

鲜为人知的东乡族医药

东乡族是我国西北少数民族之一,主要聚居在甘肃省境内洮河以西,大夏河以东和黄河以南的山麓地带。东乡医是“东乡族医药”的简称,东乡族医药起源较早,在形成过程中吸收了部分中医药知识。诊断方法重视主诉和询问、观察与嗅气味、触摸检查。治疗以药物和放血、火烫疗法为主。常用动物内脏及表皮热敷,具有特色。

东乡族诊疗方法

东乡族人居地区地理环境十分恶劣,经济文化落后,交通不便,缺医少药,疾病丛生,天花、麻疹、流脑、白喉、痢疾、黑热病等传染病流行猖獗。在长期与疾病的抗争中,东乡族人不断地实践探索,积累了不少治病方

法及“土、单、验、偏”方,并通过口授的形式,代代相传,为民族的生息繁衍起到了积极的作用。

东乡族人多用药物治疗疾病,同时也配合运用按摩、抚肚脐、收阴、放血、艾灸、拔罐、熏洗等外治法。常用药物包括植物药、动物药及矿物药。下面介绍治疗常见病的独特方法。

1. 治疗感冒。内服、外治两法配合效果较好。

内服法:明矾10克研末冲服;葱白、花茶、红糖、甘草适量煎汤顿服发汗。

外治法:放血,针刺眉心、十宣穴后,挤出少许血;收阴(湿灸),先服用红糖水1盅,然后用黄纸蘸溶的黄蜡,卷成长约10厘米的筒状,竖立置于肚脐中,周围用

调好的面团固定后,将其点燃,待皮肤感到发烫时更换1支,一般用2~3支即可。施治中觉周身舒适、气机通畅,伴有腹鸣,始为有效。

2. 治疗胃脘痛(心口痛)。多用拔火罐、抚肚脐及用山羊内脏局部热敷并治法。

3. 治疗胃酸过多。宜长期空腹服用适量荞麦,疗效较好。

4. 治疗风湿痛。可用艾灸灼患部,并配合热草木灰外敷及水煎地骨皮、麻黄、狗头花根、蜂房等药熏洗。

5. 治疗腮腺炎(俗称窝疤)。先用烧过的碎瓦渣片轻轻割开“青筋”,挤出分泌物,再将蒲公英捣烂后敷于患部后用酸菜汤与花椒树上的泥土调和后敷于患部。

东乡药材

东乡县自古就有“十年九旱”之说,风沙大,降水少,年平均降水量不足350毫米,因此,药材品种较少,产量不高。其中可集中采集的有:大蓟、小蓟、茵陈、黄芩、柴胡、益母草、青蒿、篇蓄、瞿麦、远志、地骨皮、牛蒡子、款冬花、丹参、防风、秦艽、龙骨、当归等。

此外,东乡县特产药材有柴胡、黄芩、防风、秦艽、丹参、款冬花、龙骨等,这些药材多产于山区,且质优,都具有很高的开发利用价值。

(安静)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗

常做脚踝操 下肢不僵硬

脚踝不仅是人体重量的支撑点,还是脚部血液流动的关口。如果脚踝老化僵硬,容易诱发高血压,造成下肢动脉血管梗塞,甚至偏瘫。因此,中老年人、特别是高血压患者,坚持做脚踝操,对预防下肢僵硬和高血压引起的下肢血管病变大有好处。

伸踝:取跪姿势,脚背朝下,上身缓缓向后仰,以拉伸脚踝前端肌肉和踝骨周围组织,此时脚踝部有酸痛感,其姿势应保持约1分钟。

踮脚:身体站直,双臂下垂,先将右脚脚尖踮起,身体随势向上顶,就这样踮起、放下来回运动,右脚与左脚互相交替进行,每脚运动10次。其作用主要是强化脚踝力量。

下压上勾:坐在椅子或床沿上,一只脚着地,另一只脚慢慢抬起伸直,并伴随自己的呼吸活动脚踝和脚掌。即呼气时



脚尖尽量向下压,吸气时脚尖尽量往上勾。要求呼吸平稳,不宜太急,做到运气运腿并重,使小腿肌肉和脚踝血管得以舒松伸展,两脚各运动10次。

旋转:以跷二郎腿姿势坐在四方凳上,将左脚抬起,置于右侧大腿上,以右手握住左脚前掌,以左手握住左脚踝上方,使之不能移动,脚掌从右至左,从左至右慢慢旋转10次。再换右脚,方法同上。

值得注意的是,在练习时,要循规渐进,量力而行,防止摔伤。

(胡佑志)

湿热带下病食疗方

湿热带下病是妇女的常见病、多发病,是指白带量明显增多,色、质、气味异常,或伴有全身或局部症状。表现为白带量多,色黄或黄白,质黏腻,有臭味,或带下色白质黏如豆腐渣状,阴痒,伴胸闷口腻,食欲不振,或小腹作痛,小便黄少,舌苔黄腻或厚,脉弦数。中医食疗,效果颇佳,不妨一试。

双仁汤:冬瓜仁50克,白果仁10粒,冬瓜仁、白果仁加水250毫升,煎煮至150毫升,吃白果喝汤,每日1剂,连服1周为1个疗程。

藕汁鸡冠花汤:新鲜藕汁100毫升,红鸡冠花3克。藕汁与鸡冠花加水共煮,煮沸后去除鸡冠花,加入红糖调服,每日服用1次,连服1周。

椿根白皮汤:椿根白皮30克,红糖适量。将椿根白皮水煎取汁,再加入红糖融化后服食,每日1次,连服1周。

马齿苋蛋清汤:鲜马齿苋60克,鸡蛋清3个。加水适量,炖熟服食,每日2次,连续1周。

(胡佑志)



编者按:

我报长期以来一直坚持文化下乡活动,致力于普及与推广中医药民族医药。随着“健康中国”建设上升至优先发展的国家战略层面,我国大健康产业呈现蓬勃发展之势。近年来,报纸加强与区内基层中医院、“壮医联盟”、医联体等单位交流合作,通过订阅、发放样报、赠书籍等形式,让中医药民族医药文化进入千家万户。

这封感谢信来自广西天等县中医医院。在此,编辑部也感谢该院为普及中医药文化所做的贡献。

《民族医药报》编辑部:

《民族医药报》编辑部坚持文化下乡活动,长期坚持对基层医疗机构的关心支持,2022年4月,该部为我院赠送价值800元的书籍,为我院中医文化建设输入新鲜的营养液,《民族医药报》是群众喜闻乐见的报纸刊物,也是我院医护人员的“贴心人”。

天等县中医医院(原天等县民族医院)成立于1987年,是一所集医疗、

受赠感谢信

教学、科研、预防保健、康复为一体的国家二级甲等中医医院,医院在脑病、肝病、心脏疾病、肝病、脾胃病、肾病、高血压病、糖尿病、老年病、骨关节病、肛肠病、妇科病、乳腺病、皮肤病、肿瘤等病症的治疗方面,有独特的中西医结合治疗特色。为满足群众日益增长对中

医文化学习的需求,我院在门诊楼三楼国医堂大厅开辟读书角、红色书吧、中医药知识科普展示区,方便群众了解中医文化知识,特别是中医民族医药方面的图书,普遍受到群众欢迎。

在“全民读书月”期间,《民族医药报》编辑部这次赠送的书籍,为我院送来“及时雨”,进一步充实了我院中医药民族医药文化内涵,是践行“不忘初心、牢记使命”的具体体现。

《神农本草经》认为,桃花具有“令人好颜色”之功。从中医角度看,桃花味甘、辛,性微温,能疏通经络、改善血液循环,促进皮肤营养供给,滋润皮肤。桃花中含有的多种维生素和微量元素,能防止黑色素在皮肤内慢性沉积,对防治皮肤干燥、粗糙等有效。下面介绍几则简单实用、易于操作的桃花美容良方,供选用。

桃花养颜茶:桃花3克,沸水冲泡,水稍凉后加蜂蜜适量,代茶饮。

桃花粥:取桃花(鲜品加倍)2克,粳米100克,红糖30克。将桃花置于砂锅内,加水适量,浸泡30分钟,加入粳米,文火熬粥,待粥将熟时加入红糖拌匀。佐早餐温热食,每日1剂,5剂为1个疗程,间隔5日后可服下1个疗程。适用于血瘀者(如脸色黯黑、月经中有血块、舌有紫斑、大便长期干结等)。需要注意的是,此粥不宜久服,且月经期间应暂停服用,月经量过多者忌服。

桃花猪蹄美颜粥:取桃花1克,猪蹄1只,粳米100克,调料适量。将桃花焙干,研细末;猪蹄皮肉与骨头分开,置锅内加水适量,武火煮沸,撇去浮沫,改用文火炖至猪蹄熟烂时将骨头取出,加入粳米及桃花末,继续用文火熬粥,待粥将熟时加调料适量拌匀,隔日1剂,分数次温热食。适用于面部有色斑的哺乳期女性。

桃花增白方:取桃花60克,冬瓜仁75克,橘皮45克,共研为极细末,装入瓷瓶中备用。每次1克,每日2~3次,饭后用温糯米酒送服。适用于颜面较黑或面有黄褐斑者。

桃花酒:桃花及上等白酒各适量。将桃花倒入酒坛中,加上等白酒,以酒浸没桃花为度,加盖密封,浸泡30日之后启封,出药酒另放,每次取药酒5~10毫升饮用,早晚各1次。将桃花瓣放回酒坛,加适量白酒再浸45日,作为第二次药酒,每次服10~20毫升,早晚各1次。健康中青年男女皆宜,饮之可防病美容悦色。月经量多者忌服。

桃花白芷酒:采集花苞初放的桃花300克,白芷40克同放于瓶中,加上等白酒1000毫升,密封,一个月后开封取用。每日早晚各饮桃花白芷酒1盅,同时倒少许药酒于手掌之中,双手对擦,待手心发热后,来回擦面部。本方能去除脸部黑斑,治疗面色无华、黑斑及产后脸色黯黑等,一般使用40~60日,色斑消失,面色变得红润光泽。

专家提醒,由于桃花的活血作用较强,孕妇及月经量过多者应该谨慎使用。

(盛日)



天等县中医医院

受赠感谢信

《民族医药报》编辑部:

《民族医药报》编辑部坚持文化下乡活动,长期坚持对基层医疗机构的关心支持,2022年4月,该部为我院赠送价值800元的书籍,为我院中医文化建设输入新鲜的营养液,《民族医药报》是群众喜闻乐见的报纸刊物,也是我院医护人员的“贴心人”。

天等县中医医院(原天等县民族医院)成立于1987年,是一所集医疗、教学、科研、预防保健、康复为一体的国家二级甲等中医医院,医院在脑病、肝病、心脏疾病、肝病、脾胃病、肾病、高血压病、糖尿病、老年病、骨关节病、肛肠病、妇科病、乳腺病、皮肤病、肿瘤等病症的治疗方面,有独特的中西医结合治疗特色。为满足群众日益增长对中医文化学习的需求,我院在门诊楼三楼国医堂大厅开辟读书角、红色书吧、中医药知识科普展示区,方便群众了解中医文化知识,特别是中医民族医药方面的图书,普遍受到群众欢迎。

在“全民读书月”期间,《民族医药报》编辑部这次赠送的书籍,为我院送来“及时雨”,进一步充实了我院中医药民族医药文化内涵,是践行“不忘初心、牢记使命”的具体体现。

