

苗族药理学及苗族医药预防保健的发展

苗族医药学,特别是苗族药理学的发展史在史料上所占篇幅较多。苗医在药物的应用上多用鲜药,少用陈(存)药,现采鲜用是苗医用药的一大特色。在药物的用法上,对内服药一般用煎、煮、熬等方法加工药液内服和外用。用药方法还根据治疗疾病需要选用外敷,点眼、冲阴阳水内服、外洗、药水煮制、热敷法等。在苗药的采集加工时,苗医对特殊用药也采用特殊方法加工炮制。如汗渍法、煨制法、酒制法、尿制法、霜制法、雪水制法等。

苗族是很讲究对疾病预防,健身强体的民族。早在秦汉时期,苗族先民就有用菖蒲、艾叶、雄黄、朱砂避邪防病的习惯。如每年端午节,苗家门上都要挂菖蒲、艾叶,用于避邪。因为菖蒲、艾叶具有芳香气味,可防蚊虫,还用雄黄酒洒房屋内外,有的苗家还用朱砂粉洒室内外,防虫兽。苗民还择时节,用苗药水煎内服,预防时疫疾病。在苗家山寨还有种“风水林”的习惯。苗族认为,人之所以生病,是因为荒郊野外的各种精灵作祟。苗族的每个村寨都有村寨的祖先神灵守护,妖魔鬼怪不能从正门进入村寨,但如果村寨周围没有护寨林和茅草地,妖魔鬼怪就可以从旁门左道潜入寨内,危害村民。为了保护村寨的安全,每个苗寨都要集体维护该村寨的风水林和茅草地。苗族用神圣化的观念来维护村寨的生态环境,也维护了苗山的生物多样性,其实也是预防疾病的重要措施之一。

《凤凰厅志·卷七·风俗》篇中记载防病内容:“惊蛰前一晚,各家用石灰画弓矢于门,复撒灰于墙,除以驱虫毒。”“端午节悬蒲艾,谓之避邪往来,馈送角黍,并饮雄黄菖蒲酒,近河者竞渡龙舟。”“清明时杆柳于门,簪柳于首,去免蚤毒辟瘟。”“三月三日,

男女簪地米菜花于首或采花悬之于壁,侯乾放于灯油盏内,夏日可驱巨虫。”“十五日择吉日,用竿缠竹叶扫除屋舍,日打阳光……”

凤凰苗乡《款规》中专门订有“防病条款”,要求所有参加“合款”的苗胞,都要“守款规,讲卫生”。十五条中写道:“所有款员,都要保护环境卫生;凡倾倒脏物,祸及他人者,罚钱以赔偿损失;凡带病串门,殃及他人者,罚钱以根治其病;凡在饮水井中洗猪菜人菜者,罚钱五吊;有劳力者不按时参加洗刷水井者,罚钱一吊。”“麻疯病等不得在村内居住……”,可见苗医不但注意环境卫生的保护,防止病从口入,而且注意传

染病者的隔离问题,即把预防分成未病先防和已病预防传染两个方面。比如凤凰县苗乡人民为保证饮水清洁,常把井建成“三连井”,以分开饮用水,洗菜水,洗衣水。夏天走长路、上山劳动,可带点大蒜子、百味连、盐巴之类,以防中暑;冬天可吃些生姜、辣椒、花椒之类,以防感冒;医生为老鼠症或霍乱症患者看病,可预先吃马蹄香,黔东南苗族口含药物防风湿病的习俗。黔东南印江自治县格棒苗寨、罗鬼寨、岩山寨等苗家山寨的苗民,很少患风湿病。当地苗家有节日口含药物的习俗。如“接龙节”“十月苗节”“三月三”“跳花节”“吃新

节”等苗族节日,无论大人、小孩都要口含当地生长的一种苗药——苦藤。苦藤,是当地苗医用于治疗关节疼痛的苗药。在黔南、黔东南苗族民间还流传着这样一首民谣:“苗族一大怪,苦藤当糖块。”说明世代苗族人民有用苦藤防治风湿痛的习俗。黔东南苗族口含药物防风湿病的习俗。黔东南印江自治县格棒苗家、罗鬼寨、岩山寨等苗家山寨的苗民,很少患风湿病。当地苗家有节日口含药物的习俗。当地生长的一种苗药,名叫黑骨藤。是当地苗医用于治疗关节疼痛的苗药。出痘麻的小孩,大人不要抱出去走门串户;秋冬易染伤寒,不要

在露天休息;春夏好发疟疾、痢疾,要注意饮食卫生等等。

在预防保健上,苗家很研究武术强身,以武健身。苗家武术套数较多,一般先习拳术,后习棍法,再习刀、铜、钯、叉、流星、鞭等等。在湘西苗族民间流传有“七十二手拳术秘诀”“三十六拳术秘诀”“十八大手拳术秘诀”“九大手拳术秘诀”“三大手拳术秘诀”“三十六手棍法秘诀”“神拳十二套”“八合拳要法”“神棍十套”“神打秘诀”等几十套武术武功秘诀。苗拳,苗功是强体健身的重要体育活动,对增强体质,预防疾病,健康长寿都具有重要作用。

(田华咏 杜江)

“药王”传苗医方

星亮,穿山越谷,行走如常,食果饮露,寻找药方。”

在苗族民间,苗医们认为从古至今所用的苗药和药方就是“药王爷爷”相传下来的。“药王”到底是一个什么样的人?湘西花垣县大苗医、大巫医龙玉六在他的晚年绘了两幅“药王”的画,一幅是“公药王”(喔巴嘎),一幅是“母药王”(喔登嘎)的画。据龙玉六介绍,这两幅画的形象是先人一代一代相传下来的。(见附图)

在中医史学界因有神农“首创医药,世称药王,后遂以药王为颂神农之称”,将“药王”“神农”视为一人也。苗族人民所敬颂的药王爷爷,是否与中医史上称神农为药王有关?苗医“药王”与神农出于一人?其理在于苗族的农医源于神农,苗族的祖先之地是神农氏的活动地域,苗族的祭祀是隆重纪念神农及其后裔蚩尤有关,这些历史说明神

农是苗族的医药始祖。所以说,苗族药王爷爷是否就是神农,值得探讨。从湘西苗族民间关于药王爷爷的画像,与史书上关于神农的画像是不同的。欧志安先生在《湘西苗医初考》一文中,苗族民间传说中的药王爷爷是头上长角的形象。龙玉六笔下的药王头上无角,身披树叶的喔巴嘎(公药王),喔登嘎(母药王)。(见附图)

花垣县老苗医施老友传下的有关药王的歌,“吾爱药王传得法,药王传法到如今。令人照爱前人样,此是药王治病恩。昔日药王登仙去,传本留教救凡人。都是前朝传的法,前朝传子真传孙。子子孙孙传玄曾,代代相传到如今。前人留起千朝路,今有在朝往长行。此是前朝约的礼,发古流传到如今。重重叠叠上瑶台,几度吁重扫不开。刚被太阳收拾去,都教明月送将来。”

凤凰县欧志安苗医的师



湖南省花垣县老苗医龙玉六手绘的苗族“药公”“药母”像。

傅给他传了一首关于药王的诗:“通古亘今求岐黄,石破惊天数药王。风雨耕耘几千代,日月积汇融一章。无文书载理论短,有口皆碑源远流长。接骨续筋华佗水,堪叹苗医世栋梁。”

药王爷爷是苗族民间世代相传的苗医始祖。这个药王爷爷不管是谁?他都为苗族医药的创立著有不朽之功。药王爷爷创立苗医,与岐黄论医而创制《黄帝内经》的功名一样流芳万古,共为祖国传统医药的基石。不管是苗族的药王爷爷还是中医的“岐黄”,他们是我国古代医药学的代表和医药文化的象征。

(田华咏 杜江)

骨折后如何进行健康饮食?

俗话说:伤筋动骨一百天。说的是骨折之后恢复的时间是比较长的,因此病人在饮食上需特别注意调养。在人们眼中,骨折后需要喝骨头汤补钙,长骨头,那事实真的是这样吗?

骨折后的饮食误区有哪些?

1.盲目补钙

钙是构成骨骼的重要原料,有人以为骨折以后多补充钙质能加速断骨的愈合。但事实上这是多数人认识上的一个误区,骨折病人并不就是缺钙,增加钙的摄入量并不加速断骨的愈合,而对于长期卧床的骨折病人,甚至还有引起血钙增高的潜在危险。

2.吃不消化食品

骨折后由于活动受限,心情烦闷,常使食欲下降。如果在这个时候再吃很多太有营养和滋补的食物,不仅让病人更倒胃口,还会引发病人出现便秘,消化不良的症状。所以骨折病人的饮食要利于消化通便,尽量不吃一些容易引起胀气,不易消化的食物,如糯米粑粑、芋头等。

3.少饮水

卧床骨折病人,尤其是脊柱、盆骨及下肢骨折的病人,行动十分不便,因此就尽量少喝水,以减少小便的次数。这样做,虽然小便次数减少,但却因为卧床病人活动少,肠胃蠕动减弱,再加上饮水减少,就很容易引起大便秘结,也容易诱发尿路结石和泌尿系感染。所以,卧床骨折患者适当饮水。

4.多吃骨头、多喝骨头汤

骨头的成分主要是磷和钙。骨折后如果摄入大量磷和钙,就会使骨质内无机质成分增高,造成骨质内有机质与无机质比例失调,阻碍骨折的早期愈合。

骨折后如何进行健康饮食?

1.骨折早期(1~2周)

(1)血瘀气滞证

多见于闭合骨折,损伤早期,由于经脉受损,气血受损,血瘀气滞,局部肿胀、疼痛、活

动受限。舌质淡红,苔薄白,脉弦紧。此期膳食原则以清淡为主,应为行气活血化瘀,消肿止痛。可以多吃一点清淡、开胃、易消化吸收的食物,比如新鲜的水果蔬菜、蛋类、豆制品、鱼汤、瘦肉之类的食物。

(2)血瘀气滞夹气血两虚证 常见于开放性骨折或者手术后患者,伤肢肿胀,疼痛,伤口出血较多,兼见面色苍白无华,神疲眩晕、纳差,盗汗,舌淡苔白,脉细数无力。此时膳食原则应为活血化瘀、补气养血。常用补气食材有太子参、生晒参、云苓、白术、丹参,则有助活血养血。

(3)血瘀气滞夹邪毒蕴结证 常见于开放性骨折合并伤口感染,伤口有分泌物渗出,色黄,质稠,味臭。

此时膳食原则为活血祛瘀、解毒祛湿,常用解毒祛湿食材包括土茯苓、赤小豆、薏米、

蒲公英等。

2.骨折中期(3~4周)

骨折中期多为营血不调证,损伤中期,骨折断端初步稳定,局部淤肿大部分被吸收,原始骨痂已开始初步形成,筋骨虽续而未坚,仍有瘀血未尽,活动仍受限,舌质暗红,苔薄白,脉弦缓。

膳食原则是接骨续筋、健脾益气养血。常用食材包括猪腰、猪蹄、猪尾巴、猪脚筋、鸡脚及枸杞、圆肉、山药、莲子、核桃、鱼鳔、赤小豆、续断、丹参等。可以适当吃点鸡汤、鱼类、蛋类、牛羊肉及动物肝脏,牛奶、西红柿、新鲜的绿叶蔬菜,以补给更多的维生素。

3.骨折后期(5周以后)

骨折后期多为气血不足、肝肾亏虚证,损伤后期,骨折已经连接,基本愈合,功能初步恢复,但筋骨尚不够结实,偏气血不足证:伴有面色少华、头晕心悸、少

气懒言;偏肝肾亏虚证:腰膝酸软,失眠多梦。

膳食原则应以补益肝肾,调养气血,强筋壮骨为主,饮食上可以适当多吃点富含钙、磷、铁、矿物质的食物,如用鸡肉、排骨、鱼等配上黄芪、当归、山药等药炖煮。

4.调养原则:三因制宜

中医认为,自然界的四时变化,对人体有很大的影响,建议结合季节变化,适当调整饮食。

春季,属于万物生发之始,当以扶助阳气为主,提倡饮食选用辛甘微温之品,如花生、红枣等,不可食用肥甘厚味辛辣之品,避免助阳外泄。

夏季,具有暑多夹湿特点,宜选用酸甘、清润之品,如西瓜、绿豆等,控制辛辣燥烈之品。

秋季,具有阳气始敛、气候干燥等特点,宜选用润燥、护阴、养肺之品,如蜂蜜、芝麻等,少食辣椒、生葱等辛辣之品。

冬季,具有阳气内藏特点,宜选用护阴潜阳之品。

(广西国际壮医医院 陆倩颖)