

浅议中国朝医整体观

朝医学的由来及意义

朝医学,是以“四象医学”理论为基础的传统医学。

谓之四象,是指近古朝鲜的医学家李济马先生根据《灵枢·通天篇》五态人伦,取其太少阴阳,舍其阴阳和平人,把人分成太少阴阳四象人而言,正像《东医寿世保元》所说:“余生于医药经验五、六千载后,因前人之述,偶得四象人脏腑生理,著得一书名曰寿世保元。”李济马先生认为,“《灵枢》书中有太少阴阳五行人论而略得外形,未得脏理,太少阴阳人早有古昔尽精究也。”因而他发奋努力,研究创立了四象整体观、四象阴阳论、四象四行论、四象脏腑论、四象病理学、四象临床学、四象预防学,并著书名曰《东医寿世保元》,形成一个完整的四象医学理论体系,留给后代,二十世纪初就传入到延边,成为延边朝鲜族民族传统医学内容之一,对发展民族传统医药学起到很大的作用。

研究和发展四象医学,必将推动正在兴起的体质学、体质治疗学、医学心理学、医学社会学的深入研究;对四象病理学、四象临床学、四象预防学的深入研究将推动防病治病事业;四象医学的理论和临床研究将促进朝鲜民族医药学的发展和丰富祖国医学伟大宝库。

朝医学基本概念

朝医学是以高丽医学(公元915年)为基础,朝医学家许

浚所著《东医宝鉴》(1610年)和东医李济马所著《东医寿世保元》(公元1894年)作为蓝本,在长期防病治病的实践中不断吸收中医学理论而逐步形成的朝鲜民族医药学,即朝医学是辨象(辨体质、辨病)与辨证相结合的诊断治疗学。体质是“人群乃人群中的个体在遗传基础上,在环境的影响下,在生长、发育和衰老过程中形成的结构,生理机能和代谢上相对稳定的特殊状态。这种特殊状态决定着其生理反应的特殊性及其对某种致病因子的易感性和所产生病变类型的倾向型”。朝医学的特点是研究正常人体质生理及构成特点和病理状态下体质病理生理及治疗方法的一门医学。朝医认为人可分为四种主要人群类型,即太阳人、少阳人、太阴人和少阴人,其生理特点是太阳人是多偏于阳少阴,肺大肝小型体质;太阴人少偏于阴少阳,肝大肺小型体质;少阳人是少偏于阳少阴,脾大肾小型体质;少阴人是多偏于阴少阳,肾大脾小型体质。因此,体质决定证候的性质,脏腑部位和转化。治法特点是“异病同体质同治”“同病异体质异治”所依据的内在因素和物质基础。体质是疾病发生发展的内在基础,外因是疾病发生的条件。

朝药学是朝鲜民族固有文化及传统医学基础上,结合朝鲜民族在长期防病、治病用药实践中,不断吸收中医学理论而逐步形成的一门药性归象证理论为核心的药理学。是专门探讨和

研究各种朝药的采集、加工、性味、功效及应用方法等知识的一门科学。主要理论基础是“药乃局限于人”的用药思想。朝医药的创立和发展将传统朝医学的诊疗水平提高至现代水平,对解除广大患者的疾苦,提高人类的健康水平,丰富和发展祖国医药学有着重大现实意义。

人与自然、社会的整体观

朝医学认为自然、环境、社会与有机体是矛盾统一的整体。《东医寿世保元》“性命论”里说:“天机有四:一曰地方,二曰人伦,三曰世会,四曰天时。”这里所说的“天机”就是指宇宙里的所有万物即矛盾统一的整体,包括“天时”即大同之自然,“地方”即地域性环境,“世会”即社会,“人伦”即人类自身。“天机”以辩证唯物主义的方法,概括了有机体是一个在宇宙大自然里的不同环境和社会结构里生存并与之又矛盾、又统一的整体概念。

朝医又阐明了社会是人类构成,人是社会一员,并与社会构成矛盾统一的整体概念。《东医寿世保元》“性命论”里指出:“人事有四:一曰居处,二曰党与,三曰交遇,四曰事务。”这里所说的“人事”就是指与社会构成矛盾统一的有机体而言,“居处”即衣食住“党与”即与社会其他成员的结成,“交遇”即与社会其他成员的往来关系,“事务”即在社会生活上承担的分工(劳动、工作、地位)。“人事”高度地概括了有机体在社

会生活中的矛盾统一的整体观念。但构成这种整体的群体,是由不同个体而组成的因而个体的生老病死不尽相同。《东医寿世保元》指出“大同者天也,各立者人也”“博通者性也,独行者命也”。又说:“天时大同也,事务各立也;世会大同也,交遇各立也;地方大同也,居处各立也;人伦大同也党与各立也”等。有机体与自然、社会的平衡破坏发生的病因之一,正像《东医寿世保元》所说“脾胃水谷、风寒暑湿触犯”为病。

有机体整体观

朝医学认为:人的有机体是完整的整体。《东医寿世保元》里说“五脏之心,中央之太极也,五脏之肺脾肝肾四维之四象也”,又说:“肺脾肝肾立于人也,颌臆脐腹行其知也,头肩腰臀行其行也”“肺以呼,肝以吸……脾以纳,肾以出”“心为一身之主宰,负隅背心,正向臆中,光明莹彻,耳目鼻中无所不察,肺脾肝肾无所不付,颌臆脐腹无所不诚,头手腰足无所不敬”等,阐明了人体各部,各脏器之间的整体概念。《东医寿世保元》又说“头有识见,肩有威仪,腰有材干,臀有方略”“颌有筹策,臆有经纶,脐有行检,腹有度量”“耳好善声、目好善色、鼻好善嗅,口好善味”“肺恶恶声,脾恶恶色,肝恶恶臭,肾恶恶味”等,叙述了人的有机体各个器官为了维持内部完整的平衡所进行的功能和活动。如果这种平衡一旦受到破坏,正像《东医寿世保元》所说:“心之

爱恶所欲,喜怒哀乐偏着”就有有机体产生疾病。

有机生存观

《东医寿世保元》里说:“天时极荡也,世会极大也,人伦极广也,地方极远也。”又说:“太少阴阳之脏局四不同中看一大同,天理之变化也。”可见,有机体生存的外在条件是极为复杂的,引起有机体变化的外因是“天理”之变化。怎样认识和改造这一“天理呢”?《东医寿世保元》指出:“人之耳目鼻口天也,天知也”“耳听天时,目视世会,鼻嗅人伦,口味地方”,这就是说有机体要生存,首先要通过人的“五官”正确地认识“天理”之变化;然后正像《东医寿世保元》所说:“修其身,立其命”“事务克修也,交遇克成也,党与克整也,居处克治也”,就是说有机体要生存,必须不断地适应自然社会环境;此后,以“天生万民”之“惠觉”求生,《东医寿世保元》里说:“天生万民性以惠觉,有存慧觉则生,无慧觉则死。”人还要生存,必须以“资业”求存,说:“天生万民,命以资业,万民之生也,有资业则生,无资业则死。资业者道之所由生也。”就是说有机体要生存,必须以“资业”改造世界和自然。如果做到这一点,那么人就能保护健康,“修其身,立其命”;做不到这一点生存就要受到威胁,正像《东医寿世保元》里后说:“怠慢者必夭”。

(李济禹 崔正植)

咳嗽礼仪:小动作,大作用

在当今社会,呼吸道传染病如流感、新冠病毒等在全球范围内传播迅速,给人们的健康带来了威胁。为了有效预防和控制这些疾病的传播,咳嗽礼仪作为一种简单而有效的健康行为,越来越受到人们的重视。因此,如何正确做好咳嗽礼仪,显得尤为重要。

什么是咳嗽礼仪?

咳嗽礼仪,是指在咳嗽或打喷嚏时,采取一定的预防措施,以减少病毒和细菌的传播,保护他人免受感染。

为什么要注意咳嗽礼仪?

咳嗽是人体的一种自然反应,用于清除呼吸道中的异物和分泌物。然而,咳嗽也是一种常见的呼吸道传染病的传播途径。当患者咳嗽时,会产生飞沫,其中可能含有病毒、细菌等病原体。这些飞沫可以通过空气传播,被周围的人吸入,从而导致疾病的传播。如果直接用双手遮盖口鼻,不仅会将病菌传播给他人,还可能通过握手、按电梯等接触物品的方式进一步扩散。因此,正确的咳嗽礼仪可以显著

减少疾病的传播。

咳嗽礼仪不仅能体现个人素质,还能体现社会文明素质。在公共场所或与他人交流时,遵守咳嗽礼仪可以避免给他人带来不便和不适感。

如何进行咳嗽礼仪?

1. 遮挡口鼻:当您咳嗽或打喷嚏时,应使用纸巾、手帕遮挡口鼻,避免飞沫直接进入空气中。若来不及拿手帕或纸巾掩盖面,情急之下,可以用手肘的衣袖内侧来代替手捂住口鼻。弯曲手肘后,再靠近口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上,而这个部位较为干燥,且不容易再接触其他公用物品,可以有效阻断病原微生物的传播。

2. 正确丢弃纸巾:使用过的纸巾应立即丢弃,避免再次接触。正确的丢弃方法是将纸巾丢入有盖的垃圾桶中。

3. 勤洗手:咳嗽或打喷嚏

后,应立即用肥皂和水洗手或使用含酒精的快速手消毒液进行消毒。洗手建议使用七步洗手法,具体如下:

第一步(内):洗手掌,流水湿润双手,涂抹洗手液(或肥皂),掌心相对,手指并拢相互揉搓。

第二步(外):洗背侧指缝,手心对手背沿指缝相互揉搓,双手交换进行。

第三步(夹):洗掌侧指缝,掌心相对,双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步(弓):洗指背,弯曲各手指关节,半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓,双手交换进行。

第五步(大):洗拇指,一手握另一手大拇指旋转揉搓,双手交换进行。

第六步(立):洗指尖,弯曲各手指关节,把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓,双手交换

进行。

第七步(腕):洗手腕、手臂,揉搓手腕、手臂,双手交换进行。

4. 避免触摸眼、鼻、口:咳嗽或打喷嚏后,应避免用手触摸眼、鼻、口等部位,因为这些部位是病毒和细菌进入人体的主要途径。

5. 保持社交距离:如果您感到不适或有呼吸道症状,应保持社交距离,避免与他人密切接触。

咳嗽礼仪的注意事项

1. 打喷嚏或咳嗽时,尽量与他人保持1米以上的距离,若在人员密集的场所,一定要佩戴口罩,打喷嚏或者咳嗽时不需要摘下口罩,适时更换即可。说话音量不要过大,避免“唾沫横飞”。

2. 如果咳出痰来,不要随地吐痰。最好用纸巾或手帕将痰包起来,扔进垃圾桶,或者随身带走,事后清洗处理。打喷嚏或咳嗽后,不要随便和他人握手,

一定要及时洗手。

3. 如果出现咳嗽、打喷嚏等症状要及时就诊,查明病因,早些治疗,既有利于自己的康复,也能减少病原微生物的传播。

4. 在公共场所要正确佩戴口罩,避免接触他人吐痰、咳嗽、打喷嚏时产生的病毒。

5. 儿童和老年人的免疫系统相对较弱,更容易感染疾病。因此,对于这些人来说,咳嗽礼仪尤为重要。家长和照顾者应教育孩子养成良好的咳嗽礼仪习惯,同时注意自身的防护措施。

6. 在公共场所,如医院、学校、办公室等,应加强咳嗽礼仪的宣传和教育。同时,应提供足够的纸巾、洗手液等物品,方便人们实施咳嗽礼仪。

咳嗽礼仪作为一种简单而有效的健康行为,对于预防呼吸道传染病的传播具有重要意义。通过实施正确的咳嗽礼仪方法,可以有效减少病原体在空气中的传播,降低疾病的传播风险。

(广西国际壮医医院 蒋例君)