

京族医药文化的保护与传承发展

□ 防城港市中医医院 孔艳梅



收集到的部分京医古籍

一、京族医药文化的现状

(一)京族医药来源

据史料记载,京族先民从越南涂山等地迁移过来至今已有500年的历史,主要分布在东兴市江平镇的𬇕尾、巫头、山心等3个小岛上,俗称“京族三岛”。京族人民为了生存和民族繁衍,在长期与疾病斗争、维护健康的实践中,创造出自己独特的京族医药文化,是我国传统医药体系中不可或缺的一部分,为京族人民的繁衍生息和健康作出了不可磨灭的贡献。

(二)京族医药文化的形成

1.京族三岛是天然海洋药物宝库。

“京族三岛”地处亚热带地区,多为平原、丘陵和海湾滩涂地形,土壤地质大多为赤红壤和滨海盐土(砂质),造就了植物资源的多样性和古老性。据初步调查发现,“京族三岛”共有野生植物634种,其中有药用价值的植物396种。

2.京族医药的研究成果。

(1)挖掘整理的成果:2011年,防城港市开始组织京族医药的挖掘整理工作,共收集文

献古籍、手抄本,等10多本,单方、验方秘方300多首,整理京族医药名词术语40多个,特色诊疗技法16种及京族常用药物71种,为京族医药的理论整理和开发利用整理了第一手资料。出版了《京族医药》专著,制定京族医药防治诊疗规范广西地方标准2项,开发京药洗剂、合剂5种。

(2)京族的医药体系:京医认为天地为万物之灵,天地灵气与个体灵气和则兴,不和则衰;将临床表现分为阳证和阴证;认为人体由六脏六腑组成,六脏分别为神、心、肺、肝、肾、脾,六腑为脑髓、胆、胃、肠、膀胱、精胞(宫)等。京族医药的治疗方法主要通过望闻问切搜集病情信息,治疗多采用草药内服外用及一些非药物治疗方法,使用的海洋药物常用作食疗。

(3)长寿文化:东兴市是“中国长寿之乡”。“京族三岛”与越南芒街市隔河相望,年均温度21℃~23℃,气候宜人,京族为人忠厚,乐观开朗。通过对“京族三岛”85岁以上103位

村民开展调研活动,发现:东兴京族老人喜欢喝自酿的土米酒或蜂蜜酒,饮食普遍有规律,京族人吸收海产品的碘、钾、钙等元素也较好,其骨密度肯定比其他地区人的要高。京族现有百岁以上老人为24人,90岁以以上411人,80岁以上2339人。

二、京族医药文化传承现状分析

(一)有关政策的支持

为认真贯彻落实习近平总书记关于中医药工作的重要论述和关于支持在防城港市建设国际医学开放试验区的重要讲话精神,促进中医药壮瑶医药传承创新发展,广西印发《〈关于促进中医药壮瑶医药传承创新发展的实施意见〉的通知》,防城港市印发了《关于促进中医药壮瑶医药传承创新发展的实施意见》。为京族医药的资源普查、人才培养、机构建设、科研创新、产业发展、京族医药文化的长远发展等各个方面提供了政策指引和保障。

(二)京族民间医师越来越少

京族,是中国南方人口最少的少数民族之一,京族人口数量少、学医的人更少,“京族三岛”现有京族大部分村医民间医事已高,有的已80多岁、90岁以上,“学医苦、学医难、学医挣得少,”因为这样,他们的子女大多都不愿意学习医药,祖传的秘方、特色技法、用药及他们行医以来的心得等都无人继承,如果不及时进行挖掘整理,就会濒临失传。

(三)京族医药文化氛围不浓

在“京族三岛”,村民患有小病小痛都去找村医做艾绒点灸,京医传统技法,艾绒点灸

法、外敷外洗法、焗身法等,深受群众喜爱。但是村民习惯依赖村医,并不想过多去谈论、研究。很多人并不认识京族草药和海洋药物。2024年4月,在京族学校初中部做的一项关于京族医药文化的调查中,仅有63.33%的师生听过京族医药。

(四)京族医药文字记载少

京族村医、民间医生有许多防病治病有效的土方土法,京医世世代代大都是口口相传,老一辈的民间医师都是传承祖先的秘方,文化程度低,京族地区交流的语言大多为京语,对汉字的运用不熟悉,因此京族医药的记载少之又少,如《同人书》《穴位图》等以图案记载较多,以前京族所有的典籍中都没有关于京族医药的记载。直到2014年《京族医药》的出版,才填补这一项的空白。

三、京族医药文化保护和传承发展的建议

(一)做好顶层设计

相关部门重视京族医药文化的保护和传承,将其纳入中医药发展规划,在政策、资金、项目等方面给予支持。出台专门针对京族医药文化保护与传承的政策文件,设立京族医药文化保护与传承专项资金,用于支持京族医药的古籍整理、科研项目、人才培养、特色诊疗技术的挖掘与推广等,对开展京族医药文化相关工作的机构和个人给予补贴和奖励,如对传承京族医药技艺的师徒给予一定资金奖励,激励更多人参与到保护与传承工作中。

(二)加强合作交流

借助“国际医学创新合作论坛”、全国中药材产业共建共

享大会、广西中医药产业交流大会等国际国内平台,将京族医药作为防城港市特色民族医药进行重点展示。依托防城港国际医学开放试验区,与世界各国尤其是东盟国家开展传统医学合作,包括各类学术交流会、中医药(民族医药)文化研讨会、对外医疗服务项目、传统文化交流活动等。例如,与其国外、省外分享京族医药在治疗某些疾病方面的独特经验和方法,开展合作研究项目,共同推动京族医药的国际化发展,扩大其国际影响力。

(三)巩固展示平台

保护好现有展示平台的基础上,支持京族医药文化基础设施建设,如建设京族医药博物馆、京族医药大讲堂等,为京族医药文化的展示、传承提供场所。利用数字化、虚拟化技术使文物资源标准化、数字化、智能化、可视化、网络化,有利于文创进一步开发,将文化传播得更远。

(四)创新传播方式

挖掘京族医药资源,利用新技术手段开发文化资源。对京族医药文化资源进行梳理,从文化保护和传播的角度对京族医药文化进行数字化采集和呈现。

充分利用新媒体平台,如社交媒体、内容分享平台和直播等,发挥其实时互动、快速传播和广泛覆盖的独特优势。

京族医药文化走进单位、企业、学校、社区、乡镇,通过义诊、讲座、科普动漫等方式,向学生和群众宣传京族医药文化的特色和价值。

爱护膝关节 谨防髌腱炎

髌腱是指连接髌骨(即膝盖骨)与小腿胫骨之间的肌腱,在腿部的正常活动中起着极其重要的作用,可以帮助肌肉控制小腿,这样你才能踢球、骑自行车和跳跃等。当其受损或出现炎症时,称为髌腱炎,也称跳跃者膝或髌腱末端病。

髌腱炎是怎么引起的?

髌腱是连接髌骨到小腿胫骨的肌腱结构,与股四头肌、髌骨共同构成“伸膝装置”。跳跃者膝就是由于“伸膝装置”反复过度载荷,造成髌腱的微损伤。而且损伤及炎症常发生于髌骨端。很多运动跑跳运动项目都可以发生跳跃者膝,如篮球、排球、足球等。由于跳跃后“落地”时股四头肌的收缩,在髌腱处产生“离心性载荷”,从而反复牵拉导致损伤。具体原因可能是:由于一次或多次过度的牵引性作用力所造成的膝盖肌腱受伤;以及膝盖肌腱局部循环不良的结果所引起的肌腱炎,类似游泳选手所常发生的肩部肌腱炎;对于膝盖肌腱受伤所引起的不良免疫性或新陈代谢性的反应而产生炎症的现象。

此病多发生于青少年及女

性患者。特点为青少年运动量较大,程度剧烈,而且髌骨及肌腱发育不完善,极容易损伤,损伤后重视程度低,易导致疾病转变慢性;女性患者体育锻炼少,不持之以恒,多出现于偶然运动的女性或长期弯腿办公者,肌腱的突然负荷过度,髌腱容易损伤;青少年及女性均有个共同点,就是肌肉力量弱,特别是伸膝的股四头肌,造成髌腱负荷过大,容易损伤。

日常有什么症状?

髌骨肌腱炎的特点是髌骨下部的髌腱近端出现局部疼痛。多无明显扭伤及摔倒等外伤,在膝关节弯曲时出现膝关节疼痛、打软腿等,上下楼梯、跑步和跳跃时加重。疼痛很剧烈时,患者可能会反映弯腿和坐下不舒服,肿胀很罕见,膝关节的其余部位检查正常。查体可发现髌骨下极压痛明显,股四头肌抗阻可诱发疼痛,甚至力弱,单纯此病,余膝关节查体一般无异常。

该做什么检查?

此病发生在肌腱端,X线上软组织不显影,早期髌腱炎患者髌骨端无髌骨炎性增生,X片上无阳性发现,长期慢性的髌腱炎反复刺激髌骨下极,可造成炎症性骨性增生,此时X线可发现髌骨下极增生骨质。核磁共振成像(MRI)可早期发现髌骨肌腱近端高信号影,甚至发现部分撕裂,或者在慢性病例中出现肌腱增厚、骨性增生。故推荐MRI为首选辅助检查。

髌骨肌腱炎怎么处理?

大多数的髌骨肌腱炎在非手术治疗下能够取得好的结果。对于急性病例,首先建议暂停运动、佩戴护膝、短期规律使用非甾体消炎药、局部外用中药或洛索洛芬等消炎,针灸、冲击波、红外线等理疗手段亦有良好疗效;再者可在无痛情况下逐渐锻炼股四头肌力量。大多数病患在这种保守治疗方法下都会取得好的效果。不推荐注射可的松、

曲安奈德等激素局部封闭。可能会加速髌骨肌腱退化,甚至断裂。

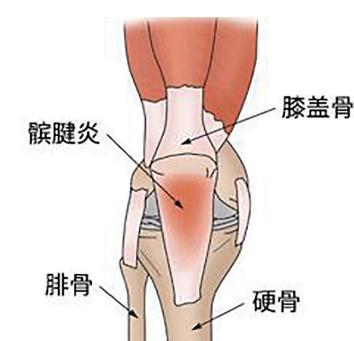
经过反复保守治疗后仍无效甚至加重的,可考虑手术治疗,可切开炎性病灶清理,必要时需重建髌腱止点。手术治疗之后的恢复期通常是3~6个月。

如何爱护我们的膝关节?

1.注意保暖,佩戴护膝,切忌突然剧烈的运动。

2.做一些股四头肌力量训练。(1)靠墙静蹲:膝盖弯曲角度不宜过大,建议弯曲角度小于90°,膝盖不超过趾尖,时间视个人情况而定;(2)直抬腿:躺在床上,伸直患肢,极度背伸踝关节、锁紧膝关节,然后保持伸直地缓慢抬举下落,抬起角度不超过40°为宜,建议40个1组,每天至少5组。

3.运动前要做准备活动,进行充分的热身,全身韧带拉伸,关节活动开是很必要的;剧烈运



动后或出现疼痛时最好马上冷敷,可以有减少炎症的作用;多项研究表明,使用绷带缠绕或肌肉贴可让症状和运动能力得到改善。

4.出现急性髌骨肌腱炎后,在6周之内,经过保守治疗后基本正常生活不影响,但是剧烈运动还是不能进行,故建议恢复运动的时间为12周后,此时运动还需循序渐进。

值得注意的是,慢性症状并不少见,往往需要重复治疗,此时运动更需谨慎,必须在专科医生的建议下进行。

(广西国际壮医医院 郑志雄)