

中医的形成来源于生活实践

人类的全部知识来源于于实践活动的不断积累。人类在自然界中为了生存,不断进化和完善自己的身体结构和功能,伴随着人类智慧的突出发展,人类的实践活动进入了一个崭新的阶段。这个过程中人类发展出了语言和文字。随着经验的不断积累,与疾病相关的知识逐渐分化出来成为医学。早期原始的医学境况我们已经不得而知,从近几百年已知的医学历史看来,医学的范畴和内容在不断变化,对医学知识的占有者也在变动、分化。而且变化的强度、深度和广度十分明显。

1. 中医起源的神话传说

人类文字记载的历史很短,不能完整精确地反映人类早期的社会活动情况。医学实践大大早于文字记载史,因此,医学的产生不可能有具体单一的记载或标志。和其他文化一样,医学也有它的神话历史。在中国史籍上记载的中国医学的起源传说有三种:

(1)起源于伏羲氏:据《帝王本纪》载:“伏羲画八卦以通神明之德,以类万物之情,所以六气六腑、五行五脏、阴阳四时、水火升降得以有象;百病之理得以有类。推炎黄因斯,乃尝味百药而制九针,以拯夭枉焉。”据此说法,古人很早就对实践的结果进行理论概括了,也有了药物和简单的医疗器械。

(2)起源于神农氏:如《史记》所载:“神农以耨鞭鞭草木,始尝百草,始有医药。”

(3)起源于黄帝:《帝王本纪》载:“黄帝命雷公、岐伯论经脉……雷公、桐君处方饵……”这就是记载说医学,或医学经验的总结与黄帝有关。黄帝与岐伯论医道,作《素问》《灵枢》,现在人们在《内经》中看到的编写体例还是以对话的方式记载的。

这些传说,把医学的肇始归结于某些传奇人物,认为他们是医学的始祖。伏羲氏的创造活动对医学的发展有重大影响,如

观察脏腑活动、分析疾病成因,加以记录分类。炎帝黄帝做了进一步的发展,“尝味百药而制九针”“尝草木,宣药疗疾以救夭伤之命”。

大量的医学著作托名于这些圣人。但是,医学并不是某一个人创造的,是千万年人类生活生产知识积累的结果。

2. 在生活实践中积累医药知识

医药知识的积累经历了漫长的过程,生活实践无疑是获得原始中医药知识的最重要途径,而且与各个时代的社会发展密切相关。狩猎、渔业、农业、纺织、酿酒、金属冶炼技术的发展都促进了医学的发展。哲学思想、文化、教育则为总结实践知识提供了工具和指导。

(1)生活经验的影响:人类在获取食物的过程中,在防御敌害与自然灾害中,在适应环境中积累医药知识。原始社会氏族成员由长时期采集并逐渐过渡到种植植物,对其咀嚼尝试,积累了一些有用的植物知识。人们逐渐认识某些植物对人体有益,某些植物对人体有害,某些植物可以治病。火对食物的咀嚼、消化、味道,甚至保鲜都十分重要。在医学史上。火的使用有极其重要的意义。火减少了因生食产生的大量疾病,特别是大大减少肠道传染病的发生。用火御寒,烧烤食物,用热的石块熨贴患处等也是原始医疗的启蒙过程。

(2)农业文化的影响:中医的主要治疗工具是中药,中药基本上以植物药为主,因此,中医把药物学的著作称之为“本草”,我国现存的第一部药物学著作就名之为《神农本草经》。这是同我国农业文化的高度发达密不可分,所以有“农医同源”“医食同源”之说。据《周礼·天官》记载,“食医掌和王之六食、六饮、六膳、百馐、百酱、八珍之齐”。《神农本草经》记载药物365种,其中植物类药物252种,

占69.04%;动物药67种,占18.35%;矿物药46种,占12.6%。此后的历代本草著作中,植物药始终占大多数,动物药也多是农业的副产品与渔猎产物,当然,植物药材的容易获取是另外一个影响因素。总之,以农为主,兼营工、林、渔、猎的农业经济,影响了中药的种类及其获取途径。

与农业和自然的密切关系还影响中医理论的一些基本理论特征:如“法于自然”“治未病”等思想。农业生产高度依赖自然界,必须顺应自然规律而不能逆行,还要充分发挥人的自觉能动性,预防自然灾害发生。中医据此提出防治疾病所应遵循的根本原则。《素问·上古天真论》说:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄劳作。”《素问·四气调神大论》亦说:“春夏养阳,秋冬养阴,以从其根,故与万物沉浮生长之门……故阴阳四时者,万物之终始也,死生之本也,逆之则灾害生,从之则苛疾不起。”

(3)其他科学技术的影响:酿酒技术:我国用谷物酿酒可能始于新石器时代晚期,到商、周时期,农业生产逐渐发达起来,谷物酿酒就更普遍了,西周时特设“酒正”官,专管酒的酿制。酒本身有一定的医疗效果,又是很好的溶媒,有通经活血、杀菌消肿等特殊作用,还有很好的保质防腐作用。上古时期,我国就出现了药酒,从夏朝开始酒逐渐被用来治病。《内经》专门有“汤液醪醴”篇,“醪醴”就是一种味薄而甜的酒。在中医治病时常常借助酒力,使药物生效,因此酒被广泛应用于做药引、佐剂。如《五十病方》就有酒做佐剂的记载。到汉代,酒在医疗中的应用已经相当广泛。

冶炼技术:由于铁的出现,使医疗器械、医疗技术得到了显著的改进。战国以后,大多数医药器具都是用铁和铁金属制成的,据出土的铁器分析,我国使

用铁的时间在5000年以上。《内经》中记载的圆针、锋针、毫针等九针是在铁的应用后出现的,为后世的针灸学发展创造了有利条件。秦汉时期外科手术所用的医疗器械就是金属铁制成。铁的出现促进了制药工具的发展,人们用铁制器代替了石器,这为当时的中药采制创造了有利条件。古时的人们已经认识到用铁和含铁物质治病,在《神农本草经》中就记载有铁、铁精、磁石等药物。

炼丹术及古代化学:中国是炼丹术的发明国家,中国的炼丹家们在炼丹过程中广泛使用了铁制器,也可以说冶铁术的发展和炼丹术的发展是相互促进的。中国的丹药中,绝大多数都含有铁的成分,其主要功效有解毒清血、去腐生肌、拔毒提脓、祛风活络。到周代,技术含量较高的外科(疡医)技术已经相当成熟。《周礼·天官冢宰》:“疡医,掌肿疡、溃瘍、金瘍、折瘍之祝药,刮杀之剂。凡疗疡,以五毒攻之,以五气养之,以五药疗之,以五味节之。”这里的“祝药”就是外敷药类。“杀剂”是指能刮除坏死组织,蚀去脓血腐肉的治疗方法和制剂,这也是我国最早应用手术方法和腐蚀性药物治疗外科疾病的记载。汉代以前就开始用人工炼制矿物药来治疗外科疾病了。

天文:中医的天人相应观与古天文有着密切的联系。中医认为天象的变化对人生理和病理有很大影响,在《灵枢·岁露》中论述了月满月缺影响气血盛衰变化而引起肌肉、皮肤、毛发、腠理的相应改变,故提出治病时要考虑月象的盈虚与人体血气的盛衰,要“因天时而调血气”。总之中医的天人相应观、五运六气学说、脏腑学说、经络学说等无不与古代天文知识有关,中医引用古天文知识来说明人体的生理功能、病理变化,并指导临床诊断和治疗,古天文知识促进了中医学的发展。

地理:早在《内经》中就提出“夫道者,上知天文,下知地理,中知人事,可以长久”,并指出“地有高下,气有温凉,高者气寒,下者气热”,“西北之气,散而寒之,东南之气,收而温之”,可见古医家们早已把地理环境对人体的影响作为一个重要的研究方面,并以此来指导诊病辨证、用药治疗。《千金要方》曾指出:“凡用药皆随土地所宜,江南岭表、其地暑湿,其人肌肤薄脆,腠理开疏,用药轻者;关东河北,土地刚燥,其人皮肤坚硬,腠理闭塞,用药重复。”这充分体现了中医学中因地制宜的治疗思想。中医学中蕴含着大量的地理学知识,这也为当今的医学地理学提供了宝贵的资料。

(4)哲学等:早期思想家的哲学思想是从自然和生活中得来的,与自然非常接近,应用于医学也很贴切。早期的医学理论一般是用来说明人体的生理功能和病理改变,对指导用药还不实际。如构筑物质世界和人体系统的“五行”学说,直接源自现实的生产和生活。五行是人们对物质世界的结构分类学说。人体是依赖自然界的物质生存的,因此,相应的物质在人体内应该有相应的表达形式。而人体各脏器的差异可能就是不同物质以其他方式在人体内的存在。所以用五行来类比五脏。《尚书大传》曰:“水火者,百姓之求饮食也;金木者,百姓之所兴作也;土者,万物之所资生也;是为人用。”其值得注意的两点,一是“金”,不同于单质的天然物,是由于冶炼技术发展从矿石中提炼出来的合金;二是点出“土”在五行中的重要地位。《国语·郑语》曰:“故先王以土与金、木、水、火杂以成百物。”表明“土”在人们的生产和生活中比其他四行重要,这是农业生产以土为本思想的体现。这一点反映到医学中,《黄帝内经》把运化水谷精气谓之“后天之本”的脾归于土,认为“土者,生万物而法天地,故上下至头足,不得主时也”。(《素问·太阴阳明论》)

(李庆业)

壮医拉筋操防治颈椎病方法

现在的生活节奏加快,很多人都被颈椎病这个“现代病”给缠上了。为了对付这个问题,大家想了很多招,其中壮医拉筋操就像一股清流,慢慢火了起来。它是壮医里的一种特别运动方法,专门用来对付颈椎病的。今天,咱们就来简单聊聊,壮医拉筋操是怎么帮咱们预防和缓解颈椎病的。

壮医拉筋操的理论基础

壮医拉筋操是壮族医学中的一种独特运动疗法,它基于壮医基础理论和壮医经筋理论,通过特定的动作和姿势,来拉动经筋、调和气血、舒筋通络,从而达到缓解颈椎疼痛、改善颈椎功能的目的。壮医认为,人体的经脉是气血运行的通道,而经筋则是经脉运行的载体,《易经》中有云:“筋乃人身之经络,骨节之外,肌肉之内,四肢百骸,无处非筋,无处非络,联络周身,通行血脉而为精神之外辅”。《灵枢·经脉》言:“骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长。”

即把筋归于“五体”之一,为构成人身形体的重要组成部分。《说文解字》从筋字释:“筋者,肉之力也。”筋,从竹从月(肉)从力,意为筋乃关节动力之源。因此筋乃维持人体正常活动的关键。当经筋受到劳损时,就会形成筋结,阻滞经脉运行,导致气血不畅、经筋失衡等问题,进而引发各类颈椎疾病。因此,通过壮医拉筋操来拉动经筋、调和气血、舒筋通络,是防治颈椎病的有效途径。

壮医拉筋操的具体操作

1. 环手托项:该动作是壮医拉筋操的第一式,也是整个操法的基础。具体操作方法是:直立站位,双脚开同肩宽,双手交叉置于胸前,然后缓慢向上托起,直至手臂伸直,掌心向上。在托起的过程中,要深吸一口气,感受气血的流动和肌肉的伸。这

个动作可以促使全身上下的气机流通,从而周身都得到元气和津液的滋养。

2. 转头望月:这个动作主要锻炼颈部的旋转功能。具体操作方法是:站立或坐直,双手自然下垂或叉腰,然后缓慢转动头部,向左或向右看,仿佛在看天空中的月亮一样。在转动的过程中,要保持身体的稳定,不要晃动。这个动作可以改善颈椎的旋转功能,缓解颈椎的僵硬和疼痛。

3. 侧耳贴肩:这个动作主要锻炼颈部的侧屈功能。具体操作方法是:站立或坐直,双手自然下垂或叉腰,然后缓慢将头部向一侧倾斜,使耳朵尽量贴近肩膀。在倾斜的过程中,要感受颈部肌肉的伸展和放松。这个动作可以增强颈部肌肉的力量,改善颈椎的侧屈功能。

4. 前伸探海:这个动作主要锻炼颈部的前屈功能。具体操作方法是:站立或坐直,双手自然下垂或叉腰,然后缓慢将头部向前伸出,尽量让下巴靠近胸部。在伸出的过程中,要感受颈部肌肉的伸和放松。这个动作可以缓解颈椎的前屈受限问题,改善颈椎的灵活性。

5. 悬肩旋臂:这个动作主要锻炼肩部和上肢的旋转功能。具体操作方法是:站立或坐直,双手自然下垂,然后缓慢将肩膀向上提起,并同时旋转双臂。在旋转的过程中,要保持身体的稳定,不要晃动。这个动作可以缓解肩部和上肢的紧张感,增强肩部和上肢的力量。

壮医拉筋操的注意事项

在进行壮医拉筋操的练习时,务必注重动作的精确到位与连贯流畅,避免用力过猛或操之

过急,以免对身体造成不必要的伤害负担。保持身体的稳固与平衡至关重要,确保每一个动作都在控制之中,避免身体出现不必要的晃动或扭曲。若在练习过程中感受到任何不适或疼痛加剧的迹象,应立即停止活动,并寻求专业医疗人员的建议与指导。特别地,对于已存在颈椎病或其他颈椎健康问题的练习者,强烈推荐在开始前咨询医生的意见,以确保练习的安全性与适宜性,让壮医拉筋操成为促进健康的积极助力而非潜在风险。

总之,壮医拉筋操作为一种独特的运动疗法,在防治颈椎病方面具有很好的效果。通过特定的动作和姿势来疏通经络、调和气血、舒筋活血,不仅可以缓解颈椎疼痛、改善颈椎功能,还可以增强身体的柔韧性和力量。因此,我们应该积极学习和掌握这一健康科普知识,并将其应用到日常生活去,以维护我们的颈椎健康。

(广西国际壮医医院 罗珊珊)