

春雨畲山草药香

■ 诸国本

畲族是我国东南部的一个少数民族,总人口70余万人,分布在福建、浙江和江西、广东等地。从其族群渊源、图腾崇拜和风俗习惯来说,与瑶族有密切关系。畲族自称“山哈”,畲语“哈”是“客”的意思,“山哈”是自称“客居山里的人”;并认定其祖籍在广东潮州凤凰山地区,时间在13、14世纪之后。畲族逢年过节迎客时,必有歌手与来客对歌。歌罢,主方要凑些钱赠给客方,称为手信,即随手携带之信物也。今广东潮州一带探亲访友时携带的礼品仍称“手信”。这恐怕也是“山哈”牵向潮州的一根丝线吧。

医学是人类与生俱来的需求,任何民族在生存发展的历史中都会遇到生老病死问题,于是也必有防病治病知识经验,只是医术各有不同而已。这不同之点大体有三:一是生命观的不同,从而产生对病因病机和疾病转归的不同理解;二是疾病谱的不同,一切防治措施首先是针对常见病、多发病、地方病的;三是因地制宜就

地取材,主要以身边的自然资源作为防治疾病的基本物质。于是,各个民族创造了各自不同的传统医药,出现了传统医药文化的多元格局。但多元之中也有共性,这些共性就是医药知识离不开民族文化的大背景,离不开产生它、支配它的生产方式和社会形态。民族医药的发展史,都有一个从低级到高级、从分散到集中、从医巫不分到去巫存医的过程。在没有文字的阶段,则师徒、父子口耳相传,医药知识忽聚忽散,随风飘逝。在有了文字之后,则著书立说、学派纵横、积淀深厚,医学体系较易形成。所有这一切,都闪烁着民族智慧的结晶和民族精神的光芒。对于其学术价值的评估,取决于继承者的眼光、心胸和能力。有些人讥笑民族医药陈旧落后而予以

一笔抹杀,乃是没有理解其变迁的历史和合理的内核以及当时当地所发挥的社会功能。正像几百年以后的人们看我们今天的医疗水平,也可能会提出同样的问题。

我们正是从历史唯物主义的角度来看待畲族医药的。《中国畲族医药学》的编者从广泛的调查研究入手,总结了众多民间畲医的临床经验,了解他们用于治疗的青草药及其主治功能和配伍方法,实事求是地梳理出他们的主治病种和理性经验,构建了畲族传统医药的学术框架,并用汉文表述了这一研究成果,使这一种有形与无形的、物质文化与非物质文化交叉的医学遗产得以保存,供现代社会开发利用,以造福于人民的健康事业。这是一部继往开来的畲族医药专著,是中

国民族医药大花园中的又一奇葩。

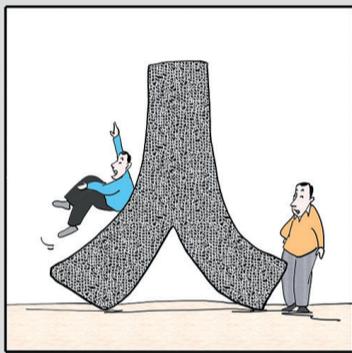
在讨论畲族医药文化的时候,我们不能不提到20世纪30年代一位任职于上海同济大学的德国教师哈·史图博和其助手李化民先生对浙江景宁畲木山畲民所做的调查。他们的调查报告经蔡元培先生审阅和推荐,以《浙江景宁畲木山畲民调查记》为名于1932年在南京正式出版。这份调查报告对当地民的民族渊源、服饰饮食、农耕生产、体质特征、婚丧风俗、图腾祭祀、语言民谣都做了详细记述,给后人留下珍贵的历史资料。我反复阅读这份调查报告,总感到无比激动并羞愧不已。一个德国人在中国所做的人类学调查,他所下的功夫,不能不令人刮目相看。别的不用说,光是在畲木山(60户人家)的一个小山村里就住了6天,点

滴滴收集资料,忠实地记录下来,反复地进行查证。很多中国人,对祖国各民族医学的调查也未必能做到这等深度。

景宁县属于浙江南部的丽水地区,离温州较近,是全国唯一的一个畲族自治县,过去是一片偏远闭塞、无人知晓的丘陵和山区。宋代著名文人秦观曾“贬监处州酒税”,处州即今丽水。他贬官以后在丽水地区当一个管酒税的小官,当时曾作《好事近·梦中作》词一首。词曰:“春路雨添花,花动一山春色。行到小溪深处,有黄鹂千百。飞云当面化龙蛇,夭矫转空碧。醉卧古藤阴下,了不知南北。”这就是浙江丽水畲木山下畲族人民生活的地方。景宁县特将这首词载入《景宁县志》。词意春雨添花,云飞龙蛇,词人醉卧古藤阴下,听鸟观花,忘情物外。畲医药就是在这苦难中绽开的山花、春雨中丰满的小溪、飞云下横卧的古藤、淳朴中呈现的才华。它带着青草药的香味,飘散到山区的万户千家。



在前面开路的吃苦,跟在后面走的吃土。



人,应该像“人”字一样,永远向上且脚踏实地。



寂寞就是你说话时,没人在听;有人在听时,你却没话说了。



真正的自律是,别人看你是自律的,你看自己是自由的。

漫画《生活感悟》

作者 于昌伟

吴清源的养生之道



名人养生

吴清源是20世纪最有名、最出色的围棋大师,有“近代围棋布局的奠基人”“昭和棋圣”等称号,享年100岁。吴清源养生长寿秘诀是什么呢?

践行四诫 他的义父杨祉庵先生曾送他的《四诫诗》中有诫尔学养生、诫尔学守身、诫尔学立志、诫尔学读书“四诫”。其诗文为:“诫尔学养生,养生先养气……守静闭龟息,法动张禽戏。役形不役心,妙契合天地。岂惟康乃躬,久久益智慧。”这首养生诗,吴清源自始至终铭记在心,到了老年依然背诵清晰,一字不差,而且终身践行。

心身兼养 吴清源生前曾说:“人生一世就是修行一世,无论是输是赢。”也正是由于他具备了极高的个人修为,才能在围棋领域内先人一步地发现了“调和论”,倡导顾全大

局平衡的哲学思想。这一倾注他毕生心血的“调和论”,成为他提出的“21世纪围棋理论”的奠基石。

淡泊名利 吴清源一生勤奋,日日摆棋,无休无止地攻研围棋之中的奥妙,几乎达到了“两耳不闻窗外事”的忘我境地。虽说他威名享誉世界棋坛,却一生淡泊名利,身在局内而神游棋外。

开窗通风 吴清源先生从小身体素质较差,曾得过肺结核。在那个时代,肺结核的致死率非常高,但吴清源得以幸免于难。他曾经回忆说,这可能得益于他的一个养生小举措,就是经常开窗通风。他曾经说自己坚持每天开窗通风,适应了寒冷的空气,免疫力也就变强了。

(凯文)



知识窗

要重视药品的贮藏温度

许多常用药基本上是每个家庭必备的,万一有个头痛脑热、消化不良,想用立刻就能拿到。但是,问题也来了,随着家里贮藏药品越来越多,如何储存就成了一个大问题。

药物常因光、热、水分、空气、酸、碱、温度、微生物等外界条件影响而变质失效。所以,要重视药物的贮藏条件,认真看药品包装上的贮藏要求,按要求来贮藏。

不同的药品贮藏的条件不同,但避光、干燥、阴凉、密封是保存药品的四大要素。以温度为例,有些药品包装上标注常温下贮藏,意思是说要在0℃~30℃的环境下贮藏;有些药品包装上标注置于阴凉干燥处,意指将药品贮藏于0℃~20℃的干燥地方;还有的药品则直接标明在2℃~8℃冷藏,则表示要放在冰箱中贮藏。只要根据药品的具体贮藏要求操作即可。

(张守元)

第六节 腰肋韧带损伤

【疾病概述】

腰背中层筋膜的上部特别增厚部分叫腰肋韧带,此韧带止于第十二肋背侧,下缘附于髂嵴,内侧附于腰椎横突。腰背筋膜损伤中最多见的是腰肋韧带损伤,临床主要表现为腰背疼痛、腰部活动受限和有僵硬感。

【病因病机】

壮医认为,本病多因外伤或劳损造成腰肋韧带损伤,筋结形成,阻塞两路,使三气不得同步引起。

【临床诊断】

- (1)有劳损或外伤史。
- (2)腰背疼痛,腰部活动受限或伴有僵硬感。
- (3)在第五腰椎横突外侧缘髂嵴处或第十二肋下缘第一腰椎横突外侧有疼痛和压痛。
- (4)拾物试验呈阳性。
- (5)X射线检查结果多为正常。

【鉴别诊断】

腰三横突综合征:多有扭伤或劳损史,第三腰椎横突处有明显压痛并向腰及臀部放射,腰三横突附近可触及条索状或结节状物。

【壮医摸结】

腰肋韧带损伤的筋结形成以腰肋韧带起止点为主,壮医摸结可在第五腰椎横突外侧缘髂嵴处或第十二肋下缘第一腰椎横突外侧有压痛或硬结。

常见的筋结有腰肋韧带筋结、夹脊筋结、腰三横突筋结、腰大肌筋结。

【壮医解结】

1. 经筋手法

医者先用滚法在病变部位来回滚动3~5遍,使局部充分放松、发热,手法不宜过重。然后采用肘关节之尖(鹰嘴)、钝(肱骨内髁)、硬(前臂尺骨面)、软(前臂内侧面)4个部位顺着病变部位的经筋线进行

全线按、揉、点、推、弹拨、捏拿等分筋理筋手法,在病变区域肌筋处采用手法松筋,手法要松结、松筋、理筋,即以手拇指沿筋结肌纤维方向进行弹拨约2分钟。力量从轻到重,刚中有柔,柔中有刚,刚柔相济。

2. 经筋针法

经筋针法包括火针法和固结行针法,寒证用壮医火针法,热证用固结行针法。

壮医火针法:在选定的筋结部位上常规消毒,然后右手持2寸或3寸的毫针,将针尖在酒精灯上烧红,迅速刺入治疗部位,

得气后迅速出针。

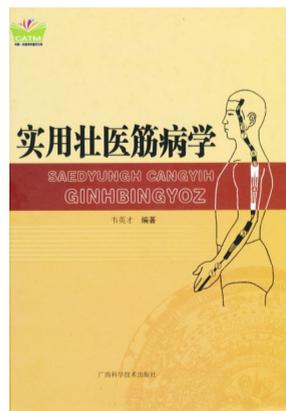
固结行针法:医者左手固定筋结,右手持2寸或3寸的毫针,对准筋结快速进针,以“中结调气”为目的,可根据不同筋结选用一孔多针、局部多针、透针刺刺、移行点刺、尽筋分刺、轻点刺等多种针法,以针刺部位出现酸、麻、胀或传电感为宜,不留针。

3. 拔罐法

采用闪火拔罐法在针刺筋结部位或经筋线上拔罐8~10分钟即可,隔日1次,5次为一个疗程。

【其他疗法】

- (1)局部封闭治疗。



(2)施行壮医刮痧疗法,沿筋走行由上往下刮,出痧后采用刺血拔罐。