

苗族医药可上溯数千载,悠久的历史长河中一直扮演着祛除疾患,保障黎民健康的重要角色,曾为中国医药的发展做出过重要的贡献,至今仍然是广大苗族地区防病治病的重要力量。由于中国苗族北上南下,长期迁徙的特殊历史背景,其影响波及了半个中国。苗族最终分布在西南、中南一带的边远山区,进入了长期的沉寂状态。但较为封闭的生存状态又使其传统古朴的民族文化得以延续,而其中的精华之一的民族医药文化体系也得以长期保存下来,并且在不同地域的自然环境和与其他民族的相互交流和渗透中不断丰富和多样性发展,其内涵更加丰富。中国民族医药学会原会长诸国本先生说:“基于苗族特殊的历史背景,我认为苗族对中国传统医药发展的贡献必然是巨大的。”

有人说苗族医药是“草根文化”,这种说法的确有一定道理,体现了苗族医药的朴实性、经验性和以生鲜植物药为主的用药方式。但这只是表面现象,事实上苗族医学简朴而绝不简单,当您能够真正深入探究就会感受到其内涵丰富和博大精深,会被其惊险的医技,离奇的方法所震撼,被其深邃的思想,卓越的疗效所折服。“苗医生成学”的哲学思想、纲经症疾的理论模式、五基成物的自然观念、三界九架的人体划分、独特的交环学说、四大筋脉学说等等,无不是苗族先贤们理性升华的智慧结晶;其八大诊法的厚重、绿马脉的深奥、遍诊法的复杂等无不精彩纷呈,引人入胜;而其治疗方法的稀奇古怪,种类繁多,惊险奇特更是让人目不暇接,叹为观止。如此种种,就可能仅非“草根文化”所能包含的了。苗医精于草药治病众所周知,但即使没有药物,随手取一些常用器具就能治病,如草鞋、锄头、缝衣针、筷子、铜钱、食盐等等,甚至空手施术也一样能为患者解除痛苦,如掐

古朴而神秘的苗医绝技秘法

刺、推拿、捏筋、拍击、口吸、点穴等等,无不显示出其方法的简朴和实用,也印证了苗医“空手治病,随手行医”的超然特点。这些看似简单的方法却凝聚着无数先民的艰苦探索、历代苗医的继承和创新,饱含着深厚的积累和独到的见解。

苗族医学是一种实用技能,同时也是一种文化产物。她植根于苗族的传统观念、宗教信仰、民族文化的土壤之中,无时不散发出泥土的气息和自然的芳香。苗医的诊疗往往有深刻的文化背景,包含着意念、星象、数、理、占的统一。苗族“天人合一”的自然观和“万物有灵”的传统观念无时不体现在其医药文化之中,是其重要的思想基础。他们常常把大自然的规律运用于医疗实践之中并形成朴素的理论指导行医用药。例如治毒九法中的克毒疗法,是利用自然界中物种、属性相克的规律以践行于医学活动之中,有的看似荒诞却可能包含了深刻的科学道理,值得深入地探索。从总体上讲,苗族医药的核心是源于自然、认识自然、尊重自然、顺应自然和利用自然,因而她是一种相当朴素的自然医学。

苗医绝技秘法的内涵和应用

苗医绝技指的是训练有素的少数人掌握的,惊险、离奇而且疗效独到的医疗方法。苗医秘法则指的是世代传承的,保密性较高不轻易外传的医药方法。这两者有时往往难以割裂开来,而本文所讲述的绝技秘法是指以外治、奇治为主体的各种特色治疗方法。

此类特色疗法在苗族民间应用极广,虽然一个苗医所掌握的方法一般并不多,但由于世代沿用经验丰富往往能享誉一方,求医者众。而苗族的特点之一

是行医者众,在都匀的坝固苗族乡一带几乎每家都有一些传世秘方,故当地就有“十苗九医”之说。贵州关岭自治县是有名的苗医之乡,其乌岗乡上寨全为苗族,共90多户人,其中有80%以上的人家在农闲时间会外出行医卖药。20世纪80年代中期统计,该县每年外出行医的达到2000多人。相邻县的苗医也相似,如镇宁、普安、晴隆、水城等县。苗医们在空闲之时都会相互邀约,三五成群,带上简单的医疗器具和少量药物奔走于大江南北,既利用祖传的医药为全国各地的患者服务,也成为他们发家致富的一种方法,被誉为“空手出门,抱财归家”的特殊人群。在湖南、云南、广西、重庆也有不少苗医之乡,不仅为族人解除疾病痛苦,也用本民族的医药惠及了族外、省外乃至国外的患者。各地苗医擅长的医技秘法的内容丰富多彩,成为一道医药奇观。以下列举几个例子,或可窥见一些医海浪花。

例1.贵州松桃苗医吴海塔精于外伤疾病的治疗,其用外治法治疗毒蛇咬伤病人众多,消肿止痛,解除全身症状的效果很快。也治愈过化脓性骨髓炎的患者多名,有的是医院要求非截肢不可的病人。但他最有名的是治疗胸腰椎骨折,他曾让数十名因外伤所致胸腰椎骨折而瘫痪的病人恢复劳动能力。他所治疗的一位患者叫张兵,是因为高处跌落造成腰椎爆裂性骨折而致高位截瘫,至今脊椎仍为严重的错位状态,但病人不仅能生活自理,还有一定的劳动能力。四川大学的一位骨科专家检查后也觉得不可思议,当病人问这位专家能否通过手术接好腰椎时,专家无奈地说:“手术可以接好你的脊椎,但难以避免你瘫痪。”

例2.贵州水城苗医吴德美等擅长的“抹沸油疗法”,是湘黔边区和西部苗医常用的一种古老的传统疗法,术者手挑沸腾的油不断地在患者身子上涂抹,赤手挑沸油时常发出“喳”“喳”的声音,手上还会出现蓝色的火焰,让观者心惊肉跳,十分惊险。本法用于治疗风湿及陈旧性伤病的疗效明显。

例3.广西苗医贾德忠、云忠等使用的沸汤灌顶疗法治疗精神病可谓一绝。该方法是取一些当地所产苗药各适量,用大鼎锅加水淹过药面3~5厘米左右,以大火煎煮。医生让患者脱去衣物,并取此高温的药液自上而下给病人淋浴,直到天灵盖有几根竖起不倒的头发尽现,把竖起的头发拔掉则算施治完毕,以后每隔一周按上法淋浴1次,一般3~4次,至病人再无头发竖起,病即告愈。治疗时病人虽被吓得大喊大叫,但却毫发不伤,确实让人难以解释。

例4.贵州黔东南苗医李成皇擅长甲刺疗法,仅用手指甲在人体相应的部位刺激就能治疗许多疾病,甚至使不少疑难疾病得到康复,所获患者赠送的锦旗可以沿房外墙环绕数圈,其中包含有癌症、肝硬化、胃溃疡、肺气肿、类风湿等各种疑难病症的患者所赠,每天求治者络绎不绝。

例5.湖南吉首的苗医陈先智等擅长苗医“小儿一掌精”推拿法和小儿捆扎法。小儿一掌精是其祖传的,是自成体系的一种小儿推拿方法,仅取小儿的一个手掌进行推拿(讲究男左女右),能治疗小儿的各种常见疾病,在当地颇有声誉。而小儿捆扎法的方法更为离奇,仅用几根有色棉线轻系于患儿手或脚腕上数天,即可治疗小儿疳积等多种疾病,虽然难以解释但却十分有效。

各地苗医中,这样的奇人异士颇多,在苗族聚居区几乎每一个人都能列举出一些让人难以置信的苗医故事。从一些史料中也可以反映出苗医们在各地的奇能和在医学上的贡献。如贵州松桃的龙老二、杨八斤,湖南凤凰的龙长清、吴老如、谭明清,花垣的龙玉六等,都是远近闻名的苗医师。贵州黎平的苗医能治毒箭射伤和毒蛇咬伤,并能用古老的膀胱取石术取出结石。贵州黔东南雷公山的苗医治疗蛇伤可谓手到擒来,并在短期内治愈能致人死命的疔、痈、疽和毒疮,对关节炎和风湿病也有较好疗效。19世纪中叶,湘西苗医治肚脐风(破伤风)的医术已经很高明,还能割取病人腹中的毒瘤,几天后伤口即可愈合。清·光绪年间《凤凰厅志》记载,苗族医生治疗麻风病的医术颇高,有的还能开刀治肺病。清·同治年间,永绥厅苗医石光全精通骨科医术,在治疗颅骨骨折、脑挫伤、脑震荡方面远近闻名,被苗族歌圣石板塘编入《苗族名人歌》中加以歌颂。凤凰厅的苗医麻老苗用药外敷,可取出体内竹签、弹片、铁钉、铁屑等异物。苗医伤科中的“正骨”特别有名,云南《马关县志·风俗篇》载,“苗人……有良药接骨生筋,其效如神。”湘西及贵州紫云、关岭、镇宁等地的苗医也很擅长治疗骨折,以小夹板固定并外敷伤药,20~30天即可痊愈。紫云苗医杨老包即以擅长骨伤而远近闻名。由于苗医的医术出名,民国初年,北洋政府总理多次派人到湘西要求苗医到北京行医。

希望各界对于苗医药文化的继承和发展给予高度的重视,让这株民族医药之花能够常开不谢,并绽放出更加艳丽的色彩。

(杜江 邓永汉 杨惠杰)

什么是糖尿病?

糖尿病是一组以高血糖为特征的代谢性疾病。长期存在的高血糖,导致眼、肾、心脏、血管、神经等组织慢性损害、功能障碍。多数患者在起病早期没有任何症状,随着病情进展却可逐渐引发多器官并发症。导致生活质量下降、伤残,乃至死亡。因此,糖尿病筛查使新发糖尿病患者得以早期发现、早期治疗。

糖尿病的诊断依据有哪些?

典型糖尿病症状(多饮、多尿、多食、体重下降),空腹血糖 $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$,餐后2小时血糖 $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$,糖化血红蛋白 $\geq 6.5\%$ 。

糖尿病的分型有哪些?

1. 根据病因学证据,分6种类型: I型糖尿病、II型糖尿病、混合型糖尿病、其他特殊类型糖尿病、未分类糖尿病、妊娠糖尿病。

中医对糖尿病的认识及分型

阴虚热盛证:表现为烦渴多饮,咽干舌燥,多食善饥,溲赤便秘,舌红少津苔黄,脉滑数或弦数。

选择健康生活方式,远离“甜蜜的负担”

气阴两虚证:表现为倦怠乏力、心慌气短、盗汗、自汗,口干舌燥,多饮多尿,五心烦热,大便秘结,腰酸膝软,舌淡或舌红暗,舌边有齿痕,苔薄白少津,或少苔,脉细弱。

阴阳两虚证:表现为乏力自汗,形寒肢冷,腰酸膝软,耳轮焦干,多饮多尿,或浮肿少尿,或五更泻,阳痿早泄,舌淡苔白,脉沉细无力。

哪些人容易患“糖尿病”?

有糖尿病家族史的,尤其是父母、亲兄弟姐妹、子女等中有糖尿病患者;超重或肥胖的人,即BMI指数 ≥ 24 或男性腰围 ≥ 90 厘米,女性腰围 ≥ 85 厘米的(中心性肥胖者);长期缺乏体力活动或很少体育锻炼者;有巨大儿分娩史或有妊娠糖尿病史的女性;有多囊卵巢综合征史的女性;黑棘皮病患者;高血压、冠心病、血脂异常的患者;有类固醇类药物使用史或长期接受抗精神病药物、抗抑郁症药物治疗

的患者。

糖尿病为何盯上了年轻人?

1. 缺乏运动:年轻人习惯长时间玩手机、用电脑,静坐时间较长,运动缺乏。 II型糖尿病 通常被认为是一种缺乏运动的疾病,其发病率与缺乏运动有一定的关联。

2. 不良饮食:现在很多年轻人不爱吃蔬菜、水果,喜欢高脂、高糖的食物,容易导致肥胖。而肥胖同样是导致糖尿病发病的重要诱因。

3. 压力变大:随着生活节奏加快,很多人在工作和学习中都会“压力山大”。长期高压、高节奏生活容易导致体内升糖激素分泌增加,由此引发糖尿病。

4. 睡眠不足:年轻人因为加班或玩手机、电脑等原因,常常熬夜而导致睡眠严重不足。研究表明,睡眠不足会使人体分泌的胰岛素明显减少,且胰岛素的敏感度也会大大降低,从而引发糖尿病。

如何远离“甜蜜负担”?

1. 科学合理膳食——“管住嘴”

(1)日常饮食应定时定量,根据体重、运动量等估算每日所需能量,再将这些能量按比例分配到一日三餐中。

(2)吃饭时,建议先喝汤,然后吃素菜、荤菜,最后吃主食,这样有利于控制能量摄入,降低餐后血糖。

(3)烹调方法多选用蒸、煮、炖、拌等,避免煎、炸和红烧等重油方式,减少油脂的摄入。

4. 自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力

糖尿病患者需要切实重视、学习糖尿病知识和自我管理技能,包括膳食调理、规律运动、监测血糖、遵医嘱用药、胰岛素注射技术,以及低血糖预防和处理等。在医师和营养指导人员的帮助下,适时调整膳食、运动和行为、用药量等方案,保持健康的生活方式,并控制血糖,预防并发症发生。

食药物质

中医食养是以中医理论为基本指导,以性味较为平和的食物以及食药物质,通过“扶正”与“纠偏”,使人体达到“阴平阳秘”的健康状态。按照中医辨证论治原则,阴虚热盛证采用具有养阴清热作用的食药物质,如桑叶、决明子、莲子等;气阴两虚证采用具有益气养阴作用的食药物质,如桑椹、枸杞子、葛根等;阴阳两虚证可选用山药、茯苓、肉桂等。

3. 食养有道,合理选择应用

(广西国际壮医医院 陆倩颖)