

傣药的药性、药味与入塔

傣族传统医药学是起源和发展于以我国西南傣族聚居地为主要地域的,研究人类生命过程以及同疾病斗争的一门民族医药科学,是以傣族贝叶文化为背景,以“四塔”“五蕴”为理论核心,以聚居区天然药物为资源,以适应于本民族生产、生活的行医方式为医疗模式,以本民族为主要服务对象,研究人的生命规律以及疾病的发生、发展、防治规律,通过不断实践总结积累、独立创造而自成体系的民族传统医学。

傣族传统医药学理论体系的形成受到古代唯物论和朴素辩证法思想的南传上座部佛教哲学思想的深刻影响,从整体观念出发,以傣医“塔都档细”(风、水、火、土四塔)、“夯塔档哈”(色、识、受、想、行五蕴)为主导思想,以人体解剖、风病论等为生理病理基础,以“四塔五蕴辨(病)证”“三盘辨(病)证”和“雅解”(解药)学说等为诊疗特色,研究人的生命规律以及疾病发生、发展和防治规律,研究康复、保健和养生等益寿延年的方法,具有鲜明的民族和区域特色。

傣药的药性

傣族传统医药理论认为,药性是药物本身所具有的特殊性能,通常在药物内部起着主导作用,决定着药物在人体内的作用,是根据药物作用于机体后所

发生的不同反应和治疗效果来确定的。傣药的药性可分为寒、凉、温、热、平五种。寒与凉,热与温,性质大体相同,只是程度有别。药性平和,不寒不热的为平性。凡具有清热解毒、凉血泻火,能治疗“帕雅拢皇”(热)性病的药,多属寒性药,作用稍次的属凉性药;凡具有祛除风寒、补火壮阳、补益气血等作用,能治疗“帕雅拢嘎”(寒、凉性疾病)的多属温热药;凡具有调和、保健作用的药多属平性药。

傣药的药味

傣药的药味是傣医根据味觉通过对不同药物反复尝试、辨别,具体归纳为酸、甜、涩、咸、苦、麻、辣、淡等八味。不同的药味具有不同的作用,且不同年龄、肤色及发病季节用药与药味也遵循一定的规律。傣医认为1~20岁气血未充,形体尚未健全,易患热风病、发冷发热、泻泄腹痛、咽喉肿痛等病,应用甜、咸味药治疗,而不损伤幼稚之体;20~40岁,形体壮实、气血旺盛、体质偏热、风气偏盛,易患头目昏胀、口干舌燥、烦躁易怒、发热等病,应用酸、苦味药治疗,以除风清火毒;40岁以上,形体渐虚、胃火渐衰、气血水湿运行不畅,易患咳嗽痰多、腹痛、腹泻、腰膝疼痛等病,应用甜、咸之药治疗,以补火、土、气,称为“稳雅档三”。

在冷、热、雨三个季节中,因冷季毛孔闭,无汗液而水盛,易患咳嗽、痰喘、肢体冷痛之病,多用辣味药物,用以散寒、温通、止痛;热季汗孔开,出汗多,病邪旺盛,人易感受热邪而发生热性疾病,多用苦味药物,用以清热、解毒、凉血;雨季,水湿盛,易患胃肠道疾病,如腹痛泻痢、呕吐,多用香、涩味药物,用以收敛、除湿,称为“拿鲁档三”。

另外,不同的肤色选择用药时的药味也有一定的选择。如肤色白的人血甜,治疗宜选用辣、苦味药;肤色红的人血咸,治疗宜选辣味药;肤色黄白的人血淡,治疗宜选择辣、咸味药;肤色黑的人血苦,治疗宜选酸、甜味药。

1. 酸味药能补水收涩,具有补土开胃、消食化滞、清热解毒、镇咳等作用。如柠檬汁、蛇藤。
2. 甜味药具有调补四塔、缓急止痛、补益气血、提神醒脑的功效。如雅楠衣、椰子、印度枳。
3. 涩味药能固,具有止血、止泻、祛风通络、镇痛的作用。如无瓣枣、番石榴。
4. 咸味药大都用于清火解毒、软坚散结、消肿止痛、补益四塔、止呕止吐等作用。如盐肤木、泰国大风子。
5. 苦味药具有清火解毒、消肿止痛、收敛生肌之功,如云南萝芙木、苦冬瓜。

6. 麻味药具有通气活血止痛之功,大都有毒,如老虎芋、锡生藤。

7. 辣味药具有补火除寒、温通发汗通气之功。如芦子、青藤、节鞭山姜。

8. 香味药能行散、开窍、止痛,具有调补“四塔”、通气活血、补土消食、健脾和胃的功能,常用于治疗脘腹满闷、胀痛、饮食内伤等,如云南五味子藤、丁香。

关于傣药性味之说源于傣医的《档哈雅龙》(大医药书)、《档哈雅因》(小医药书)和各种手抄本经验方药书中,有的是老傣医口述相传。药味与药性相关,一般酸苦之药性偏寒凉,麻辣之药偏温热,香甜之药偏温热,味淡之药性偏平,咸味之药性偏温,涩味之药性偏凉,性平。

傣药的入塔

傣药根据其治病的特点均具有不同的归属,称为入塔。生理上,傣医把具有动的特征的,如说话、跳闹、五脏六腑的功能均由“塔拢”(风塔)所管,相当于中医所指的气;具有热的性质的由塔菲(火塔)所管,人体内存在着四种火:巴几给,几腊给,温哈给,几纳腊几,似中医先后天之火;具有湿的性质的归属于塔喃(水塔)所管,广义的水是指血管内外的湿性物质,狭义的水是指血管外的各种液体;具有腐熟消化饮食物、排泄糟粕功能的脾胃

归属于“塔拎”(土塔)所管。

四塔连心,五脏相合,六腑相通,相互影响,互相克制,保持着相对的动态平衡而使身体健康。病理上,凡因某种因素的作用导致“四塔”功能失调,均可发生“四塔”所管脏器的病变而发生疾病。因此,将之分为四大类疾病并立出相应的治则、方药,从而产生了四塔方、四塔药来论治疾病。傣医应用四塔(风、火、水、土)理论将之分为四大类,称为“雅塔”。

用于治疗风病的药物称为雅塔拢,如腊肠树心;用于治疗火病的药物称雅塔菲,如大百解;用于治疗水病的药物称雅塔喃,如车前草;用于治疗土病的药物称雅塔拎,如茴香砂仁根。

有的药物只对某塔发生作用(或风、或火、或水、或土),如飞龙掌血,入土塔。有的药物可同时入二塔(如马莲鞍,入水、风塔)、三塔(如李子,入土、水、风塔)、四塔(如白鹤灵芝,入风、火、水、土塔)。以其主要临床表现及治疗的主要症状的归属来划分其入塔,如白鹤灵芝,风、火、水、土塔,但以治疗风塔为主要临床表现,该药就归属在风塔类。又如毛叶紫薇既入水塔又入风塔,但其以治疗发热、烦渴、口苦口干等水不足之症为主,该药就归属在水塔类。

(载自《傣族鲜药应用汇编》)

糖尿病患者的日常:管住嘴,迈开腿

糖尿病是一种日益普遍的慢性代谢性疾病,影响着全球数亿人的生活质量。糖尿病主要是由于身体无法有效产生或利用胰岛素,以血糖水平异常升高为特征。胰岛素是调节血糖水平的关键激素,而糖尿病患者的身体对胰岛素的敏感性减弱或无法产生足够的胰岛素,导致血糖升高,如果不加以控制,可能会对多个系统造成严重的危害。

尽管糖尿病目前无法根治,但通过科学的管理和积极的生活方式调整,患者完全可以将血糖控制在理想水平,从而最大限度地延缓并发症的出现。在这一过程中,“管住嘴,迈开腿”无疑是至关重要的两大秘诀。

管住嘴:合理饮食,科学搭配

“管住嘴”并不意味着要节食或过度限制饮食,而是强调合理搭配、营养

均衡。糖尿病患者应合理计算每天所需的总热量,并将这些热量科学地分配到每一餐中。这要求患者做到以下几点:

1. 食物多样,营养均衡:确保膳食中包括五大类食物:谷薯类、蔬菜、水果、动物性食物(包括畜、禽、鱼、蛋、奶)以及大豆类和坚果,以实现营养均衡。
2. 低盐低脂,限糖限酒:减少盐、油脂、糖和酒精的摄入,有助于控制血压、血脂和血糖。食盐摄入量限制在每天5克以内,同时注意限制摄入含盐高的食物,如味精、酱油、盐浸等加工食品、调味酱等;可采用蒸、煮、焖、焯、清炖、凉拌等烹饪方法,减少食用油的摄入;糖尿病患者饮酒应计算酒精中所含的总能量,女性一天饮酒的酒精量不超过15克,男性不超过25克(15克酒精相当于350毫升啤

酒、150毫升葡萄酒或45毫升蒸馏酒),一周饮酒不超过2次。

3. 主食定量,多吃蔬菜:主食富含碳水化合物,对餐后血糖影响较大,应定量摄入,可适当增加杂粮杂豆的比例,如小米、玉米、燕麦等,以降低血糖生成指数(GI),有助于餐后血糖控制。蔬菜富含膳食纤维和维生素,且热量低,推荐每天摄入500克以上蔬菜,特别是深色蔬菜。

4. 规律进餐,定时定量:保持规律的饮食习惯,避免暴饮暴食或漏餐。应根据患者自身的体重、日常活动量来计算每天所需的总热量,并将这些热量科学定量地分配到每一餐中。

定期监测血糖水平,根据血糖情况调整饮食计划,科学规划膳食,也是管理糖尿病的重要手段,通过遵循上述饮食原则和建议,糖尿病患者可以享受

到健康、美味的食物,同时保持血糖的稳定和身体的健康。

迈开腿:适量运动,增强体质

运动是糖尿病患者控制血糖的重要手段之一。适量的有氧运动不仅可以降低血糖,还能改善胰岛素敏感性,控制体重,降低心血管疾病的风险;而在运动时,应选择合适的运动类型、注意运动强度及运动安全。

1. 运动类型:可选择有氧运动和力量训练相结合。有氧运动是指在充足氧气供应的情况下进行的运动,如快走、慢跑、骑自行车、游泳、跳绳、跳舞等;糖尿病患者每周至少应进行150分钟的中等强度有氧运动,或75分钟的高强度有氧运动。

力量训练是指通过肌肉收缩产生力量的运动,如哑铃训练、杠铃训练、阻



力带训练、自重训练等;每周应进行2~3天的力量训练,注意选择合适的重量和组数,避免过度训练。

2. 运动强度:运动强度应适中,不要过于剧烈。可以通过心率来评估运动强度,一般来说,运动时的心率应保持在最大心率的60%~80%之间(最大心率可以用220减去年龄计算)。如果感到头晕、恶心或不适,应立即停止运动并寻求帮助。

3. 运动注意事项:避免在血糖不稳定或过高时运动,随身携带糖果或含糖饮料,以防发生低血糖时及时采取措施,运动

时穿着舒适的运动鞋和衣服,以减少受伤的风险并提高运动效果;同时,避免穿着过于紧身或束缚的衣物,以免影响血液循环和呼吸。

糖尿病的管理是一个长期而复杂的过程,需要患者、家属和医疗团队的共同努力。通过“管住嘴,迈开腿”的生活方式调整,结合定期的血糖监测、合理的药物治疗以及糖尿病教育,糖尿病患者完全可以将血糖控制在理想水平,享受健康、美好的生活。

(广西国际壮医医院周珊)