



京族医生使用的临床治疗方法,总体上可分为药物疗法和非药物疗法。药物疗法又可分为药物内服疗法和药物外用疗法;非药物疗法包括范围更广,如针刺、艾灸、刮痧、放血、挑治等均为常用。临床上,他们经常是内治与外治同时应用,以促进患者的康复。

京族人民居住在沿海一带,工作繁忙,粗食速食,工作及居住场所经常潮湿且湿度大,常见病主要有感冒、胃病、风湿病、腰肌劳损(腰脚痛)、肉增生(肉流眼)、骨增生和妇道病等。在治疗这些疾病方面,在长期的生活中积累了丰富的临床经验。

药物疗法

1. 治风热感冒,表现为发热重、恶寒轻、有汗不多、头胀痛、四肢酸懒、咳嗽痰黄、咽红肿痛、口干欲饮、舌苔薄黄、脉浮数等,用清热解毒药煲服(金盏银盘、金银花、牛筋草、黄皮果叶、鱼腥草、东风桔、一点红等);宿汗感冒,即风寒感冒,表现为恶寒重、发热轻、头痛无汗、四肢酸痛、鼻塞不通、流清涕、说话声音重、咳嗽痰稀、咽痒、舌苔白、脉浮紧等,取

京药适量,煲水后熏洗全身,内服药水(常用杉木皮、潺木皮、假花生藤、筋界叶等用水共煮),最后艾灸取汗。治疗风寒感冒的要害,就是要让身体出汗。发汗有很多方法,如桑拿、用热水泡脚(最好加点酒)、服药后盖两层被子、喝姜糖水、喝姜粥等。

2. 治寒性风湿病,多用活血祛风药(如半枫藤、钩藤、鸡血藤、千年健、宽筋藤、透骨风、海蛇等)浸酒服或吸毒蛇血(把蛇捆绑吊好,用玻璃或竹器割尾部取血吸之,用烈酒送服),效果很好,重者加艾灸拔火罐。若为热性风湿病,则用木防己、木瓜、银花藤、地龙适量煎数剂内服,可并用针灸治疗。

3. 治腰肌劳损,采用活血祛瘀、散积止痛的京药(如大罗伞、小罗伞、苏木、山八角、两面针、田七、姜黄、四方雷公根、宽筋藤等)浸酒外擦,也可水煎内服,或与动物骨头一起炖汤服用。

4. 治胃热痛,可用淡竹叶、鲜天冬、山菠萝、桑叶,煲水服。胃寒痛,则用地菊适量,炒黄,浸米酒服。食疗可用马肉炖汤服。

京族人民的防病治病疗疾法

5. 治伤口感染,可用大种海嗅叶、浓糟、松木炭,共捣烂外敷患处;也可用落地生根捣烂外敷患处。

6. 治急性肝炎,可用溪黄草适量,捣烂取汁服;也可用四方雷公根、田基黄、金钱草、茅根、甘草各适量,水煎服。

7. 治跌打损伤,外擦药酒即可。即用白芷30克,香附30克,苏木40克,榕木须根40克,浸酒外擦。

8. 治小儿着锁风(破伤风),可以艾灸为主,并用肉罗伞根煲水饮。

9. 治肉流眼(肉增生),可在面部和眼周围放血,然后用竹蒿草煨热敷于患处,再用少许冰片、硼砂、珍珠末,加水溶解后点滴于患处。

10. 治妇女月经不调,可用益母草、香附草各适量,水煎服,并加用艾灸腹部穴位及三阴交、足三里等穴位。

非药物疗法

1. 烧艾火(艾绒直接灸)

本地民间是用野生的五月艾叶制作艾绒。先将采集到的艾草去梗、去秆、去干枯叶,只留生艾叶,接着将艾叶放到阳光充足处多次暴晒到干,然后分拣出多余的艾梗、艾秆等杂质,最后装入布袋中暂时保存。将暂时保存的艾叶放到民间盛物用的竹箕中,然后用手掌把放在圆形的竹箕内的艾叶前

后反复搓按擦,让小小的艾叶细渣杂质从竹箕底部的空隙中掉下,并边搓边拣去细小的杂质,再经反复搓擦,待检查基本无艾叶细渣杂质从竹箕底部的空隙中掉下时,即可得到软细如棉的乳黄色或金黄色的物质——艾绒。

从备用容器内取出少许艾绒,把它放在手掌心上,然后双手合掌,前后轻轻搓压,使艾绒搓捻紧实,做成药约2厘米x0.5厘米大小、两头尖中间粗如梭状样,使燃烧时火力由弱到强,患者易于耐受。根据使用需要,可做成5~10炷备用,或边用边做。在点灸治疗时取一炷在明火或香火中点燃(因绒柔软如绒,易燃而不起火焰,气味芳香,适合灸用)。用拇指和食指捏住艾条,根据不同疾病的点灸穴位,用拇指尖轻而快速地按压点灸,从而达到治疗疾病而不留疤痕的目的。此种灸法可治疗各种疾病,如感冒、胃脘痛、乳疮、缠腰火丹、低血糖休克、宿汗病、马上风、马后风、妇科病、不育症、小儿疳积、惊风、吊风、牙痛、神经痛、鸡眼等。

2. 隔姜灸

首先用刀把姜切片(薄片最好),把大如玉米样的艾绒放在姜片上,用火点燃,放在患者局部或穴位(根据具体的病情使用相应的灸法),待病人诉热痛难忍时再移开,稍后

进行第二次用至艾火熄灭后姜片不热为止,再换第二片姜艾,类似这样施灸。视病情轻重,轻者一次生效,甚至痊愈,重者需灸几次或十几次。可用于治疗风寒感冒、怕冷、头晕、身痛、咳嗽、半身不遂、风湿病、脉管炎、痹病、阴疽及风寒湿引起的各种疾病。

3. 隔蒜灸

把大蒜切薄片,灸法同隔姜灸法一样。此类灸法可用于治疗各种热型疮疗、深部脓肿、蛇头疔、疥、癣及其他皮肤病。

4. 黑艾(合药灸)

用麝香、血竭等适量粉末同艾绒拌匀,做成小艾条,点燃后灸穴位和患处。可用于风寒风热感冒、半身不遂、神经痛、风湿病、关节炎、坐骨神经痛、牙痛、头身痛、跌打伤、妇科病、小儿癫痫、阴风及多种危病的治疗和抢救。此艾灸后会留下黑点,用水洗即去,所以京民们都叫它黑艾。

5. 沙姜食疗法

沙姜在医药上用途很广泛,有行气化痰、消肿止痛、祛瘀行气、软坚退热等作用。小儿发热,用白沙姜捣烂外敷头顶血肉凶门穴(擦身亦可),可退热。气逆上攻,与人吵架,口面潮红,口开不能出声,用白沙姜适量捣烂,用冷水冲服。铁钉刺伤,用白沙姜适量捣烂炒生油,趁热外敷患处,有止痛消炎的作用。咳嗽无痰(热咳),用白沙姜适量炒猪肺,随意

食。顽痰塞喉,可用白沙姜一块捣烂,加生盐少许,同米酒灌服。扁桃腺肿痛,用白沙姜适量捣烂,同少许生盐冲凉开水含漱。面生粉刺,可在早晚洗净面部后,再削去白沙姜表皮,擦涂面部数次。

沙姜是一种姜类种植植物(分红、白两种),性平凉,味香带辣。在膳食方面多用于调味,如煮鱼汤时放适量沙姜,既可以调味,又能起到软化鱼骨的作用,是不可缺少的一种重要调料。

6. 海水浴疗法

海水浴疗可以放松心情、治疗疾病,具有醒脑、提神、活络、健身、舒筋等功效。通过游泳、浸泡咸水等,可以舒筋活络、畅通经脉、促进血液循环及提高免疫力等。另外,通过洗咸水浴,可以消炎、杀菌、止痒、祛腐、生肌等。海水如同医学上的生理盐水一样,所以说洗海水浴是一项既可健身,又可防治疾病的有益活动。

京族祖辈居住在沿海地带,在长期与疾病作争的过程中,懂得了洗海水浴可以防治许多疾病。平时经常洗海水浴,可减少皮肤病和疮疗,少患皮肤感染病。对血热、皮肤瘙痒、过敏性皮疹、疱疹、疥癣、烂脚丫、脚气、慢性溃疡不易收口等,连续下海浸浴15~20天,每天2~3小时,时间长些更好,可以收到良好的治疗效果。

(黄永光)

拔罐疗法的适应症和注意事项

拔罐疗法,源于中国古代,是传统中医非药物疗法的重要组成部分。历经秦、汉、唐、宋、明、清历代的演变和发展,拔罐疗法形成了丰富多样的操作技术和理论体系,广泛应用于民间及医疗机构,深受民众喜爱。

基本原理

主要依赖于罐具产生负压效应。传统方法是通过加热罐内空气使其膨胀后迅速冷却,形成罐内负压,随后将罐吸附在人体皮肤表面,促使皮肤组织和深层肌肉、经络受压,从而达到治疗目的。现代医学中的拔罐则采用了更为便捷和安全的抽气式或磁吸式拔罐器。

适应症

1. 缓解疼痛:拔罐疗法能够通过改善局部血液循环、激活神经系统和释放内源性镇痛物质等方式,有效缓解肌肉骨骼系统疼痛,如颈椎病、肩周炎、腰背痛、关节炎等引起的疼痛。
2. 促进血液循环:拔罐时形成的负压作用可以使毛细血管

扩张,增强血液循环,有助于带走体内多余的代谢产物,改善微循环,对于因血液循环不畅引起的疾病如雷诺病、冻疮等有一定的辅助治疗作用。

3. 消肿解毒:通过负压吸拔,拔罐疗法能够促使体表毛细血管破裂,局部渗血、渗液,从而达到活血化瘀、消肿解毒的效果,对跌打损伤、扭挫伤等引起的肿胀有明显的改善作用。

4. 提高免疫力:拔罐疗法可刺激人体穴位,调节机体功能,增强机体的抵抗力和免疫力,对于预防和辅助治疗感冒、咳嗽、哮喘等呼吸系统疾病有一定效果。

5. 调理脏腑功能:根据中医学理论,拔罐疗法可通过刺激特定的经络穴位,调整脏腑功能,对于脾胃虚弱、肾虚、肝郁等症有一定的调理作用。

6. 美容养颜:现代医学也发现,适当的面部拔罐可以帮助改善面部血液循环,促进新陈代谢,有助于改善肤色暗沉、肤质

粗糙等问题,具有一定美容养颜效果。

7. 改善亚健康状态:对于长期劳累、精神压力大导致的疲劳、失眠、头痛等亚健康状态,拔罐疗法可通过调整机体平衡,减轻疲劳感,提高睡眠质量,改善整体健康状况。

禁忌症

皮肤疾病及破损部位,如皮肤有疱疹、脓肿、溃疡、瘢痕、痣、皮肤病灶等情况下,应避免拔罐,以防感染和加重症状;出血倾向及血液病,如血小板减少性紫癜、白血病、血友病等出血性疾病患者,因拔罐可能诱发或加重出血,故应避免;严重心脑血管疾病,如严重心脏病、高血压病危象、脑血管意外等,拔罐可能引起血压波动,增加心脑血管意外风险;妊娠妇女,如孕妇腹部、腰部、乳房及其他可能影响胎儿安全的穴位不宜拔罐,尤其是孕早期;极度虚弱或过度疲劳,如体质虚弱、营养不良、饥饿、极度疲劳、醉酒等

情况下,不宜立即进行拔罐;某些特定病症,如恶性肿瘤、骨折恢复期、器官移植术后等特殊情况。

除此之外,在不适合拔罐的情况下,应采取其他更合适的治疗方法。

操作的注意事项

1. 选择合适的拔罐时机:不宜在空腹或饭后立即进行拔罐,建议饭后1~2小时后再进行治疗,避免过劳过饥时引起晕罐的现象。

2. 拔罐前的准备:在拔罐前应保持皮肤清洁干燥,避免涂抹化妆品或油脂类产品。操作者应确保拔罐器具清洁、消毒,一人一用,避免交叉感染。

3. 选择拔罐部位:避免在皮肤有破损、溃疡、痣瘤、毛发过多、骨骼突出等位置拔罐。

4. 拔罐操作:留罐时间不宜过长,一般在5~15分钟,具体时间视患者体质和病情而定。注意观察皮肤颜色变化,如出现大面积瘀黑、紫斑、起泡等情况应



立即停止拔罐。在拔罐过程中和拔罐后要随时关注患者感受,如感到头晕、恶心等不适,应立即取罐并采取相应处理措施。

5. 拔罐后处理:拔罐部位皮肤在治疗后4小时内避免接触冷水和沐浴,以防寒邪入侵。若拔罐后皮肤出现水泡,应由专业人员处理,不可擅自刺破,以防感染。

总之,在进行拔罐疗法之前,患者应详细告知医生自己的健康状况,遵循医生的专业建议,确保拔罐疗法的安全性和有效性。拔罐疗法虽然简便易行,但需严格按照操作规程执行,遵循医嘱,以达到最佳治疗效果。

(广西国际壮医医院明秀分院 罗梅)