



浅谈壮医养生观

壮族人民在长期的生产、生活和同疾病做斗争的过程中,逐步形成了本民族独具特色的医药体系壮医药,同时也总结出很多具有民族特色、行之有效的养生防病方法。其中最具特点的有阴阳为本的生命观、三气同步的养生观、三道供养的健康观、二路通畅的形神观、松筋调节的运动观、祛瘀除垢的排毒观、节欲保精的房事观、肉筋骨正的长寿观。

● 阴阳为本的生命观
壮医阴阳为本理论核心为一个“衡”字。“衡”即平衡、均衡。天地万物,平衡是一个自然法则,太过与不及都是一种病态。养生是调节阴阳均衡,实乃养气之道也。

● 三气同步的养生观
壮医认为,天与地,地与人,人与人皆以气相通,且三气同步运行。天气在上,主降,其气以降为顺;人

气居中,其气主和,纳天地之气;地气居下,其气以升为顺。人心须处在一种“动”的状态中,通过“动”来适应天地的变化,从而达到人与天地的同步,也即三气同步,生命生生不息。

● 三道供养的健康观
壮医认为,人有三道,气道,由心肺所主;谷道,由肝脾所主;水道,由肾和心包所主。人与天地沟通,人得天地之气最直接的途径便是通过三道。壮族先民在三道供养方面十分重视食疗。每年三月三歌圩,壮族地区都有食用五色糯米饭的风俗。其中,黄色入脾,白色入肺,黑色入肾,青色入肝,红色入心。五色糯米饭不仅色香味俱全,而且具有清热利湿、行气健胃等保健作用,现已成为壮族饮食文化中的代表性食品。

● 二路通畅的形神观
壮医认为,人有两路,

龙路、火路。龙是制水的,龙路在人体内主要是指血液循环的通道,又叫龙脉。火路是传电的,主要指人体内传感通道。龙路、火路,两脉相通,气血调和,阴阳平衡,健康长寿。

● 松筋调节的运动观
壮医把“筋”称“吟”,把“骨”称“夺”,把“肉”称“诺”。人体的运动功能,需要人脑(巧坞)通过经筋(火路)传递信息来完成。所以筋在人体运动中起主导作用。实践证明,松筋能祛痛、排毒、增强体质、延长寿命。

● 祛瘀除垢的排毒观
万病皆毒起,排毒一身轻。壮医所谓人体的“毒”,实质是人体不能排泄掉的、多余的且对人体有害的物质。在2000多年的医学发展过程中,壮医积累了丰富的排毒保健经验,如保持大便、小便、汗腺的三道通法,饮食排毒法、泻火通便法、

利尿祛湿排毒法、以毒攻毒法等。总之壮医认为,治毒先治血,毒去一身轻。

● 节欲保精的房事观
“节欲”,包括节制口腹之欲、名利之欲和两性之欲。明代医家张仲景认为:“欲可不纵,纵则精竭,精不可竭,竭则直散。”节欲保精又能固气全神,使人神气旺盛而体壮身健。

● 肉筋骨正的长寿观
有一副好筋骨是健康长寿的标志。壮医认为,筋缩短和骨增生是人体衰退的生理表现,也是导致筋骨病的主要原因,筋柔软才健康。实践证明,拉筋具有行气祛痛、通经排毒、强腰健肾、延长筋骨衰老等功能。壮医通过拉筋、拍筋、抖筋、整骨等技术可通调三道两路,激活五脏六腑,达到筋柔骨顺、气血津液自流、健康延年长寿的目的。

(本报资料室)

养生有运动养生、膳食养生、精神养生等,但其中最重要的是精神养生。心理学家把精神养生经过分析、概括,凝结成“十字诀”。

养德 孔子在《论语》中指出“仁者寿”。东晋著名养生学家葛洪在《抱朴子》中指出:“若德行不修,但多方术,皆不得长寿也。”唐代孙思邈在《千金要方》中说:“德行不克,纵服玉液金丹未能长寿。”明代医学家孙志宏在《简明医彙》指出:“德为福寿之本,若其刚恶,不肯好德,柔弱而怠于修养,则祸极随之,而绝福寿要源矣。”……历代养生学家都把养德作为精神养生的首条和灵魂,可见养德之重要。

识度 “乐而不淫,哀而不伤”,乃悲欢之度;“君子爱财,取之有道”,乃理财之度;“己所不欲,勿施于人”乃精神文明之度;“仰不愧于天,俯不忤于人”,就是做人之度……人生把握了“度”就能更好的为人处世,安康愉悦。

乐观 一项在世界长寿地区进行的调查,以及我国上海、北京等长寿地区的调查,都得到同样的启示:要健身,先健心。有了心理健康,才有生理健康。尽管各国长寿地区有人种、气候、食物、生活习惯的差别,但有一点是相同的:那就是长寿者都心胸宽阔,乐观开朗,乐善好施,心地善良。

牵手 夫妻应该多牵手走路,因为人都有一种“皮肤饥饿”,皮肤的接触能产生明显的心理和生理效应。通过生物电传导,让夫妻双方体内释放内啡肽,内啡肽一多,免疫力就提高。研究发现,尽管有压力,但在7年时间内,将大部分时间用于照顾配偶的人,死亡风险将降低近四成。

交友 大量调查资料发现,百岁老人都具有好人缘的共同特点,社交生活越少,大脑里便会有越多因焦虑而产生的化学物质,就越有可能生病。一项针对276个18到55岁的成人研究表明,有6个以上朋友的人比更少朋友的人抗击感冒的能力强4倍。

(郑桂初)

养生歌

善于交流思维好

勤劳动者不易老,勤动腿者赘肉少;
善交流者思维好,懒惰之人寿难高。

(张 勤)

更正: 本报11月3日七版“秋季感冒多发,十二法可应对”一文,正确标题应为:秋季感冒多发,十法可应对。特此更正,并向广大读者朋友致歉。

第十六节

胫骨粗隆骨骺炎

【疾病概述】

胫骨粗隆骨骺炎是指外伤或牵引胫骨粗隆部所致的骨骺疾患。好发于14~18岁的男孩。患者多为喜跑跳、球类体育运动的学生,疼痛可持续数月至数年,直至发育完成后,疼痛多可自然消失。多为单侧,亦有双侧。正常人一般10岁左右胫骨上端骨骺软骨向胫骨前方伸出舌形突起,称为胫骨粗隆骨骺,是髌韧带的附着处。此骨骺于18岁左右与胫骨主骨融合,形成胫骨粗隆。胫骨粗隆约在胫骨关节面之下一拇指宽处,位于胫骨上端与胫骨体交接处的前面,呈三角形凸起。粗隆被微嵴分成上、下两

部分,上部凸隆而光滑,有韧带附着;下部粗糙,属于伸膝装置的一部分。

【病因病机】

壮医认为,本病内因是先天气不足,外因是关节劳损,导致复感风寒湿毒邪,筋结形成,横络盛加,阻塞两路,导致三气不得同步而引起。青少年

筋骨未坚,骨骺未愈合,是伸膝系统中的薄弱点,在剧烈运动(如跳跃、奔跑、踢足球)时,股四头肌的强力频繁地收缩,通过髌韧带而牵拉胫骨粗隆骨骺。该部易受累积性损伤,使其组织内压增高而致血运障碍,引起缺血性坏死。早期胫骨粗隆骨骺部充血水肿,有撕裂的痕迹,突出地反映在髌韧带与骨骺附着部。骨骺与胫骨干之间软骨板可有分离性出血、水肿现象。由于频繁发生外伤牵拉,骨骺受刺激,可使其增生活跃或骨化减缓。后期局部骨骺肥大、隆起,骨化活跃,发生骨骺分离者隆起更明显,有的骨骺被拉向上方;有的可见骨骺翻起,表现缺血、坏死的钙化等。

【临床诊断】

(1) 多见于14~18岁喜欢

运动的男性青少年,常有剧烈运动史。

(2) 起病缓慢,双膝对比可发现患侧胫骨粗隆肿大,且隆起日渐明显,并伴有疼痛。阴雨天,行走过多,上下楼梯则使胀痛加重;猛烈伸膝(如踢球)、跪地活动压迫骨骺时,疼痛剧烈,患者不敢做伸膝活动。

(3) 患侧胫骨粗隆处隆起的包块质硬,不移动,与皮肤不粘连。轻度压痛,皮温略高。伸膝抗阻试验阳性。

(4) X射线检查:早期骨质无特殊变化,粗隆部可有软组织肿胀影;中期可见胫骨粗隆骨骺与胫骨体间距加宽,髌韧带在粗隆的骨骺部变粗大、圆钝;后期可见胫骨粗隆密度增高,严重者可有碎裂或舌状翘起。

【壮医摸结】

胫骨粗隆骨骺炎的筋结形

成主要以胫骨粗隆周围肌筋为主,经筋分型主要是足阳明经筋。

常见的筋结有膝外筋结、胫骨粗隆筋结、外踝筋结、趾长伸肌筋结、腓骨短肌筋结、腓骨长肌筋结、股二头肌筋结、腓肠肌筋结。

【壮医解结】

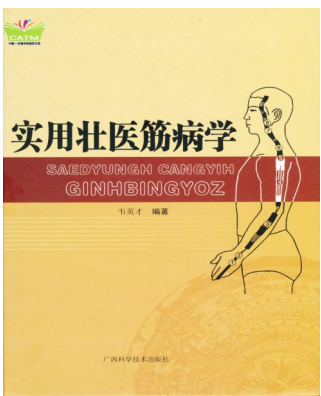
1. 经筋针法

以活血化瘀、行气止痛、疏通两路为治则。主要用壮医火针法。

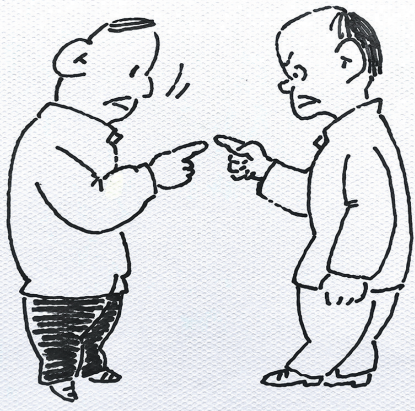
操作方法:常规消毒后,用2寸毫针,将针尖烧红,快速点刺胫骨粗隆及膝周痛性筋结2~3下,深0.5~1.0寸。

2. 拔火罐

针后在针刺处拔火罐10分钟,隔2~3天治疗1次,5次为一个疗程。



自己留个理由,别推给别人,总是把错误



哲理漫画 作者 程远