

贵州黄平县民间苗医椒疗法



贵州省黄平县位于贵州东南部,黔东南苗族侗族自治州西北部,地处亚热带季风气候区,四季分明,气候温和,雨量充沛,为贵州省长寿之乡,气候适合辣椒生长,所产之椒辣而不烈,香味有余。由于气候潮湿,自古以来这里的人们都喜欢食用辣椒以祛寒除湿,久而久之,先民们经过漫长的生产、生活和实践,便发明了苗医椒疗技术,利用椒疗技术治疗各种疾病。

长一分为二切开,去心,后切成大致1~1.5厘米大小椒片数片备用。

(2)竹子筷条1双,油灯1个。

1. 技术原理

民间苗医药认为,辣椒外用具有散寒温中燥湿,祛风通络、发汗等功效,虽然椒疗只是在皮肤的表层,由于辣椒的辛散刺激,药物功效就会通过皮肤吸收,或通过穴位传导身体的经络,从而达到治疗或调理的目的。凡临床各科属于畏寒、疼痛、肿块、痿痹、麻木不仁等范畴的疾病,均可应用本法治疗或调理。

2. 材料准备

(1)辣椒1个,用刀沿椒

3. 技术说明

(1)普通椒法:将椒片贴于痛处或指定穴位,外用筷条轻压。

(2)热椒法:将椒片贴于痛处或指定穴位,筷条置油灯上烫热,后趁热(以患者接受为度)按压在椒片上。

该技术根据不同体质、不同年龄、不同病情,椒法有别,技术的针对性、安全性更高,如一般风寒感冒,根据体质实施普通椒法即可;如风湿久病,可实施椒灸法,加大椒的散寒通络调

4. 注意事项

婴幼儿、孕妇忌用,灸时皮肤出现红辣即止。

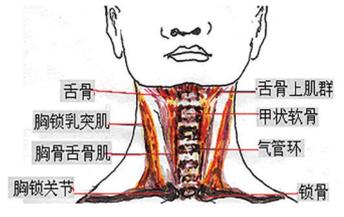
5. 技术特点

(1)椒疗技术是流传于苗族地区的一种民间技法。它是用辣椒(干湿均可)直接灸于患者体表的特定穴位或部位,以达到治疗或调理疾病的目的。

(2)椒疗技术为皮肤外用治疗或调理方法,根据不同体质、不同年龄、不同病情,治疗有别,技术安全性高。

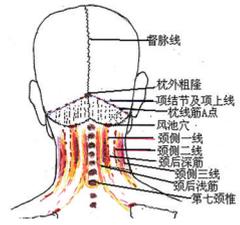
(3)椒疗技术所用的治疗或调理材料就地取材,原生态,环保无污染,不产生医疗废物。

(4)椒疗技术方法简便,容易操作,费用低廉,容易普及、推广。(潘素珍)



颈前区病灶图

颈前区病灶穴位:颈前区域,由于结构面积比较狭窄,因此,小小的舌骨,便具有来自上侧、两侧、下侧乃至来自肩胛骨的肌肉的联结。当这部分肌肉、筋膜等组织发生“筋结”病变时,舌骨活动受到限制,导致下颌骨向上靠拢障碍,出现语言欠清、吞咽困难、咽喉异物感等症状。如若医者只从神经方面看问题,即使是神经功能获得了完全康复,但完善的神经功能也不能将已经损伤的肌筋功能活动体现出来。因此,将神经与肌筋的两者损伤一起考究咽部的病症,已经成为经筋医学解决咽喉疑难病症的一个常用医疗手段。

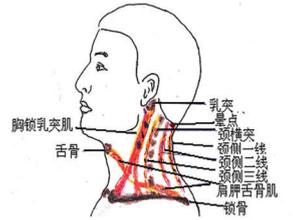


颈后区病灶图

颈后区肌肉,系指头项枕筋区及颈后区的肌肉而言。颈后区的枕上缘,是枕外粗隆及项韧带,其两侧向外伸展形成人字样的分布。项上结节及项上线,主要是斜方肌的起点。颈后深筋,主要由头半棘肌、头夹肌、颈最长肌及项韧带等综合构成。颈后深肌发生病变时,后颈的临床症状,甚为突出,其与颈部骨性病变,容易混淆,值得临床加以区别。

颈侧区病灶图注:

颈侧区,系指颈部的上外侧区肌筋劳伤的诊治区域而言。本区域穴位,从后向前,分为颈侧一线、二线及三线。另有两条特殊筋线,是颈椎突线与胸锁乳突肌病灶穴位线。颈侧区穴位,分为浅层及深层两个层面的病灶穴位,一般病症,取浅层病灶穴位;较重及重症病例,取浅深两层穴位配合运用,视其与头部、肩臂、胸膈或腹部的神经与颈的联系,将颈部肌筋的“筋结”穴位,作为根治的穴位取穴,尔后将根治性穴位与相关区域穴位搭配,形成“治标与治本”经筋辨证取穴法,付诸临床使用。



颈侧区病灶图

陈可冀院士的养生之道

陈可冀院士是中西医结合领域的领军人物,不仅医术高超,而且非常注重自己身体的保养,在日常生活中,积累了丰富的养生保健经验。

戒之在得

《论语》有一段话说得很实在:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”其实,不仅老年人,就是年轻人,不论年轻年老,都不该过分追求不该有的物欲和虚名。生活的心态要好,平时的心情要好,少花些时间和精力去埋怨和怨恨。无欲则刚,可以于心无愧,就会少此烦恼,少些郁郁寡欢,生活就会多些幸福感,活得自在。佛门提倡“得大自在”,这种“自在”感受,此“得”非彼“得”,实在是很有哲理的。

读书之获

喜爱读书是他的一大乐趣与享受,不仅医药专业书,更花很多时间旁及文史等书。往年住房小,没几平方米,无处放书,堆在地上,妻子和孩子埋怨家里书太多,“脚都插不下去了”。但读书却能使他洞明处世道理。少些心计,多些朋友;少些是非,多交知己。他读李白思念与送别孟浩然及汪伦等的诗句,察觉到宾朋友好对修身养性有多么的重要。所以,“得好友来如对目,有奇书读胜看花”,“俯仰无愧天地,褒贬自在心中”,是他非常欣赏的终言和韵句,对他的喜好每每有“迟到的回报”之作用。

音乐听歌之悦

日常家居,忙碌之余,他每天都会听歌或喜好的曲子。即使是小时候唱过的黄自、李叔同的歌曲,也非常喜欢。现代流行歌曲和音乐,他也时常欣赏。平凡而从容,自感有心情不老、忙而不乱的乐趣,领悟歌词意境,常可

起到“淡定”的作用,使他在繁杂的工作之后,精神得到很好的休整,起到神清气爽,理清思绪的作用。

午后小憩之乐

他平生习惯于夜间12时后就寝,一辈子如此,自知不符合健康习惯,但因喜于夜间看书读报,常不觉已是午夜时分,久而久之,成了习性;现在网络中有关专业及各方面的信息极多,更加方便他查阅资料,晚睡就难以避免。所以中午需要有小憩或小睡片刻,哪怕一刻钟也行,“充电”了。这一刻钟如果没有,午后常有一段时间很糊涂。

葱蒜茶之好

平衡膳食是很重要的。他一向食欲较好,所以身体偏胖,知道节食,但理论联系实际有距离,毅力不够。并非无知,而是知而未实行,实在值得警惕。饮食心理学是一门十分实际的学问,他十分喜爱小时在老家就养成的饮食好恶习性,母爱关照的无形教诲,永生难忘。他特别爱吃洋葱,也爱吃蒜。红色生洋葱含槲皮素较多,对预防血管老化应当有其益处。他爱饮茶,每日进1~3大杯绿茶或乌龙茶,普洱也可以,不挑剔,三者各有特点,都爱喝,起到醒神、清肠、解闷等作用,通常早起就是一大杯。

动而不劳

他喜欢游泳,但年岁大了,时间也不方便了。游泳是全身运动,是健身的好措施。走步是老年人最适宜的体力活动,有时间就坚持,可以驱走疲乏。按理每周3~4次,每次30~40分钟最合适,是一种不耗花费的简朴运动,走步而微出汗,动而不劳,蛮合适的家中备了走步机,但平日事多,回家累了,也便不止“三天打鱼,两天晒网”了。

人老了,心态比碰到的事要紧得多;年纪大了,要珍惜并热爱生活,多做自己喜欢做的事,心境不可以乱,不可以偷懒和厌倦生活。

(刘谊人 辑)



文补:读经观史悟道,提升认知,提高处理问题能力。

漫画《人生之“补”》 作者 田志仁

养 生 格 言

五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之。

——《黄帝内经》

译文:用五谷为主食,五果为辅食,五畜的肉为补益,五菜为补充。气、味调和后服食,从而补益精气。(赵国明)



岐黄论坛

传统文化百家讲坛热方兴未艾,众多的健康养生类书籍风起云涌,这些影响大众的信息纷繁复杂、鱼目混珠,其中一些医学背景模糊的作者粉墨登场,危言耸听的养生观大火了一把。连媒体都不禁惊呼:疯狂的养生。

养生一词由来已久,早在2000年前庄子便写下了《养生主》一篇,认为养生之道重在顺应自然,“因其固然”“依乎天理”,既反对违背自然,又反对人为刻意地顺应自然。养生热起来了,但这股浪潮绝不是某些另类的养生作者掀起的,他们不过是应时而“秀”了一下自己,自然也在受到批判之列。

养生不“疯狂”

那么,是谁给养生热注入如此强大的力量?这已经是一个全球化的问题。

步入21世纪,我们被各种各样的加工食品、快餐食品包围,似乎吃得越精问题也越多。我们被工作的繁忙和生活的压力所困扰,经常感觉劳累,可是又没有时间坚持锻炼。我们被自己亲手制造的污染环境笼罩,呼吸着不干净的空气,忍受着噪音和污水。

于是,肥胖、亚健康、各种新的疾病等新名词在生活中变得越来越熟悉,给我们的工作生活带来了极大的威胁。无需多说,事实让人们明白日常保健、增强体质、加强个人及公

共卫生环境的重要性。

美国经济学家保罗·皮尔泽写下了《财富第五波》,揭示了继蒸汽机引发机械化时代以及后来的电气化时代、计算机时代和最近的第四波信息网络时代之后,健康保健时代已然到来,冲击并改变着人类的生存观念,并由此引发新一轮资本财富投资方向转移的大革命,即财富第五波革命。健康产业正成为世界各国带动国民经济发展的巨大动力。

在经济学家眼中,财富一波一波地转移。对于我们每个人来说,最大的财富,永远是健康。(张恒)



名人养生