

居住、饮食、服饰

侗族居住的村寨,大都依山傍水,较大的寨子有五、六百户,小的寨子也有十五、六户,单独户者极少。在经济较为发达的平坝地区,如独峒乡的干冲,林溪乡的程阳,良口乡的和里南寨,居住更为集中。侗寨的村头寨边一般都蓄有古树,如良口、同乐等寨边的古榕,相传明代所植,至今仍枝叶繁茂,如林覆地。有的村内竿篴青竹,寨外布满桃李,有的村头茶园果树林争绿,寨尾溪流环绕,风雨桥横跨其间。在侗族居住的地方,有河必有桥,一般都为木质结构,也有石板桥、竹筏桥等。村寨附近的道路,多用石板或碎石铺成,较多的村寨于寨边都建有寨门或凉亭,一可对敌防范,二可供行人休息。寨中鱼塘四布,糖仓、禾廊设在池塘之上,既可防火,又可防鼠。屋前房后不晾屏立。晒杆纵横交错,鼓楼耸立于寨的中心,大的寨子有两到三座。这是侗族村寨的显著特点。也是区别于其他民族村寨的标志。

侗寨的房屋建筑,全是用杉木建造的木楼。房屋多为外廊式“干栏”楼,顶覆盖青瓦或杉木皮,无论是依坡或平地建筑都喜欢加吊脚楼,楼两端搭有偏厦,呈四面流水形。楼下堆放柴草及囤椿米房,楼上住人,其前半部为房廊,外围板条栏杆,宽敞明亮,空气流通,光线充足,是供家庭成员休息或纺棉、织布地方。楼的中央或后半部设火堂,堂中设有“神龛”,两侧或三楼为卧室,四处板墙,干净舒适。木楼大都是两层,也有三四层,一般一层一幢。在苗江、八江、林溪、斗江一带,还有若干幢连在一起,房廊屋檐相接,可互通往来,若逢喜庆节日请客或招待“也班”(集体客人),可在长廊设席待客,但多是同一房族的房屋,少有不同房族而连居。侗乡的木楼结构精致,独具风格,建筑技巧高超。尤其是解放前留下的地主、富农或官商之户,都是高楼深院,“四合天井”雕方刻柱,龙凤花窗,立体壁画,富丽堂皇。因木质住舍易遭火劫,所以这种房屋,至今保留不多了。

手足麻木,是指患者感到手脚部位有针刺感、蚁爬感、烧灼感或是触觉减退、失去感觉的一种症状。在肿瘤患者中,这一症状尤为常见,往往与治疗过程密切相关。

手足麻木的原因

- 化疗药物:许多化疗药物会损伤神经末梢,导致神经传导异常,进而引发手足麻木。
 - 放疗:特定部位的放疗,如颈部或胸部放疗,可能影响到支配手部的神经,引起麻木感。
 - 靶向治疗和免疫治疗:能对神经系统产生副作用,包括手足麻木。
 - 营养不良与电解质紊乱:肿瘤本身及治疗过程可能导致患者营养吸收不良,特别是维生素B族缺乏,也会加重手足麻木。
- 手足麻木对肿瘤患者的影响**
- 生活质量下降:手足麻木影响患者的日常活动,如握持物品、行走等,降低了生活自理能力。
 - 情绪影响:长期的麻木感可能让患者感到焦虑、沮丧,甚

至影响治疗信心。

- 安全隐患:手脚感觉减退可能增加跌倒、烫伤等意外发生的风险。

民族医改善举措

中医认为,手足麻木多与气血运行不畅、经络受阻有关。在民族医学中,改善手足麻木的措施往往基于传统医学的理论,如气血理论、经络理论等,并结合当地的药材和治疗方法。

- 中药内服

- 补气养血类中药:黄芪、当归、党参等。这类药物能够补益气血,促进血液循环,从而改善手足因气血不足导致的麻木症状。
- 活血化瘀类中药:桃仁、红花、丹参等。这些药物能够活血化瘀,消除经络中的瘀血和堵塞,从而恢复气血的正常流通,缓解手足麻木。
- 通络壮骨汤壮药:田七

偏髻或盘髻,头加银包木梳于后,插数支银花长簪。苗江、榕江一带,春冬穿右衽衣,衣长及膝,包三角蜂窝白头巾,夏秋穿花边对襟衣,腹前衬花肚兜。凡出嫁或赶坡会、节庆喜日,都要银饰盛装,力求华丽;上着三至四件花衣,衣襟及袖口,镶宽滚边,上绣金鸡花卉及侗锦,从外及里一件比一件长,使花边露出外面供人观赏;下着百褶裙,脚系花边绑腿,绿绸飘带,足穿绣花船形踏跟花勾鞋,从头到脚都是花。

侗族妇女喜佩戴银饰,银器种类繁多,有项圈、项链、手镯、戒指、耳环、银花和盘龙舞凤的银冠,在经济富裕地区如林溪、斗江等地有玉镯、金手圈、金戒指、金耳环。苗江沿河及高山姑娘在出嫁之日耳环满耳,手镯满臂,项链、项圈层层叠叠于胸前,全付重量达一二十斤。

家庭与婚姻

侗族家庭是一夫一妻制小家庭,儿子长大成婚后即与父母、兄弟分居,有所谓“女大当嫁,男大分家”之说。父母丧失劳动能力之后,即随子生活。父亲是一家之长,掌管家庭经济,安排生活和指挥家庭的生产劳动。如丧父子幼才由母亲持家。

过去,妇女在社会和家庭中的地位低于男子,男人或长辈在座,女子不能过其面前或不能上楼行走,姑娘在婚后才能享受父母和自己积累的“私房”钱以及分得少量的“姑娘田”“姑娘地”。男子继承家业,无继承人可招婿入赘或立嗣继承,绝户的按传统习惯:“有房归房,无房归族,无族归戚,无戚归众。”解放后,由于党的政策深入人心,男女平等,妇女有了较高的地位,不但有家产的继承权,而且还有赡养父母的义务。

家庭分工,仍保持有浓厚的“男耕女织”的遗风,男子承担山上的重要农活,女子在家织布、绣花及操持一切家务。但到了农忙季节,妇女也参加拔秧、插秧、剪禾、打谷等农活。在斗江

地区居住的侗族妇女除了承担上述劳动之外,还负担砍柴、割草、犁田、耙田无一不做,男子出外烧砖、烧瓦或在家看管小孩,很少参加田间劳动。

侗族婚姻,比较自由,大都是通过“行歌”“坐月”“玩山对歌”等自由恋爱方式而结合。但是到了定亲的时候必须征得父母的同意才能选择吉日过新郎门。

侗族过去盛行早婚,一般十七、八岁即行结婚。配偶选择,据《渠阳蛮俗》记载:在宋代有“姑舅之婚,他人取之,必贿男家,否则争,甚至仇杀”,明《贵州图经志》亦说在黎平侗族有聘礼“具人母舅家”。这种“姑舅表婚”“女还舅门”习俗,至解放后仍然残存于生活之中,舅家有优先娶外甥女为儿媳妇的权利,如果舅无子,外甥女出嫁也须征得舅舅的同意,并要求外甥女的丈夫家必须给舅舅送一定财礼,在侗家有“娘亲舅大”之说。姨表兄妹和辈分不同的不能通婚,违者是被人取笑的。

结婚多在春节时举行婚礼,也有另择吉月吉日过门,届时,新郎需邀约一至两个相好的伙伴为陪郎,带上简单的礼品去新娘家接新娘。苗江和榕江一带的侗族由“公婆”半夜吹芦笙去迎接新娘。“公婆”实质上是两个七八岁的男儿童,是在本房族内家里的父母健在,子女齐全的两个家庭里挑选充任的。一般都是天黑了去接,下半夜来到新郎家附近的朋友家“歇脚”,黎明前进屋。进屋时,只留一位阿婆守在火堂里,全家人包括新郎都得回避,新娘进新郎家门,必须过“三关”。第一关,新媳妇必须穿上事先备好摆在门外的新草鞋,借以告诫媳妇今后勤俭持家,从事劳动。第二关,要跨过事先设置在大门口的红木扁担,因为这根扁担,象征着一座新建的桥梁,新娘来到门口,取下捆在腰间的几尺侗布,小心翼翼地捆在扁担上,然后跨进门去,过了这座“扁担桥”,就意味着是这

家的人了。第三关,新娘必须屏住呼吸跨入火堂门。新娘进门后,把雨伞放在主婚人指定的地方,即行礼拜堂,设宴请客。当夜,由新娘打油茶待客,新郎和陪郎带着新娘和陪娘进入洞房,双方说笑闲聊直到天明。新婚夫妇并不同居洞房,故新郎新娘仅是礼仪上结婚而已。

闹新房:是侗族婚礼的高潮阶段。喜宴刚过,人们正围坐在一起吃油茶,突然闯进来一帮“叫化老”,实际是一群后生哥,他们画着花脸,装着乞丐,提着烂桶烂箩,有的穿着老者的衣裳,围着新娘旁边打练滚,和乞求新娘给酒吃,给烟抽,逗得新娘哈哈大笑。这时,主家立即给“叫化老”送酒、送肉和糯米饭,每人的手上都有东西带回去,这才收场。

送新娘:是由男方的男女青年,穿着和新娘新郎一样漂亮的服装送新娘回家。回家时,一般小路近路都不走,专走大路 and 弯路,为的是使村村寨寨的人都能看到新娘。送亲队伍的序列,按吹芦笙的“勒汉头”走在最前面,新娘和陪娘走第二,抬大红猪的走第三,挑箩筐和酒桶等物往后顺序排列。送给新娘家的礼物,大部分是给女方办酒,另外有一小部分是给全寨的小孩来新娘家唱“卡苟猫”(猫饭歌)而准备的。这时喜剧的余音不仅未散,而且把这闹房的情节更推向了高潮。猫饭歌风趣别致,孩子们常常这样唱道:

姑娘嫁哟嫁出村,
得来酸肉酸鱼香喷喷!
这次回家得猫饭哟!
下次回家抱个胖墩墩。
新郎早把新娘盼,
娃仔早想吃猫饭。
新娘早想到婆家,
婆婆早想背个红脸蛋。

猫饭歌听起来好像不太顺耳,但它寄托着孩子们的一片心意,同时,也是婆家最喜欢的彩头话,在这晚上,谁家的小孩要是唱上三五首,主家不但很高兴,而且还要给他送上三五团糯饭和三五块酸肉,如果有人唱到天亮,主家仍然以礼相待,打起香喷喷地油茶奉陪到底,以示谢意。(待续)

(吴善诚 吴正荣 吴启强)

肿瘤患者手足麻木的健康科普

至影响治疗信心。

- 安全隐患:手脚感觉减退可能增加跌倒、烫伤等意外发生的风险。

民族医改善举措

中医认为,手足麻木多与气血运行不畅、经络受阻有关。在民族医学中,改善手足麻木的措施往往基于传统医学的理论,如气血理论、经络理论等,并结合当地的药材和治疗方法。

1. 中药内服

- 补气养血类中药:黄芪、当归、党参等。这类药物能够补益气血,促进血液循环,从而改善手足因气血不足导致的麻木症状。

- 活血化瘀类中药:桃仁、红花、丹参等。这些药物能够活血化瘀,消除经络中的瘀血和堵塞,从而恢复气血的正常流通,缓解手足麻木。

- 通络壮骨汤壮药:田七

- (三七)、当归、鸡血藤、杜仲、牛膝、桂枝、桑寄生、黄芪、丹参等。田七(三七)具有活血化瘀、止血定痛的功效。主要用于改善血液循环,消除经络中的瘀血;当归:补血活血,是中医常用的补血药。当归与田七协同作用,增强活血化瘀的效果,同时补充血液,滋养四肢末梢;鸡血藤具有补血、活血、通络的功效。帮助改善手足的血液循环,促进气血流通,缓解麻木感;杜仲、牛膝这两味药均入肝肾经,具有补肝肾、强筋骨的作用。桂枝:温经通脉,散寒止痛。对于因寒邪侵袭导致的手足麻木,桂枝能够温通经络,驱散寒气,从而缓解症状;丹参:活血化瘀,清心除烦;桑寄生补肝肾、强筋骨、祛风湿。黄芪补气升阳,固表止汗。主要用于增强机体的正气,促进气血的生成和循环,从而改善手足麻木的症状。

2. 针灸与拔罐

- (1) 针灸:针灸疗法通过刺激经络和穴位,如合谷、曲池、足三里等穴位,调节气血运行,达到疏通经络、缓解麻木的目的。

- (2) 拔罐:拔罐疗法能够通过负压作用,促进局部血液循环,加速代谢产物的排出,从而缓解手足麻木。对于因寒湿阻滞经络导致的手足麻木,拔罐疗法尤其有效。

3. 推拿按摩:推拿按摩疗法通过手法刺激,促进局部血液循环,缓解肌肉紧张和痉挛,从而改善手足麻木。

4. 药浴:利用当地特有的药材,如红花、当归、生姜、艾叶等进行药浴治疗,可以通过皮肤吸收药物的有效成分,达到改善血液循环、缓解手足麻木的目的。药浴方中的药材可根据实际情况进行替换或增减,以达到更好的治疗效果。

5. 热敷与冷敷:根据患者的具体情况选择合适的热敷或冷敷方法。对于因寒邪侵袭导致的手足麻木,热敷可以温通经络、散寒止痛;而对于因热邪或炎症导致的手足麻木,冷敷则可以降低局部温度,减轻炎症反应。

6. 适度运动:在医生或康复师指导下,进行适度的运动如太极拳、八段锦、壮医三气养生操等,有助于增强体质,促进气血循环,改善手足麻木。

7. 情绪调节:保持积极乐观的心态,避免过度焦虑、紧张,中医认为“心神安宁则气血和畅”,良好的情绪状态有助于缓解麻木症状。

民族医学中改善手足麻木的措施多种多样,包括中药治疗、针灸与拔罐、推拿按摩、壮医三气养生操、八段锦等民族特色疗法。这些措施的作用和效果主要体现在补益气血、活血化瘀、疏通经络、调节气血运行等方面,从而有效缓解手足麻木的症状。

(广西国际壮医医院 丁益燕)