



毛南族是一个喜欢依山傍水而居的民族,除卫生习惯较好外,还注重饮食调理。毛南族人民长寿者较多,肥胖者极少,且面色红润,特殊的饮食喜好是一个极为重要的因素。这些饮食爱好通过长期实践证明,有确切的食疗效果,如“毛南三酸”,清香宜人且去腻滋养;鸭酱鲜香可口,有补益健脾、理气消食功效;甜红薯可促进食欲,能养胃护肝、补益滋养;毛南饭清香可口,富含维生素,能清神志、散风

热、利咽、解郁、补脾止泻、益肾固精、养心安神等。这些食疗作用,在民族发展传承的过程中,一直得以保留。

1. 毛南三酸

“毛南三酸”指的是“腌醒”“瓮煨”“索发”,是毛南族最常见的酸性食品。毛南族人民喜欢在食品中加入酸性调料或直接制作酸性食品,对此最早的文字记述是清代乾隆年间刻立的《谭氏家谱》。石碑上就有毛南族饮食“百味用酸”的记载,

碑文上主要介绍的“毛南三酸”,其饮食特点确实与其他少数民族不同。

腌醒 把猪、牛肉切成薄片,用生盐粉拌匀咬透,留两三天。用香糯蒸熟,放在簸箕里凉冷,与肉片揉搓均匀,放在坛里压紧密封,三个月后便可用。民谣云:“一家吃腌醒,九家软肚肠;一餐吃腌醒,三天嘴留香。”这是对其美味的形容和评价。从其成分可以看出,腌醒以香鲜类中药为佐料,使猪肉或牛肉、糯米饭等得到充分酵解,达到腥腻尽除的目的,其营养成分丝毫也不会丢失。这一食品的营养价值很高,有补益之功效,一般是节日或待客的大菜,也可作为疾病康复阶段的营养品。腌醒酸味主要为有助消化的酶所起作用,可助消化益肝脾,解食积之

症。

瓮煨 是一种特殊的盐水坛,毛南话叫“瓮煨”,可腌制多种瓜菜。瓮煨可以用来腌制各类食品,这种依靠自然发酵的液体以黄豆、香鲜中药佐料等严格清洗浸泡而成,对于化解酒肉之腻有着极其显著的作用,有助益消化、增进食欲的作用,多用于久病卧床、身倦乏力、脾胃不舒之疾。

索发 是一种既可腌制其他食品,又可独立成为饮料的食品。把洗清的钉螺用猪油干炒,待透熟发香后,趁热倒入坛里,然后密封,三个月就可以揭盖食用。其制作方法较为特殊,因为腥腻味道经过处理后会全部消失,反而成为味道极佳的清凉饮料,民间俗称“开埋香”。有促进食欲、解热祛乏的功效,是毛

南族人民热天防治中暑的常用清凉饮料。

除了“三酸”外,还有酸辣椒、酸蕃茄、酸萝卜等,这些酸性食品都是毛南族人民的心头所好。

2. 鸭酱

鸭酱以新鲜鸭血加盐调制而成,再配以辣椒、大蒜、生姜等佐料。鸭肉本身的滋养作用是显而易见的,加上紫苏的润肠通便、祛痰降气功效,使得食品不仅鲜香可口、无腥腥气,还能补益健脾、理气消食,治疗胃脘胀闷等。此款食品制作方法简单,故很受毛南族人民的喜爱。

3. 甜红薯

甜红薯从制作到完成需要一个月之久,需利用其自然糖化的过程使之充分发酵,多糖结构得到有效释放,故呈滑爽绵甜之感,而且能促进食欲,养胃

护肝、补益滋养,所以毛南族人民甚为喜欢,出门或劳作时多携带备用。

4. 毛南饭

毛南饭,即用糯玉米粉加竹笋及其他蔬菜和佐料混合煮熟后制成,然后用辣椒作调料。这种饭吃起来很可口,有一种特别清新的香味,是毛南族夏季的主食。毛南饭的色、香、味均很明显的特点,食之清香可口,所有成分都是新鲜材料,富含维生素。加佐料后食之汗出,使人神清气爽,补益营养的作用显著。

(田晟)

(本栏目长期征稿)

民族医药之窗

厚朴,别名原皮、重皮、赤朴、川朴、紫油厚朴。因其木质朴而皮厚,故名。按产区分为川朴(四川、湖北、广西等地),温朴(浙江、福建、湖南等地),以川朴质优,习惯称为紫油厚朴。

厚朴具有燥湿消痰、下气除满的功能。用于湿滞伤中,脘痞吐泻,食积气滞,腹胀便秘,痰饮喘咳。该品苦燥泄降,辛散温通,入脾、胃、大肠经,既除胃肠之湿滞、食积,又理胃肠之气滞,故为治疗湿阻、食积、气滞所致脘腹胀满之要药。入肺经,能降气、除痰湿而平喘,为治咳喘痰多所常用。

用法用量 内服:煎汤,3~10克;或入丸散服。燥湿、泄满宜生用,止呕宜姜汁炒用。

使用注意 气虚、津伤血枯及孕妇慎用。

1. 厚朴三物汤:厚朴24克,大黄、枳实各12克,水煎服。主治腹满痛大便闭者。

2. 厚朴温中汤:厚朴姜制、陈皮各30克,炙甘草、茯苓、草豆蔻、木香各15克,干姜5克,合为粗散,百服30克水煎,加生姜3片,温服,食前忌一切冷物。主治脾胃寒湿、脘腹胀满,或时作疼痛,具有温中理气,燥湿除满之功效。

3. 半夏厚朴汤:半夏、茯苓各12克,厚朴9克,生姜15克,苏叶6克,水煎服。主治七情郁结,痰涎凝聚。具有行气散结、降逆化痰之功。

4. 胃苓汤:白术、苍术、厚朴、陈皮、泽泻、猪苓、肉桂、甘草各等量,共研制水丸或蜜丸,水丸每次服6克,每日3次;蜜丸每次服9克,每日3次。孕妇慎用。主治脾失健运,湿浊中阻,有健脾利湿、消胀和中之功。

5. 促进手术后胃肠功能恢复:用川朴15~30克,炒莱菔子30克,枳实、桃仁各9克,赤芍、大黄(后下)各15克,芒硝9~15克(冲服)。对狭窄性肠梗阻;腹部肿瘤姑息性治疗并腹壁造瘘者;体虚恶病质者忌用。

6. 治虫积:厚朴、槟榔各6克,乌梅2个,水煎服。

7. 复方大承气汤:厚朴、炒莱菔子各15~30克,枳壳、大黄、赤芍各15克,芒硝9~15克,桃仁9克。能攻里通下,行气活血。主治单纯性肠梗阻,属阳明腑实而气胀明显者。

(蒋官军)

广西区域特色 中药品种⑭



春季养生之道

春、夏、秋、冬,反映着一年四季的更迭。立春过,雨水至,神州大地处处生机盎然,这是一个充满希望的季节。古人说,想要健康长寿,那就要顺应大自然之气,简单说就是日出而作,日落而息。进入春天,我们该如何借助春天“发陈”之力,养生促健康呢?

《黄帝内经》载:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也。逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”春季推陈出新,是生命萌发的时令,要适应时

令,保养生发之气。作息上要早睡早起,虽然我们很难做到像古人那样日落而息,但应尽量保持在晚十一时之前入睡,这是胆经当令之时,以养肝胆之气;再次春天少杀生,尽量不杀生,“杀”属于秋天,肃杀之气,对应金,金克木,不利于春天的生长之气。

春天是生长之气最长之时,蛰后,春雷响,万物复苏,春风开始肆虐。所以,春季疾病预防,首先是与风相关的疾病,如面瘫、高血压、脑梗死、脑出血等。外出时,特别是骑行出行方式,要注意防风,着重做好头部保暖,如风池、风府、翳风这几

个穴位;春季亦是大自然之气往上升,人体之气也往头部走,因此中老年人要规律作息,保证充足的睡眠,控制好血压,避免剧烈运动导致气血上逆,引发健康危害。

此外,要保持心情舒畅,减少压力;饮食方面适当吃些酸的食物,可舒肝气泻肝火;穿戴上多着黑色、灰色或绿色服饰,黑色灰色属于水,水生木,绿色属木,对应肝,穿衣要宽松,多到户外散散步,保持心情舒畅、身心舒缓。

(广西国际壮医医院壮医经典病房 主任医师 朱红梅 主治医师 莫宇凤)



传本草精华 承神农文化

——南宁市逸夫小学春播中药劳动实践课堂

中医药作为中华优秀传统文化,需要传承和发扬。南宁市逸夫小学以劳动课程为载体,有计划地组织学生参加中草药养护活动,体验中草药文化,培养学生树立热爱劳动的意识,形成健康的理念。

在校园里的中医长廊,劳动老师向学生提出养护活动的要求,校医指导学生如何去分辨中草药,同学们跃跃欲试,迫不及待地想认一认、辨一辨。

看,那青翠欲滴的玉朗伞,枝繁叶茂的金线草,含苞待放的栀子,同学们正在认真地

区分中草药植物,细心地挑选出杂草、枯叶,将其清理。在经过一番护理过后,中草药植物呈现出另外一番欣欣向荣的画面。

接着,校医带领学生们播种益母草和艾草的种子,并介绍它们的功效。细小的种子在同学们的手中散开落地,一颗颗种子将在春暖花开的泥土中生根发芽。

学生聚在一起欢快地讨论,期待下一次实践活动的到来,希望能够获取更多关于中草药的知识。有位同学兴奋地说道:“我对这些中草药植物太感兴趣了,没想到不起眼的

金线草,药用价值那么大,这真的是太不可思议了!”

中医药文化是中国传统文化的重要组成部分,是中华民族几千年来认识生命,维护健康、防治疾病的思想和方法体系。学校积极加强中草药校园文化建设,开展学生力所能及的中草药养护活动,在实践中培养学生对中医药文化的兴趣,提升对中草药文化的认知,启发学生树立健康良好的生活方式,同时也促进了学生对中华优秀传统文化的认同感,增强文化自信。

(南宁市逸夫小学 严子雯)



师生播撒中药种子



活动课后师生合影