿，促进赫依琪素运行，助消化 | |
| | 61 | 水果酒 | 甘，酸，微苦，热性 | 缓解疲劳，健脾助消化，赫依琪素运行，强身 | 不易空腹或辛辣食物同饮 |
| | 62 | 井水 | 甘，凉性 | 镇琪素希拉热，解渴，补水分 | |
| | 63 | 开水 | 甘，温，轻 | 调和火温，消食，调和巴达干，预防感冒 | |
| | 64 | 凉白开 | 甘，轻性 | 镇希拉，调和巴达干，镇希拉 | |
| 油类7种 | 65 | 黄油 | 甘，腻，温性 | 滋养强身，镇赫依，调和火温，促食欲，美容养颜，安神益智，陈黄油有助于治疗精神异常 | |
| | 66 | 白油 | 甘，腻，温性 | 强身健体，镇赫依，益精，生巴达干 | |
| | 67 | 骨髓油 | 甘，腻，温性 | 强身健体，益精，镇赫依，滋养皮肤，美容养颜，缓解便秘 | |
| | 68 | 脂肪油 | 甘，腻，重性 | 镇赫依，滋养，生巴达干，补体力 | |
| | 69 | 芝麻油 | 甘，腻，轻，锐，温性 | 镇赫依，促食欲，调和火温，益精壮骨，滋养皮肤，缓解便秘 | |
| | 70 | 芥油 | 甘，辛，微酸，温性 | 镇赫依，调和火温，驱寒，化痰，促进赫依琪素运行，止痛 | |
| | 71 | 葵花油 | 甘，腻，温性 | 祛巴达干赫依，滋补体力，增肥 | |
| 内蒙地区野生果类13种 | 72 | 高茶藨子 | 甘苦，凉性 | 辅助治疗希腊热性头疼，眼病，赫依性颤抖，肺病 | |
| | 73 | 梨子 | 甘，微酸，凉性 | 清热，解渴，止咳，利尿，缓解便秘 | |
| | 74 | 桃子 | 甘，平性 | 滋养肺，缓解便秘 | |
| | 75 | 野葡萄 | 甘，酸，涩，凉性 | 滋补体力，祛肺热，止咳喘 | |
| | 76 | 山楂 | 酸，平性 | 助消化，驱散积坏血 | |
| | 77 | 沙棘 | 酸，涩，腻，燥，固性 | 止咳，化痰，祛痰，凉血，镇巴达干包如 | |
| | 78 | 山荆子 | 酸，涩，凉性 | 改善胃消化，促食欲，健脾，祛痰 | |
| | 79 | 稠李 | 涩，轻，热性 | 止泻 | |

| | | | | | |
|-----------|----|-----|--------------|-------------------------------------|--|
| | 80 | 山刺玫 | 甘苦，重，寒性 | 镇赫依，有助于希拉性头疼，眼病，神经衰弱 | |
| | 81 | 野枣 | 甘，温性 | 促进赫依琪素运行，镇赫依，健脾胃，止泻 | |
| | 82 | 草莓 | 甘苦，温性 | 滋养肺，清希拉乌苏 | |
| | 83 | 桑葚 | 甘苦，腻，凉性 | 滋养骨，清热 | |
| | 84 | 野杏 | 苦，平性 | 促进骨伤愈合，清陈旧热，健脾 | |
| 调料类 ∞种 | 85 | 蜂蜜 | 甘，糙，锐，温性 | 祛巴达干，清希拉乌苏，解毒，促进伤口愈合，缓解便秘， 滋养，减肥 | |
| | 86 | 红糖 | 甘，腻，温性 | 驱寒，滋补体能，促进赫依琪素运行，止泻 | |
| | 87 | 砂糖 | 甘，凉性 | 清琪苏希拉热，滋养肺，改善肝功能 | |
| | 88 | 盐 | 咸，温 | 促食欲，调和火温，祛巴达干赫依，缓解便秘 | |
| | 89 | 姜 | 辛，甘，糙，锐，燥，温性 | 调和火温，促食欲，助消化，祛巴达干赫依，祛痰，强身 | |
| | 90 | 小椒 | 辛，糙，温性 | 促食欲，通白脉，驱蛔虫 | |
| | 91 | 辣椒 | 辛，糙，热，燥，轻性 | 调和火温，消食，消肿，驱蛔虫 | |
| | 92 | 茴香 | 辛，温性 | 促食欲，调和火温，改善消化，祛赫依寒 | |

规范性附录 A2

六基症适合与不适合食物

| 宜食食物 | | | | | | | | | |
|---------------|----------------------------|----------------------|-----------|----------------------|------------|---------------|-------------------------|--------|---------------|
| 食物分类 | 赫依 | 希拉 | 巴达干 | 琪素（血） | | | 协日乌苏（黄水） | | 浩日亥（虫） |
| | | | | 血热型 | 血瘀型 | 血虚型 | 热性 | 寒性 | |
| 奶食品 （查干伊德） | 奶油，奶皮，奶豆腐，奶酪（毕希拉格），奶酪（额吉盖） | 乳糜（ ᠰᠢᠷᠠ ） | | | 奶皮，奶豆腐， | 奶豆腐，奶油，奶渣子 | 奶豆腐，酸奶酪， | | 奶豆腐，奶油，奶皮，酸奶酪 |
| 肉类 （乌兰伊德） | 羊肉，马肉，驴肉，旱獭肉 | 狍子肉，鲜牛羊肉 | 绵羊肉，鱼肉 | 瘦肉，鸭肉，兔肉 | 干肉，马肉，陈牛肉， | 绵羊肉，骨汤，动物心脏，肾 | 鲜牛肉，鲜狍子肉，鸭肉，兔肉 | 绵羊肉，驴肉 | 山羊肉，动物内脏 |
| 谷类 （宝如伊德） | 大麦，陈小麦，绿豆，亚麻，芝麻 | 鲜小米，绿豆，大米， | 陈小麦，大麦，荞麦 | 小米，绿豆，荞麦（煮粥或汤） | 蒙古米，燕麦 | 蒙古米，红豆，黄豆， | 绿豆，荞麦，大麦，糙米 | | 蒙古米，小米，薏米，燕麦 |
| 蔬菜类 （呼和伊德） | 葱，蒜，沙葱，白萝卜，哈拉盖， | 苦苣菜，灵芝叶，菠菜，白菜，黄瓜，西红柿 | 萝卜，洋葱，韭菜， | 苦苣菜，灵芝叶，菠菜，白菜，黄瓜，西红柿 | 葱蒜，韭菜，沙葱， | 黄豆芽，胡萝卜，菠菜，黑豆 | 萝卜，芹菜，白菜，黄瓜（煮熟，避免生冷）蒲公英 | | 蒜，洋葱，苦瓜，香菜 |
| 油类 | 骨髓油，脂油，芥油，芝麻油， | 鲜黄油 | - | | | 鲜黄油，白油 | 鲜黄油，文冠果油 | 陈黄油， | |

| | | | | | | | | | |
|-------------|------------|-------------------|---------------------------|------------------|--------------|------------|-----------------------------|------------------|--------------|
| | 陈黄油 | | | | | | | | |
| 水果类 | 枣, 松仁 | 梨, 苹果, 菠萝, 荔枝, 草莓 | 桃子, 樱桃, 山楂, 苹果 | 梨, 苹果, 荔枝, 草莓 | 山楂, 桃子, 樱桃 | 红枣, 桂圆, 桑葚 | 梨, 苹果 (熟食) | | |
| 饮类 | 牛奶, 酒 (适量) | 凉白开水, 果汁, 泉水 | 熟奶, 酸奶 (塔日嘎), 艾日嘎, 奶酒, 开水 | 凉白开水, 果汁, 泉水, 糖水 | 白酒, 陈艾日嘎, 酸奶 | 牛奶, 马奶 | 酸奶 (塔日嘎), 艾日嘎, 果汁, 凉白开水, 泉水 | 苍耳酒, 红糖酒, 牛奶, 羊奶 | 热开水 |
| 调料类 | 红糖 | - | 蜂蜜, 生姜, 肉桂小茴香, 辣椒 (适量) | | 辣椒, 姜 | 红糖 | 蜂蜜 | 蜂蜜 | 生姜, 胡椒, 茴香 |
| 茶类 | - | 淡红茶 | 格旺茶 | 绿茶, 蒲公英茶 | 红花茶 | 红枣茶 | 绿茶 | | 热奶茶, 姜茶 |
| 禁忌食物 | | | | | | | | | |
| 奶食品 (查干伊德) | 酸奶酪 | - | 奶酪 | | | | | | |
| 肉类 (乌兰伊德) | 山羊肉 | 动物内脏, 干肉, 马肉, 陈牛肉 | 瘦死畜肉, 肥肉, 肉汤油 | 羊肉, 鹿肉, 马肉 | 猪油, 肥肉 | | | | 未煮熟的肉类, 生鱼片, |
| 谷类 (宝) | 荞麦 | - | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------|------------------|------------|----------------|--------|-----|--------|--------|----|-------------|
| 如伊德) | | | | | | | | | |
| 蔬菜类 (呼和伊德) | 苦苣菜, 灵芝叶, 黄瓜, 苦瓜 | 葱蒜, 韭菜, 沙葱 | 生黄瓜, 生蔬菜 | 葱, 蒜 | 生黄瓜 | 苦瓜, 绿豆 | | | |
| 水果类 | 生冷 | 西瓜等 | 未熟果, 西瓜, 香蕉, 梨 | | 西瓜 | | | | |
| 饮类 | 酸奶 | 陈酸奶, 白酒 | 未发酵酸奶, 艾日嘎 | 酒 | 冷水 | 冷水 | 酒, 红糖 | 冷水 | 未经煮沸的河水, 井水 |
| 调料类 | | 辣椒, 胡椒, 芥 | | 辣椒, 胡椒 | | | 辣椒, 生姜 | | 蜂蜜, 糖类 |
| 茶类 | 浓茶, 绿茶 | | | | | | | 凉茶 | |

参考文献

- [1] 松巴堪布·益希班觉. 甘露四部[M]. 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 1998:19-22.
- [2] 蒙医学编委会. 中国医学百科全书[M]. 上海:上海科学技术出版社, 1992:180.
- [3] 策·苏荣扎布. 蒙医学百科全书·医学卷(汉文版)[M]. 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2012: 75.
- [4] 博·阿古拉. 蒙医传统疗法学[M]. 呼和浩特:内蒙古大学出版社, 2010:185.
- [5] 乌仁图雅. 蒙医学蒙汉名词术语词典[M]. 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 2015.
- [6] 内蒙古中蒙医研究所. 四部医典[M]. 呼和浩特:内蒙古人民出版社, 1959:102-116.
- [7] Pitschmann A, Purevsuren S, Obmann A, et al. Traditional Mongolian Medicine: history and status quo. *Phytochemistry Reviews*. 2013/12/01 2013;12(4):943-959.
- [8] Mijid N, Namshir B, Lkhagvasuren N, Kim WS. The Development and Future of the Dairy Industry in Mongolia: Focusing on Traditional Specialty Products. *Journal of Dairy Science and Biotechnology*. 2025;43(1):1-15.
- [9] Curry A. Archaeology: The milk revolution. *Nature*. 2013/08/01 2013;500(7460):20-22.
- [10] Keramaris A, Kasapidou E, Mitlianga P. Savoring the past, preserving the future: a mixed-methods examination of culinary traditions among Pontic Greeks in Northern Greece. *Journal of Ethnic Foods*. 2025/02/06 2025;12(1):5.
- [11] 忽思慧. 饮膳正要. [M]. 呼和浩特. 内蒙古科技出版社. 2014.
- [12] 敖特根毕力格 吉木斯. 蒙医护理学[M]. 呼和浩特. 内蒙古人民出版社. 1999. 258
- [13] 巴雅尔. 蒙医饮食起居学. [M]. 呼和浩特. 内蒙古大学出版社. 1990
- [14] 常宝. 蒙古族茶文化探析. [J]. 内蒙古师范大学. 2023年.
- [15] 金凤. 蒙古族植物饮食文化研究. [J]. 内蒙古师范大学. 2004年.
- [16] .雅梅. 哈斯海日汗. 蒙古族植物饮食文化研究[M]. 内蒙古科技出版社. 2020年.
- [17] 宗文静, 赵凯维. 《黄帝内经》饮食养生理论研究. [J]. 中国中医基础医学杂志. 2022年8月第28卷第8期.
- [18] 龚凡, 刘波. 基于大语言模型检索增强的中医“药食同源”饮食建议生成方法. [J]. 上海中医药杂志. 2025年第59卷第6期.
- [19] 青艳. 基于蒙医元数据的《饮膳正要》数字化研究. [J]. 内蒙古医科大学 2023年5月.
- [20] 张香荣 . 阿如娜 . 蒙医策格疗法治疗功能性便秘概述. [J]. 中国民族医药杂志 2024

年 3 月 第 30 卷 第 3 期.

- [21] 齐知超. 基于代谢组学探讨致三根偏盛饮食对大鼠血液代谢标志物的影响. [J]. 内蒙古民族大学. 2023 年 6 月.
- [22] 阿古拉. 谈蒙医护理学特色及应用 [J]. 中国民族医药杂志, 2009, 15(03):78-79. DOI:10.16041/j.cnki.cn15-1175.2009.03.048.
- [23] 额图雅, 格日乐, 代丽曼. 浅谈蒙医辨证施护 [J]. 中国民族医药杂志, 2008, (09):49. DOI:10.16041/j.cnki.cn15-1175.2008.09.035.
- [24] 忽思慧. 饮膳正要[M]. 呼和浩特: 内蒙古科技出版社, 2014.
- [25] 松巴堪布·益希班觉. 甘露四部[M]. 呼和浩特: 内蒙古人民出版社, 1998.
- [26] 包文峰. 蒙医饮食疗法的研究进展[J]. 临床医药文献电子杂志, 2019, 6(92): 197.