

瑶族药膳的独特魅力

□ 广西国际壮医医院 江先再 李运容 黎 丽

瑶族作为中国少数民族,具有独特的文化和传统,其饮食习惯和生活方式受到居住地区的气候和环境的影响。瑶族药膳是民族医药中的一颗璀璨明珠,在瑶族人民防病治病、保健延年方面发挥了重要作用,在华南地区具有广泛的影响力。

一、瑶族药膳的起源与历史

瑶族历史悠久,最早可追溯至先秦时期。瑶族药膳是瑶族人民在长期与自然斗争中积累起来的智慧结晶,是瑶族人民在长期的生活和生产实践中积累和创造出来的宝贵财富,体现了瑶族人民对健康和自然的敬畏与尊重。瑶族药膳起源于远古时期,与瑶族人民的日常生活和医疗实践密切相关,瑶族先民在与自然和疾病的斗争中,逐渐发现了各种具有药用价值的动植物和矿物,并将其用于膳食中,

形成了早期的瑶族药膳。随着历史的演进,瑶族药膳不断丰富和发展,成为瑶族饮食文化的重要组成部分。在瑶族社会中,药膳还具有重要的社交和仪式功能,如用于祭祀祖先、庆祝丰收等场合,体现了瑶族人民的信仰和传统习俗。

二、自然环境特点对瑶族药膳的影响

瑶族是南方山地民族,主要分布在广西、广东和云南等地,其生活地区涵盖了山区、丘陵地带和河谷等多种地形,地势崎岖、崇山峻岭、千岩万壑;地处亚热带和热带气候,气温适宜,降雨充沛,具有丰富多样的动植物资源,其环境特点影响了瑶族人民的生产生活和饮食习惯,使得瑶族药膳具有鲜明的地域特色和独特的疗效。

瑶族居住的山林大多有许

多野生茶树,以及瑶民自己栽培的茶树,瑶族先民早期聚居地就有着悠久的种茶历史。魏国张辑的《广雅》记载:“巴荆间采叶做饼,叶老者饼成以米膏出之,欲煮茗饮,先灸,令赤色,捣末置瓷器中,以汤浇覆之,用葱、姜、橘子芼之,其饮醒酒令人不眠。”这是茶叶的羹饮阶段与现今仍流行于桂北和湘西瑶族居住地区的“油茶”十分相似。油茶中姜、蒜等食材可以祛湿驱寒、抵御风寒,这对于常年居住在高寒山区,而且生活条件艰苦的瑶族人民来说,是一种增强体质以更好地适应环境的食物,这造就了瑶民喜欢“打油茶”的饮食习惯。现在,随着生活水平的提高,人们在打油茶时有的已用猪骨汤、鸡汤代替了白开水,有的还把猪肝、瘦肉、鲜鱼、鸡肉等放到油茶里面烫煮,夹杂着茶叶香的肉更

是令人垂涎欲滴。如今,油茶已从当初的瑶民适应环境的产物上升为一种象征瑶族文化的符号。

身处山区的瑶族先民因地形较陡峭,农产品的种植和畜牧业的发展受到气候和地形的制约,主要以农、渔、狩猎和采集为生,以大米、玉米、薯类、蔬菜、水果和草药等为主要食材,多以清蒸、水煮、火烤或凉拌等方式进行烹饪。瑶族还有自己独特的食品加工工艺和特色美食,如瑶族酸粉、瑶族酒、瑶汤等,这些药膳在瑶族人民的生活中起着重要的作用,既可作为日常膳食,也可用于防治疾病和保健养生。

三、实践案例

瑶族人民在继承和发扬古代瑶医传统食疗的基础上利用丰富的草药资源,推出了一批具有民族特色的瑶医药膳和风味

小吃。这些药膳不仅美味可口,而且药用价值很高,具有祛病保健的功效,体现了瑶族人民的智慧。如野生灵香草炖猪肉可治疗感冒、头痛等病症;八角枫叶炖鸡可舒筋活络、散瘀止痛;石斛炖猪蹄可滋阴清热、养胃生津;罗汉果猪肺汤具有清肺热、止咳化痰的功效,适用于肺热咳嗽、痰多色黄等症;蒿苏田螺汤具有清热解毒、疏风散寒的功效,适用于感冒发热、咳嗽等。

近年来,瑶族药膳越来越受到人民的青睐。2023年,瑶族药膳养生黑豆腐入选广西“十大药膳”、五指毛桃油茶入选“十大药膳”汤饮类、瑶族月子猪蹄煲入选“区域民族特色药膳”。其中瑶族月子猪蹄煲具有益气健脾、补益精血之功效,用于预防产后妇科疾病,以及催乳、美颜美体。

认识腰椎间盘突出

□ 广西河池市宜州区人民医院 韦小郎

因腰椎间盘突出而引起的一系列症状称为椎间盘突出症,是一种在各年龄段都可发生的常见病。由于现代社会快节奏的生活方式和不良生活习惯,这种病症的发病率逐年上升,对患者的生活和工作产生严重影响。

腰椎间盘突出基本知识

1. 腰椎的生理构造:腰椎位于脊柱的下端,承担着支撑身体和缓冲压力的重要作用。正常腰椎由5个椎体和椎间盘组成,椎间盘在腰椎中起到缓冲和稳定的作用。

2. 腰椎间盘突出病因:长期保持不良坐姿会导致椎间盘突出,使其逐渐变形和失去弹性,增加突出的风险。长期从事重体力劳动或剧烈运动,以及意外摔伤、车祸等外伤,也可能导致椎间盘突出。有家族病史者、骨质疏松患者也易发生椎间盘突出。

3. 腰椎间盘突出的分类:①膨出型。椎间盘向外膨出,但纤维环完整,对神经根产生一定压迫。②突出型。椎间盘纤维环

破裂,髓核突出并压迫神经根。③脱出型。部分髓核穿过纤维环并压迫神经根。④游离型。髓核完全脱离椎间盘,压迫神经根。

腰椎间盘突出的症状

1. 疼痛:包括下腰痛、坐骨神经痛和腰部运动受限。大多数患者表现为下腰部及腰骶部疼痛,一般由疲劳、扭伤或长时间坐姿不正引起;如疼痛放射至下肢,尤其大腿外侧、小腿外侧和足背的疼痛,可能是坐骨神经受压的表现;患者可能因疼痛而活动受限,甚者影响翻身和行走。

2. 神经功能受损:包括下肢感觉异常、下肢肌肉力量减弱、马尾综合征。腰椎间盘突出可能导致神经受压,表现为下肢麻木、感觉减退或过敏;神经受压可能导致下肢肌肉无力,严重时甚至影响行走和站立;如会阴部

感觉异常、尿失禁等,可能是马尾神经受压的表现,严重时可影响日常生活。

腰椎间盘突出的治疗

1. 非手术治疗

①物理疗法:如电疗、热疗、冷疗等,可缓解疼痛和肌肉紧张的症状。

②药物治疗:使用非处方药如布洛芬等消炎止痛药,或处方药如泼尼松等激素类药物,以减轻疼痛和炎症。

③腰围固定:使用腰围来支撑腰部,减少活动对腰椎的刺激。

④康复训练:进行适当的康复训练,如加强核心肌群、进行有氧运动等,有助于缓解疼痛并恢复腰部功能。

2. 手术治疗

对于严重的腰椎间盘突出或非手术治疗无效的患者,医生可能会建议进行手术治疗。手

术治疗方法有多种,有椎间盘切除术、椎间融合术等。手术后,需进行康复训练以促进康复。手术治疗效果因个体差异而异,需在医生的指导下谨慎选择。

腰椎间盘突出的预防

预防腰椎间盘突出的关键在于保持良好的生活习惯和加强腰部锻炼。保持正确的坐姿,尽量避免长时间保持同一姿势,如久坐或长时间使用电脑等,保持腰部挺直,避免过度前倾或后仰。适当的腰部锻炼,如太极拳、瑜伽等,可以增强腰部肌肉的力量和灵活性,提高腰椎的稳定性。在搬运重物时,应该学会正确的技巧,尽量采取蹲姿或利用推车等辅助工具,以减少对腰部的压力。保持适当的体重,有助于预防腰椎间盘突出。

常见疑问解答

1. 腰椎间盘突出是否会自行恢复?

腰椎间盘突出是否会自行恢复取决于多种因素,如突出的程度、位置以及患者的身体状况等。一般来说,轻度至中度的腰椎间盘突出可以通过非手术治疗和适当的休息来缓解症状,但完全恢复可能需要较长时间。

2. 腰椎间盘突出手术是否安全?

腰椎间盘突出手术是一种相对安全的手术,但任何手术都存在一定的风险。手术过程中可能出现的并发症,包括感染、出血、神经损伤等。

3. 腰椎间盘突出有哪些并发症?

腰椎间盘突出并发症包括神经根受压、马尾综合征、椎间隙感染等。其中,马尾综合征是一种较为严重的并发症,主要表现为会阴部感觉异常、尿失禁、性功能障碍等。

综上所述,预防腰椎间盘突出,重在保持良好生活习惯和加强腰部锻炼。在选择治疗方法时,患者应根据具体情况在医生的指导下谨慎选择。

上消化道出血的急救和护理

□ 防城港市第一人民医院 潘美伶

上消化道出血的症状

1. 典型症状 ①呕血:呕血是上消化道出血的典型症状。出血部位位于幽门以上的患者,会出现呕血症状,但如果出血量较少、出血速度较慢,也可能不会出现呕血。幽门以下部位出血,若出血量大、出血速度快,血液就可能引入胃部,引发恶心呕吐症状,并引发呕血,此时呕出的血液多为鲜红色,其中可能还含有血块。②黑便:当上消化道大量出血时,就会引发黑便。患者排出的大便呈黑色,且黏稠发亮,呈柏油状。如果出血量大,血液在肠道中停留时间较短,患者的粪便就可能会呈现暗红色。

2. 伴随症状 ①贫血:由于上消化道大量出血,患者可能会出现失血性贫血症状。②失血性周围循环衰竭:由于大量血液流失,无法正常供应其他组织的血液,患者就可能会出现心悸、乏力、头晕,甚至昏厥等症状,严重者可能出现休

克。③发热:部分患者在消化道大量出血后,会出现持续3~5天的低热。

上消化出血的急救措施

当发现患者严重呕血或黑便时,首先要安抚患者的情绪,情绪过于紧张,会增加出血。此时应该让患者安静卧床,并立刻拨打急救电话。患者在卧床时,应该保持平卧状态,家属可以在其脚部垫上枕头,保持头低肢高的姿势,以利于下肢血液回流到心脏,保障大脑血液供应。如果患者不间断呕血,应让患者的头偏向一侧,以便于血液排出,避免血液进入气管和肺部,引发窒息。患者做好保暖措施,如果患者出现休克,要及时将口腔内的积血清除,有条件的家庭可以为患者戴上氧气面罩,为患者提供吸氧,并等待救护者到达。

轻度上消化道出血,应该让患者平卧,并安抚患者的情绪,如果患者情绪烦躁,可以让其口服一些安定类药物,以减

轻应激反应,有利于身体自主止血。在上消化道出血后,患者应该立刻停止进食进水,以免引发更严重的出血,也不可服用助消化药,以免加深溃疡,更不可热敷腹部,这会引发肠胃充血,加重出血。

胃出血是常见的上消化道出血,病情发展比较迅速,必须及时到医院通过胃镜、便常规、血常规等相关检查可以明确病情,对症治疗,以免贻误病情,造成严重不良后果。

日常护理

1. 饮食护理 在出血停止后的24小时,患者方可进食,饮食应该以流质食物为主,每次少量进食,观察食后情况,如果再出血,则要立刻通知医生。当出血得到控制,并不再继续出血后,患者就可以根据自身情况逐渐恢复饮食。在平时,患者饮食以粥、面条等清淡、易消化食物为主,避免辣椒、韭菜等辛辣、刺激性强的食物。不吃坚果、芹菜等粗糙坚

硬的食物。戒烟戒酒,减少对胃黏膜的刺激,可以多喝牛奶,牛奶能保护胃黏膜、中和胃酸。患者可以多吃含有维生素C、维生素K的食物,其中柑橘、番茄中含有大量维生素C,而菠菜、花菜、油菜中含有大量维生素K,这些营养物质能改善毛细血管渗透性,降低血管脆性,利于止血。

2. 观察患者情况 要注意观察患者的情况,定期测量患者的血压、脉搏、血氧饱和度等指标。应观察大便是否出现黑便情况,如果出现黑便,就要及时排查。患者还要定期到医院复查,以便为患者制定更为合理的治疗方案。

3. 规律生活 日常饮食、作息要保持规律、尽量避免熬夜、过饥过饱、过度劳累的情况出现。适当体育锻炼,增强体质,提高免疫力,有不舒服的症状及时就医。平时要谨遵医嘱服用药物,不能因病情缓解而擅自停药或减少剂量。