

# 哈尼族的饮食养生智慧

哈尼族是我国古老的山地民族,主要聚居于云南西南部,以农业为主,善于辟梯田种稻谷,掘坡地植茶林,他们培育出著名的“紫米”(接骨米)和“普洱茶”,创造了中国农田史上七种田制之一的“梯田文化”。

饮茶和喝酒是哈尼族的嗜好,所饮用的酒多是自家酿制的甜白酒,醇香、甜蜜。哈尼族人民擅长用茶来养生,他们经常饮用的煨酏茶就是一种健身防病的饮茶方法,煨酏茶色泽深黄,味甘苦、清香、清爽,常饮之不仅解渴,还能起到消化化痰、解除胀满、减轻疲劳、杀菌消炎、减肥健身等保健功效。

哈尼族人民不仅仅通过饮茶来保健身心,也会利用茶进行医疗方面的保健治

疗。例如当感到眼睛疲倦或者疼痛时,他们会抓来一把茶叶,用沸水浸泡于茶缸中,利用着茶水蒸腾而出的热气熏抚治疗眼睛,反复数次,眼睛疲惫感会减轻。

除此以外,哈尼族人民还使用茶治疗一些皮肤上的轻微伤口。茶的杀菌消毒作用能促进伤口的愈合,哈尼族所处的地区,经常有各种蚊虫叮咬,这时候茶水就是最好的外用。

在哈尼族人民看来,茶不仅是酷暑的防暑佳品,还能拿来治疗热痱子。如果家中的小孩出现了热痱子,他们便将茶叶、生姜、葱等物品浸泡于热水之中,用此水经常给孩子洗澡,以有效减缓痱子的发生。如果遇到了腹泻的疾病,会调制浓茶水加

红糖口服,对腹泻起到一定的治疗效果。

哈尼族人还懂得不少药茶山茶的理疗知识,他们通过与自然的和谐相处,掌握着丰富的药用机理以及大量识别山茅野草的能力,他们在房前屋后、庭院内种植着多种草本植物,用以搭配茶泡制,当作是家里的“临时药”“看家药”来治疗和预防着各类身体常见的疾病,形成了自身特色的药茶文化。

哈尼族地区物产丰富,烹饪方法独特,具有本民族风味特点的典型食品很多。如竹筒鸡、生炸竹虫等,比较有名的风味菜肴还有蜂蛹酱、暴腌芭蕉心、酸笋炒麂子肉、肉松酱、清汤橄榄鱼、螃蟹炖蛋清、煮蛇圆子

等。

此外,哈尼族人民每天只吃两顿饭,以大米为主,玉米为辅,喜欢吃干米饭、粳米、米线、卷粉和豌豆凉粉,还将瘦肉剁细,与大米、姜末、八角、草果一起熬粥。也爱吃糯米粿,用芭蕉叶包着与腌肉一起吃。他们还用紫糯米制成紫米饭、紫米粿、紫米粥、紫米粉、紫米作宝饭、紫米汽锅鸡、紫米甜酒煮鸡蛋、紫米药糖粥等,构成了完整的药膳系列。这些药膳具有补血益气、暖脾止虚、健脑补肾、收宫强身的功效。

(月明)

(本栏目长期征稿)

## 民族医药之窗

## 让少数民族医药绽放华彩

(上接1版)

与此同时,在开放的市场中散发活力的少数民族医药,如今不仅服务于国内各族群众,还在国际交流合作中发挥着独特的作用。

2021年12月,《推进中医药高质量融入共建“一带一路”发展规划(2021-2025年)》出台,旨在发挥中医药在服务共建“一带一路”国家民众健康和经济社会发展中的积极作用。沿着“一带一路”中医药对外交流窗口,中医药文化作为中华文化的重要载体,走向更广阔世界。广西、云南、宁夏等省份积极打造少数民族医药对外交流与合作的国际桥梁与平台。

为支持民族地区发展中医药服务贸易,云南省中医医院被纳入国家首批中医药服务出口基地,开始积极打造中医药国际服务品牌。由此,少数民族医药成为“一带一路”上的新名片,以世界瑰宝之态,惠及全球人民。

近十年,少数民族医药事业在扶持中壮大,在传承中创新,实现了跨越式发展。大力发展少数民族医药事业,让健康成果惠及各族群众,让产业经济助力脱贫致富,让中华文化走向世界,薪火相传,生生不息,让少数民族医药不断续写新的篇章!

(载自《中国中医药报》作者张雷)

## 女性妊娠水肿的中医疗法

妊娠后,肢体面目等部位,发生浮肿,称“妊娠水肿”,亦称“妊娠肿胀”,主要由于孕妇内分泌发生改变,致使体内组织中水分及盐类潴留(水钠潴留);另外,妊娠子宫压迫盆腔及下肢静脉,阻碍血液回流,使静脉压增高,故水肿经常发生在下肢远端,以足部及小腿为主。妊娠中晚期,由于子宫压迫盆腔静脉,站立位工作腹内压力增加,都会影响下肢静脉回流,从而导致下肢水肿,妊娠水肿影响孕妇日常坐立、行走,夜间休息睡眠,对心理状态也易造成影响,出现焦虑、忧郁等。及早及时的对妊娠水肿进行预防调养,有益于孕妇妊娠期的度过。

**1. 针刺** 选取脾俞、三焦俞、水分、足三里、阴陵泉等穴位。采取平补平泻法,留针15分钟,每日1次,7天为1个疗程。

**2. 艾灸** 选取足三里、丰隆、复溜等穴位。艾灸条在距足三里、丰隆、复溜处约1寸位置,每穴灸约10~20分钟,可行回旋灸、雀啄灸等,使局部有温热感而无灼痛为宜。

### 3. 推拿

**滚动法:**患者俯卧于治疗床上,术者沿双下肢水肿部位施以轻柔的滚法,操作过程中,术者取半蹲位,肩关节放松下垂,以肘关节为支点,第五掌指关节背侧为吸定点,前臂主动施力,腕关节来回屈伸120度左右,使掌背尺侧部分的1/2面积依次接触治疗部位,从上到下重复操作5~6遍。

**推法:**术者拇指分开,其余四指并拢,由水肿肢体远端推向近端,单方向,手法力度均一,力量柔和,每次约10分钟。

**4. 刮痧** 用刮痧板蘸取相应介质在水肿肢端自远端到近端单向、循经络刮拭。先以轻慢手法为宜,待孕妇适应后,逐渐加重、加快刮拭。每日1次,7天为1个疗程。

**5. 拔罐** 在下肢水肿部位行火罐或气罐拔罐,每次留罐5~10分钟后取罐。隔日1次,7天为1个疗程。

**6. 熏洗** 视孕妇体质情况后,开具相应中药熏洗药方,水煎后取适量药液进行熏洗。先用药液蒸汽熏蒸水肿下肢,待水温下降至可耐受温度后,下肢浸泡药液或用药液泡洗,每日1次,每次20分钟左右,7天为1个疗程。

**7. 贴敷** 将相关治疗组方研磨调和后制成药饼,选取足三里、丰隆、复溜、涌泉等穴进行穴位敷贴。每日1次,7天为1个疗程。

(施善葆)

## 健脾利湿的鲫鱼粉葛汤

取新鲜鲫鱼2条约500克,粉葛(葛根)片200克,赤小豆60克,陈皮1大块,姜片6片和大枣4枚。

鲫鱼去鳞和内脏洗净沥干,待用;赤小豆洗净后浸泡1小时;锅中加入600毫升的清水后

所有的食药材全部放入,先用武火煮开后在改用文火慢煮90分钟,然后关火加入少量食盐即可。

此汤具有补虚损、健脾利湿和强身健体的功效,尤其适合脾胃虚弱、高血压和糖尿病等的患者服用。(陈抗美)

眼下秋凉渐袭,咳嗽的人明显增多。秋季咳嗽主要分为两类,一种是由肺燥引起,常见的有风寒、风热咳嗽,伴有头痛、口干、咽喉痛、鼻塞等症状;另一种是由肝阴不足引起的,常见的有燥火、肝肾阴虚,表现为干咳、痰少、痰黏稠,甚至痰中带血丝等。所以“秋咳”未必都是风寒、肺燥引起的,肝阴不足也是原因之一,但常被忽略。

秋季有肃降的特点,不利于肝气的生发,因此肝容

## 秋季注意肝“生气”

易在秋季“生气”,最明显的“反抗”就是咳嗽;其次,肝开窍于目,肝“虚”者还易出现眼干、眼涩、花眼等症状;肝阳上亢者,则会出现头晕、头胀、口干、咽干,这些都是肝“受伤”的表现。

中医讲究“肝主情志”,因肝阴不足引发咳嗽的人越来越多与人们压力大、常常焦虑密不可分。因此,如果有以上症状表现,需警惕

是肝阴不足引发“咳”疾,应有针对性地进行治疗。

**药物治疗** 取麦冬、菊花、陈皮、白芍、枸杞、甘草各5克,直接用开水冲泡或煮5分钟后饮用,简单方便,味甘可口。

**穴位按摩** 太冲穴位于足背,第一、二跖骨结合部之前的凹陷处,为肝经之原穴,是储存肝经元气的仓库。按摩此穴可调动

肝经元气,促进肝脏功能。操作方法是:盘腿端坐,用拇指按摩太冲穴,沿骨缝的间隙按压并前后滑动,做20次。另外,按摩三阴交(位于足内踝上方四横指处)、大敦穴(足大指外侧甲根边缘约二毫米处)也可起到同样的效果。

此外,中医讲“静卧血归肝”,睡眠是养肝血的前提,不熬夜,保证充足的休息,坚持规律生活,也是护肝一大法宝。

(朱广凯)



## 穿心莲

名。”《中国壮药材》:“苦、寒。通谷道、气道,清热毒,除湿毒。用于袋烟妈(咽痛),埃病(咳嗽),贫痧(感冒),白冻(泄泻),阿意味(痢疾),肉扭(淋证),叭农(痢疮),额哈(毒蛇咬伤)。”

相传李时珍在幼年时被毒蛇咬了,高烧不退,这可急坏了做医生的父亲,多种方法都没有疗效。一天,一位云游的道士来到村里,李时珍的父亲请道士帮助看看,道士说只要外敷内治用穿心莲半个月即能好转。半个月后果然有好转,而且蛇伤处也肿消好转。李时珍深刻地感受到我们祖国中药的神奇,从此开始跟着父亲刻苦研究,终于成为一代

名医,并写出巨著《本草纲目》。

现代科学研究发现,穿心莲主要含有穿心莲内酯、新穿心莲酯、穿心莲甲素、乙素、丙素等生物物质。这些物质在实验环境里表现出广谱抗菌、抗微生物的作用。

临床应用方面,温病初起,症轻者单用,重者配金银花、连翘等;肺热咳嗽,常配黄芩、桑白皮、桔梗、地骨皮等;肺痛吐痰,常配芦根、冬瓜仁、鱼腥草、桔梗等;咽喉肿痛,常配桔梗、板蓝根、牛蒡子、赤芍等;疮疡肿毒,常配连翘、蒲公英、野菊花、拳参等;鼻渊头痛,单用叶研末吸入或鲜品榨汁滴入鼻孔;湿热泻泄,单用或配

马齿苋、金银花、地锦草等;热淋涩痛,常配车前子、瞿麦、篇蓄、川牛膝等;湿疹湿疮,常和白鲜皮、拳参、土茯苓、黄柏等;毒蛇咬伤,常配半边莲、蚤休(七叶一枝花)、白花蛇舌草等。

外用方面,穿心莲还治钩端螺旋体病,单用片剂或入复方;治阴道炎,单用胶囊塞入阴道,或入复方煎汤待温、坐浴。用法用量:本品内服6~15克,煎汤;或制成片剂,丸散剂,用量酌减。外用适量,鲜品捣敷,研末调涂,或煎汤外洗。

使用注意:本品苦寒,易伤胃气,故不宜多服久服,脾胃虚寒者不宜服。

(蒋官军)

## 广西区域特色 中药品种①