

梁琼平：让古老瑶医药走出大山



梁琼平在药房抓药

“2023年12月，金秀瑶族自治县瑶医药特色康养中心被广西壮族自治区总工会命名为‘广西职工疗休养基地’，目前的康养中心以瑶药康养为主，对于老年病、慢性病、未病调养治疗有独特的优势。目前，广西和全国各地来疗

养的人不少。”广西金秀瑶族自治县瑶医院院长梁琼平在接受采访时，谈到自己一手建立起来的瑶医院，脸上顿时露出幸福而自豪的笑容。这份幸福感和自豪感来之不易。

医院前身为瑶医门诊部。2003年，该门诊部只有8名职工，没有固定的办公场所，固定资产仅为4000元，甚至面临解散的境地。在县卫生局上班的梁琼平看在眼里，痛在心上。他主动申请到瑶医门诊部上班，并着手创建瑶医院。瑶族没有自己的文字，瑶医药的传承方式全靠口耳相传、指药传授、指征传经，在新时期面临失传的危险。

梁琼平深知挖掘整理工作的重要性和紧迫性。为抢救宝贵的瑶医药文化遗产，创院之初，在缺钱缺人的情况下，梁琼平带着医生们多次进山，跋山涉水遍访民间瑶医，收集整理他们手中的祖传方剂。梁琼平清楚地记得，有一个瑶药秘方是专门治

疗肾炎和肾衰早期疾病的，很有效果。为了收集这个秘方，梁琼平走了几十里山路，前去拜访老瑶医，山路崎岖，来回一趟需要十几个小时。老瑶医见到他后，态度很慎重：“这是家里祖传的秘方，不能轻易交出去。”为了这个方子，梁琼平半年内又带着团队去了七八次，与老瑶医联络感情，政府也出台了相关政策，对于同意“献方”的老瑶医给予了表彰。

“我很感谢这些主动把秘方献出来的同胞，将来能够造福更多群众。”梁琼平说。瑶医医院的同事们也在整理方剂的过程中识医认药，提高了业务水平。“瑶医药的最大特点是‘医药不分’——懂医不识药则医不验，识药不懂医则药不灵。”经多年的努

力，梁琼平共挖掘整理出瑶医药偏方、验方1万多条，带领医院同事共同编写并出版《广西大瑶山金秀瑶医效方集》《瑶医临床经验方集》等多本瑶医药专著。与此同时，梁琼平还带领团队，潜心钻研瑶族医药的治病和保健，参与了广西首个瑶药院内制剂“产后三泡”等10多个科研项目，还有22项瑶医药特色技法(疗法)获得作品著作权登记证书。

金秀瑶族自治县瑶医院于2017年成功创建二级甲等瑶医院，是全国唯一一所公立二级甲等瑶医院。同时，医院作为广西“壮瑶医药与医养结合人才小高地”平台，累计培训各类中医药、壮瑶医药人才4000多名。

2024年4月，梁琼平被授予“2024年广西壮族自治区先进工作者”。

“我的岳父褚清纯是瑶医药非物质文化遗产保护与传承人，也是广西乡村名中医，他做了60多年的瑶医，整理了许多瑶族治疗疑难杂症的药方、偏方。”梁琼平说，“岳父今年已经88岁，如今耳不聋、眼不花，牙齿没有掉一颗，还经常出来坐堂问诊，很受群众欢迎，他是我一生学习的榜样。”

“我们医院的宗旨和目标就是‘集瑶医精华，治疑难顽症；弘扬瑶医药文化，造福人类健康’。”梁琼平说，“我毕生追求发扬光大瑶医药事业。瑶医药事业要发展，必须走出大山，走出广西，走向全国。”

(李桂杰 窦月华)

鼻饮：壮族独特的医药民俗文化

鼻饮，顾名思义，就是用鼻子饮水，这是壮族先民独特的饮水和饮酒方式，不仅是一种生活习惯，更蕴含着丰富的文化和医学意义。鼻饮最早见于汉代文献《异物志》的记载，壮族先民在岭南流域的生活实践中，逐渐形成了这一习俗。《岭外代答》中周去非的描述，为我们提供了鼻饮的具体操作方法：“邕州溪峒及钦州村落，俗多鼻饮。鼻饮之法，以瓢盛少水，置盐及山姜汁数滴于水中。瓢则有窍，施小管如瓶嘴插诸鼻中，导水升脑，循脑而下，入喉……”这种饮用方式在当时的人们看来，不仅能带来清凉感，还有着一定的医疗效果。

壮族地区气候炎热多雨，湿热之气与动植物腐臭之气混合，形成瘴毒。壮族先民为了抵御瘴毒和防暑降温，从实践中总结出了鼻饮这一方法。在鼻饮液中加入山姜汁等药物，不仅能够物理降温，还能通过黏膜给药，起到防治瘴疾和中暑的作用。这种奇特的卫生民俗，是壮族先民智慧的体现，也是壮医对传统医药的一种传承和发展。

现代医学研究也发现，鼻饮的方式与现代医学中的鼻腔给药有相似之处，能够使药物直接作用于鼻腔黏膜，快速吸收并发挥作用。壮医使用的洗鼻及雾化法，对治疗鼻病、喉病、呼吸系统病症都有一定的疗效，这些都与古代的鼻饮有着密切的关系。

尽管鼻饮在现代社会中已不多见，但其在壮族文化和医学史上占有重要地位。不仅是壮族先民智慧的体现，也是对传统医药的一种传承和发展。对鼻饮的研究和探索，不仅有助于我们了解壮族的历史和文化，也为现代医学提供了宝贵的参考。(余青山)

在日常体检或医疗检查中，我们经常会要求空腹抽血。为什么要在饭后数小时，甚至清晨未进食的状态下进行血液检测？

食物对人体血液成分的影响

1. 血糖浓度调控。当人体摄取食物后，尤其是富含碳水化合物的食物，这些物质在体内被分解为葡萄糖进入血液，引发血糖水平的上升。餐后血糖水平受多种因素影响，包括食物种类、量以及个人的胰岛素反应等，这将直接影响到血糖检测结果的准确性。在糖尿病筛查、诊断及管理中，空腹血糖是评价糖代谢功能的重要参考标准，只有在空腹状态下才能真实反映出个体的基础血糖水平。

2. 血脂代谢波动。进餐后，血脂水平也会出现显著变化，尤其是含有较多脂肪的食物，人体内甘油三酯的合成速度加快，造成血液中的甘油三酯浓度在餐后数小时内显著升高。如此一来，非空腹抽血所得的血脂指标(如总胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇、高密度脂蛋白胆固醇和甘油三酯等)难以精确反映个体的基础血脂状态，这对于评估心血管疾病的风险至关重要。

3. 影响肝功能指标。进食后，特别是摄入大量蛋白质和脂肪食物时，肝脏需要加大工作力度进行代谢，可能引起肝功能指标如转氨酶、胆红素等暂时性增高。因此，空腹抽血对于获取准确的肝功能测试结果也是十分必要的。

确保检测结果的稳定性和可比性

空腹抽血除了可以避免食物对血液成分的即时影响外，还在于它能够保证不同个体之间的检测结果

为什么要空腹抽血？

具备良好的稳定性与可比性。每个人的生活习惯、饮食结构各异，餐后血液成分变化的程度也不尽相同。唯有在相对一致的基准条件下一即空腹状态，所获取的血液检测数据才具有较高的比较价值，有利于医生对检测结果进行准确判断和解读。

促进疾病的早期发现与个性化治疗

空腹抽血所获得的基础生理数据对于早期发现各种慢性疾病具有重要作用。方便疾病筛查和监测，在慢性病的筛查和管理中，比如糖尿病前期筛查、心血管疾病风险评估等，空腹抽血所提供的数据具有很高的参考价值。像糖尿病、高血压、高血脂症等病症在初期可能并无明显症状，然而通过对空腹血样进行详细分析，医生可以发现潜藏在正常范围边缘的异常指标，进而采取针对性的预防和治疗措施。另外，很多药物疗效的观察和评估也需要在空腹状态下测定基础血样，以便于后续对比药物作用后的血液成分变化。

空腹抽血注意事项及准备

1. 注意事项

(1) 禁食时间：通常要求在抽血前8~12小时禁食，也就是晚餐后不再进食固体食物，部分特殊的血液检测项目可能有更严格的禁食要求，应遵照医嘱执行。可以适量饮水，一般不超过200毫升，但某些特殊检测可能要求完全禁水，务必事先咨询医生或检验人员。

(2) 保持作息规律：抽血前应避免剧烈运动，以免影响血液中某些成分的浓度，如血糖、肌酸激酶等。尽量选择早晨起床后不久的时间进行空腹抽血，确保整夜无进食且处于休息状态，以最大限度减少生理节律对检测结果的影响。

(3) 告知医生特殊情况：针对特定项目的检查，如有正在服用的药物、近期的疾病状况或其他特殊情况，应在抽血前告知医生，以免影响检测结果的解释和应用。

(4) 心态平和：保持心情舒畅，避免紧张焦虑，因为情绪波动也可能影响部分检测结果。

2. 准备工作

(1) 预约时间：根据医院规定，提前预约合适的抽血时间，通常建议早上较早时段，因为此时身体经过一夜禁食，更能反映基础代谢水平。

(2) 携带证件：准备好身份证件和医生开具的检验单。

(3) 穿着适宜：穿着宽松的衣服，便于露出手臂肘部，方便抽血。

(4) 了解检查项目：清楚知道要做的检查项目，如有疑问提前咨询医生或护士。

(5) 保持清洁：抽血前保持手臂清洁，避免涂抹护肤乳液或香水等，以防影响采血部位消毒效果。

总之，空腹抽血是保证临床实验室血液检测结果可靠性和有效性的必要条件之一，对于疾病的早期发现、诊断和治疗具有重要意义。

(广西国际壮医院明秀分院 罗梅)

本报邮购信息

编号	书名	价格(元)
005	《民族医药报验方汇编》(2000—2001年)	25
009	《民族医药报验方汇编》(2006)	25
010	《民族医药报验方汇编》(2007)	25
012	《民族医药报验方汇编》(2009)	30

013	《民族医药报验方汇编》(2010)	35
014	《民族医药报验方汇编》(2011)	35
015	《民族医药报验方汇编》(2012)	35
016	《民族医药报验方汇编》(2013—2019年)	260
A03	2003年《民族医药报》	合订本 30
A04	2004年《民族医药报》	合订本 30
A10	2010年《民族医药报》	合订本

合订本	48
A11 2011年《民族医药报》	合订本 48
A12 2012年《民族医药报》	合订本 48
A13 2013年《民族医药报》	合订本 48
A14 2014年《民族医药报》	合订本 48
A15 2015年《民族医药报》	合订本 48
A16 2016年《民族医药报》	合订本 48

A17 2017年《民族医药报》	合订本 50
A18 2018年《民族医药报》	合订本 50
A19 2019年《民族医药报》	合订本 60
A20 2020年《民族医药报》	合订本 60
A21 2021年《民族医药报》	合订本 60
A22 2022年《民族医药报》	合订本 60
A23 2023年《民族医药报》	合订本 60

合订本	60
204 《我的疗疾手记》	46
206 《我的用方体会》	36

邮购时请在汇款单附言栏内填写购书编号、详细地址、姓名、邮编、电话等，以便及时邮寄。

邮购地址：广西南宁市良庆区秋月路8号民族医药报编辑部

收款人：编辑部
邮政编码：530201

邮购咨询电话：0771-3131615