



京族医药:从小渔村走出的民族医药瑰宝

京族医药是一部“活着”的文化遗产,它的出现和发展不仅让京族有了自己的民族医药体系,还丰富了祖国民族医学的宝库。它的健康养生理念及传统技法,护佑京族人民的安康,也为人类健康做出积极贡献。

京族医药体系的来源

京族,是中国南方人口最少的少数民族之一、中国唯一的海洋民族、京族还是一个跨境民族。约16世纪初,京族的祖先从越南涂山迁徙而来,追逐鱼群漂流到我国境内的孤岛上,靠打鱼为生,京族人民现在主要聚居在与越南交界的巫头岛、万尾岛、山心岛三个小岛上,俗称“京族三岛”。他们在和自然界抗争和生产生活的疾病、伤痛的斗争中,逐步积累、总结了宝贵的治疗疾病的方法,成为本民族的医药体系的起源。

京族人语言被称为京堡话,是一种口头传承的语言,没有文字记录,民间医生有许多防病治病有效的土方土法,大都是依靠口传心授,京族医药的记载少之又少,京族医药濒临失传。2011年,受当时防城港市卫生局的委托,防城港市中医医院组织人员深入“京族三岛”开展京族医药的挖掘整理工作,走访村医、民间医60多人次,开展义诊、党员活动,参加京族哈节等活动100多场次,共收集文献古籍、手抄本如《杂例》《京族单方药》和《京医百病方》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种及常用中草药和海洋药物300多种等,为京族医药的理论整理和开发利用整理了原始材料,2014年,主编出版了《京族医药》专著,填补了京族医药历史记载的空白。2019年,该院组织的传统医药调查组共搜集京族常用药物71种,图像资料300多张,为京族医药的传承发展搜集第一手资料。

京族医药逐步形成体系

京族医药的系统理论源于自然万

象的规律,信仰“天人合一”,凝聚着深邃的哲学智慧,贯穿了人与自然的整体观。500多年的民间诊疗经验传承至今,堪称民族医学的瑰宝。

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(足余或欠足)则衰。京医吸取中医阴阳理论,将临床表现分为阳证和阴证。阳证主要表现为热性、邪毒充盛,阴证主要表现为寒性、正气不足。认为人体是由六脏六腑组成,六脏分别为神、心、肺、肝、肾、脾,六腑为脑髓、胆、胃、肠、膀胱、精胞(宫)。通过对多年的临证治疗经验的传承和科研成果的系统研究总结,逐渐形成了“舒筋健骨、调和气血”“益肾强筋、动静结合”“防治并重、康养为本”等学术思想,形成了一套充分体现中医京医整体观和辨证论治特色并在临床行之有效的临床诊疗方案和技术方法,并不断推广应用于临床。专治奇难杂症的《杂例》(手抄本),艾灸治疗疾病的《同人书》(手抄笔划本),治疗各种病症经验方集《京医百病方》《京药单方药》,有土方,单方,验方约100多种。

京医用药治疗方法多样:艾绒点灸法、外敷外洗法、焗身法、食疗法、液滴法、垫睡法、喷粉法、燉烤法、鼻饲法、浸酒法等,具有操作简单、易行,患者易于接受等特点,深受群众喜爱。

京族医药研究硕果累累

京族医药是中国民族医药的重要组成部分,是京族智慧的结晶。《京族医药》是我国唯一的一部京族医学专著。

为推动京族医药创新发展,防城港市中医医院牵头制定《京族医药防治胆石病的临床诊疗技术操作规范》《京族医药防治胃病的临床诊疗技术操作规范》广西地方标准2项,开发“京药骨外伤洗方、京药护胃八方之治胃气痛方等洗剂、合剂共5种。

经过京族研究团队的不懈努力,共开展京族医药相关研究课题和项目35项:科技部重大专项子课题2项、广西科技厅重大项目4项、广西壮族自治区中

医药科技专项20项。其中“广西东兴市京族民间医药资源的现状调查研究”项目荣获防城港市科技三等奖。《京族医药》荣获中国西部地区优秀科技图书三等奖、中国民族医药学会著作奖一等奖、防城港市社会科学著作类成果二等奖。

“京族医药”分别被列为防城港市第五批市级非遗名录;第九批自治区级非遗名录。2023年,“广西京族医药(骨伤疾病)重点研究室”获批广西中医药重点研究室建设;京族医药传承人、京族的第一位中医类别的主任医师黄永光获评荣获“广西优名中医”称号。

京族医药薪火相传

在挖掘整理京族医药的同时,不断加强京族医药的学术交流,及时汇报京族医药研究成果和面临困难,学习先进地区的先进经验,及时更新研究办法,研究思路等,高质量、高水平、高效率开展京族医药研究工作。共举办京族医药学术论坛2次,举办“全国京族医药传承研究室建设座谈暨学术交流”1次。参加2021年全国瑶医药学术交流会暨壮瑶京医医养结合论坛,京族医药传承人黄永光做京族医药专题讲座。参加首届壮医药(国际)学术论坛进行交流,“京族医药”主题授课,引起马来西亚等9个国家和全国各地专家和代表关注。

在挖掘整理京族医药和培训学习中,逐渐培养了一批以骨科、儿科、推拿科、康复科等为主的京族医药挖掘整理、临床和科研等专业人才。2019年,通过科技部中医药现代化重大专项“独龙族等8个民族医药抢救性发掘研究”子课题“京族医药传承研究室建设”,建立全国京族医药传承研究室,黄永光为京族医药传承研究室传承人,确定赵权、张帅等10人为京族医药传承研究室继承人。2021年,在“京族三岛”成立了“全国京族医药传承研究室基层工作站”5个,继承人5人为京族

民间医师。2024年,在上思县人民医院成立了黄永光名中医工作室。

京族医药走向国际大舞台

在“一带一路”倡议的推动下,我国不断加强与沿线各国特别是东盟国家的交流合作,推动京族医药走向世界。2019年在防城港市举办的“国际医学创新合作论坛”上,京族医药作为防城港市特色民族医药首次在国际会议上作出重点展示。2021年10月,在第九届中药材基地共建共享交流大会,京族医药成了一道靓丽的风景线,人民英雄张伯礼院士、原国家中医药管理局局长王国强等专家领导参观了京族医药展位。2022年,第七届中国—东盟传统医药论坛上,京药制剂特色药材及传统制作工艺、京医传统技法大放异彩。2023年,京族医药亮相“首届广西中医药产业交流大会”,展出京族医药相关制剂、院内协定方制剂、京族服饰、《京族医药》书籍等相关产品,越南传统医药大学副校长带领团队到展位参观交流。

以东盟国家为突破口,加强京族医药对外合作。2022年“第七届中国—东盟传统医药论坛”在防城港市召开,本届论坛上,防城港市中医医院与老挝友谊医院签订合作协议,双方将利用各自学科特长、专家资源等优势开展合作。2024年,防城港市中医医院与越南卫生部部务委员、国家人口总局局长、越南翰林院生物与化学研究院院长兼越南生化集团董事长院士一行开展了交流合作洽谈,并达成共识。

2022年,防城港国际(东盟)传统医学合作中心项目开工建设,广西京族医药研究中心列入该项目二期建设。2024年,防城港市获批建设国家中医药传承创新发展试验区。京族医药的发展迎来了传承发展的春天。

京族医药已经走出小渔村,在中越交界的“京族三岛”仿佛一颗明珠在散发出耀眼的光芒。

(防城港市中医医院 孔艳梅)

低钾血症患者的饮食指导

低钾血症,作为一种常见的电解质紊乱疾病,指的是血液中钾离子浓度低于正常范围(通常界定为低于3.5mmol/L)的一种病理状态。钾,这一看似不起眼的元素,在人体电解质系统中却扮演着举足轻重的角色。它对维持心脏、肌肉和神经系统的正常功能起着至关重要的作用。当体内钾离子水平过低时,会引发一系列不适症状,甚至威胁生命健康。因此,合理的膳食规划在预防及改善低钾血症中扮演着至关重要的角色。

钾的重要性

钾离子在人体生理机能中占据举足轻重的地位。它作为电解质的重要组成部分,它不仅是肌肉收缩、神经信号传递不可或缺的要素,还深刻影响着心脏的节律性跳动,确保生命活动的有序进行。同时,钾在调节体液平衡、酸碱度及细胞内外渗透压等方面发挥着关键作用,为细胞正常代谢与功能维持提供了坚实的基础。因此,确保体内钾离子的稳定与充足,对于维护人体健康具有不可替代的重要意义。

低钾血症的成因

低钾血症的成因复杂多样,使得这一疾病成为威胁人体健康的隐形杀手。钾元素摄入不足是首要原因,这往往源于患者长期的不良饮食习惯,如禁食、偏食或厌食,导致日常饮食中钾的摄入量

远低于身体所需。此外,钾的丢失增加也是导致低钾血症的重要原因之一。频繁的呕吐、腹泻,以及在高温环境下大量排汗,都会使体内的钾元素迅速流失,进而引发低钾血症。更为严重的是,经肾脏排钾过多也是不容忽视的因素。长期使用排钾利尿药、抗生素、皮质类固醇激素等药物,以及大量摄入甘草等,都可能对肾脏的钾排泄功能产生不良影响,导致钾的过度排出,从而进一步加剧低钾血症的病情。

低钾血症的症状

低钾血症的症状多种多样,且轻重不一。轻度患者可能仅表现出乏力、肌无力、恶心、呕吐、腹胀等不适症状。然而,当病情进一步发展时,患者可能出现心律失常等严重症状,甚至影响到泌尿系统和中枢神经系统,导致夜尿增多、精神萎靡、嗜睡甚至昏迷等严重后果。

饮食指导原则

1. 增加钾的摄入量

(1)蔬菜类:菠菜、芹菜、油菜、蘑菇、紫菜、海带、茼蒿、木耳、西兰花等蔬菜都是富含钾的优质选择。这些蔬菜不仅含

有丰富的钾元素,还富含维生素和矿物质,有助于维持身体健康。

(2)水果类:香蕉、橙子、猕猴桃、椰子、榴莲、红枣、菠萝、柿子等水果富含钾元素和维生素,是补充钾的理想食物。特别是香蕉,因其钾含量高且易于消化吸收,被誉为“钾的宝库”。

(3)谷薯类:燕麦、小米、玉米、土豆、山药等谷薯类食物也含有一定量的钾元素,同时富含膳食纤维,有助于促进肠道蠕动和消化。

(4)坚果与豆类:开心果、杏仁、腰果、葵花籽等坚果以及黑豆、黄豆、绿豆等豆类食物也是补充钾的好选择。它们不仅富含钾元素,还含有丰富的蛋白质和不饱和脂肪酸,有助于增强身体免疫力。

(5)乳制品与鱼类:牛奶、酸奶、奶酪等乳制品以及鲑鱼、金枪鱼等鱼类也含有一定的钾元素。这些食物不仅有助于补充钾元素,还能提供丰富的蛋白质和钙质等营养素。

2. 保持营养均衡

在增加钾摄入的同时,患者还需要注意保持其他营养素的均衡摄入。建议多食用富含蛋白质的食物,如鸡肉、

鸭肉、猪肉、鱼肉等;同时适量摄入维生素和矿物质丰富的食物,如新鲜蔬菜和水果等。

3. 避免不利因素

患者应尽量避免高盐食品、油炸食品、高糖食品和碳酸饮料等不利因素。这些食物可能加重身体负担并影响钾的平衡。此外,戒烟戒酒也是保持健康的重要措施之一。

4. 个性化饮食计划

每个患者的病情和身体状况都有所不同,因此应根据患者的具体情况制定个性化的饮食计划。在制定饮食计划时,应充分考虑患者的年龄、性别、体重、病情等因素,并咨询专业医护人员的意见。

5. 适量摄入与定期监测

虽然增加钾的摄入量对于低钾血症患者至关重要,但也要避免过量摄入以免引发高钾血症等副作用。因此,在饮食过程中应适量摄入富含钾的食物,并根据病情及时调整饮食方案。同时,在治疗过程中应定期监测血钾水平以便及时调整饮食和治疗方案。

(广西国际壮医医院 刘霜 韦佳佳)