各种常见的侗族草药



侗族草医，百姓健康的守护神

撰文·摄影
杨芝干

人与本草，相依而存。在侗族人民的生活中，侗族“草医”就是他们心中的活神仙。世世代代生活在山区的侗族人民，在与自然和各种疾病进行斗争的过程中，充分利用各种本草植物，对抗、治疗各种疾病，积累了大量珍贵的治疗各种疾病的经验，形成了独具特色的侗医药学体系。由于侗医药在治疗疾病过程中简便实用、经济实惠、疗效好，在侗族人民的心中有着深厚的根基。2008年6月，侗医药经国务院批准列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

侗族村寨都是依山傍水而建，屋前屋后、山上地里、路边水边，到处都有天然生长着的本草植物。溪边的旱莲草，路边的车前草，田埂上的半边莲等等，这些都是收敛、止血、止泻、祛痰、清热解毒、治疗蛇虫咬伤的常用药。

每个侗族村寨，几乎都有几个懂医会药的，他们都是通过祖辈言传身教、经验传承，一代一代地继承下来的。在草医的眼里，一株草是一味药，一坡的草就是一坡的药。莽莽深山里富含着大量珍贵的草药资源，是侗族草医取之不尽、用之不竭的天然药材宝库。

侗族草医早期以巫医为主，其医学发展经



去侗族药堂看病的老人和孩子

历了原始医学、侗傩医学、经验医学、理论医学等阶段，有一套内涵丰富、风格独特的行医治病的医学原理。各地均有一定声誉和名望的乡村草医，在默默坚守着这份守护健康的神圣职业。

五位一体的学术思想

“天、地、气、水、人”五位一体的思想，是侗医学术思想的核心，主要强调气和水在维持人体功能活动中的重要性以及由天、地、气、水构成的大自然与人之间相互作用、融合为一体的辩证关系。

五位一体的思想，是侗族先民们通过长期观察，对人的起源与自然界的关系产生的基本认知。侗医认为，天是看不见顶的庞然大物，是股气，地是有形之物，即土和水；人是由气生化而成，由土和水所养。这就是侗医的“天人”和“地人”之说。生理功能方面，侗医认为“人的生存依靠有气和有水”，说明气和水在维持人体功能活动方面的重要性。在病理方面，侗医认为“气多气少人生病，人死断气精化水”。气和水两者失去平衡，人就要生病；气和水由量变到质





上：望诊是侗族草医诊断的方式之一
下：切脉即把脉、诊脉

变，是疾病的病理过程。因此，在临床治疗上，侗医非常重视气和水的作用，常常使用补气、补水的方法。侗医认为血和水是同义词，它们在体内是同一物，统称“血水”。在用药上，凡是块根及甜味药物，都作补水、补血之用。

对于致病因素的认识，侗医认为环境因素以及不良的生活方式、心理因素都能使人患病。饮食是维持生命的能量源泉，但是如果饮食过多，不加以节制，或者吃的过少，都将影响身体健康，甚至造成疾病，所以侗医有“犯酒、犯肉、犯谷、犯气”之说。酒性热除寒，饮用适度可调理人体血脉情志，如果用量过多可伤神伤志，“心神受扰，百病丛生”。肉类补血补体，食用过多反而伤血伤水。谷类养万物，亦不可过饱，过饱伤身。气是生命的根本，不可“犯气”。不犯气指两个方面：一是平时要保持“心平气和”，为人善良，遇事不可性急；二是不可忧郁寡言，伤心伤神。“气与神”是相互关联的，伤一不可。

问望摸切的诊断方式

侗族草医看病诊断的方式有：问病、望诊、摸审和切脉。

问病是侗医诊断疾病的主要手段，通过询问病人何时何地怎样发病，身体哪个部位感觉不舒服，先病何处后病何处，以及发病时出不出汗等，来初步了解和掌握病人的病变部位和原因。如因饮食过量，脐眼以下疼痛是犯谷米，脐眼以上疼痛是犯水、酒、鱼、肉，胸口疼痛是犯酒、肉和酸。

望诊即望脸色、皮色。色泽分青、紫、白、红、黄。脸色青是冷病；脸色黄是潮病，或是虚弱病，或是犯男人、犯女人（房事过多）；脸色紫是五劳七伤；脸色红是热病；脸色白是虚弱病。

摸审即摸头顶及皮肤来确认发不发烧，有汗无汗，是冷病还是热病。如为外伤，摸其有无伤筋、断骨、错位、错缝。

切脉即把脉、诊脉。侗医诊脉有八脉、两候：八脉为平和脉、粗脉、细脉、长脉、短脉、快脉、慢脉、空脉；两候为冷病、热病。平和脉即不大不小，脉来平和，也是健康人的脉。粗脉指脉来粗大有力，脉管大易于摸到，多为热病。细脉指脉来细弱无力，不易摸到，表示虚弱病症。长脉指脉来饱满而长，但又不快，脉力不大，脉管不粗，表示冷病、久病及劳病。短脉指脉来很短，无力，表示热病初起，或热病将要脱体。快脉指脉来有力很快，表示热病或出血过多的疾病。慢脉指脉来很慢，深沉，表示久病或暗伤劳损多年。空脉指脉浮大中空，如按葱管，按之则停顿，举之则跳动，一般为出血过多、身体虚弱引起。

六性六味的治疗理论

侗医治病根据“六性、六味”理论：“六性”为热、凉、收、散、退、补，“六味”为酸涩、苦、







1. 上山采药是很辛苦的，努力攀爬有幸采到一株开了花的岩蒜
2. 钟泽国医师经常到大山里采药，手里采到的是一株开了花的具有杀滴虫、消炎、止痒功效的龙牙草
3. 翠绿的海金沙草，清热解毒、利尿通淋、排结石
4. 采回的草药要先到溪边清洗干净











1. 侗药的加工炮制方法之一——切碎
2. 用石舂捣烂山草药是草药加工的一种古朴方式
3. 擂制草药的擂钵是钟泽国的太公留下来的，这是一种宝贵的传承
4. 内服的草药要用砂钵小火慢慢炜煮

辣、香、淡、甜。用药先要掌握六性六味，根据六味与六性的药物对应关系，以疾病的临床表现确定用药。

六味是通过人的味觉识别出来的，六性是通过临床用药逐步体现出来的。侗药的六性六味理论，给侗医临床用药提供了理论基础及用药依据。用药先要掌握六性六味，再根据疾病的临床表现确定用药。如冷病用热药，热病用冷药。用药要对症，否则不但治不好病，甚至还会出现不良后果。六味与六性具有药物内在的对应关系：味苦，性凉，退热；味辣，性热，除寒；味香，性散，消肿止痛；味淡，性退、性平，退水、退气、止血；味甜，性补，补血、补气；味酸涩，性收，提升、止泻。

侗药的加工炮制方法不仅简单，而且具有降低药物毒性、利于药物有效成分发挥的作用。一般来说，根茎、叶类药物洗净、晒干、切片备用，果实、种子类药物临用时打碎使用，花类药物不做加工。随着时代的发展，侗药知识得到不断积累，由单方发展为复方，酒药、膏药、丹药、散药均有。从药物组成配伍制剂方面看，已能适应临床需要，药物与医疗共同得到了发展。侗医治病的方法主要有两种：药物疗法与非药物疗法。药物疗法具体有内服、外敷、外揉、艾灸等；非药物治疗具体有拔罐、刮痧、针刺、点穴按摩、推拿、缝合、骨折复位、膀胱取石等医术。

侗族医药不分家，行医的人既行医又采药，所用药物多数是自采、自制、自用，而且所用药物多为鲜品。在侗族居住的地区，大多数药物一年四季都可以采集，花类药物在开花季节采集，果实及种子多在成熟时采集，树皮及根茎类药物一年四季均可采集。

侗草堂的屋前屋后种植着数十种山草药，随要随取。门口是一株罕见的珍贵药材枸谷，湖南境内仅有2株





树上攀爬的是山乌龟，这是一种块茎类爬藤植物，可散瘀止痛，清热解毒

守护健康的乡村草医

侗医药是中国医学宝库中的一颗璀璨明珠。历史上由于侗族地区居住环境所限，山高路远，山区里的侗族乡亲看病困难，乡村的侗族草医就成了他们健康的“守护神”。尽管现代科技医术迅猛发展和广泛普及，但由于大医院看病难、看病贵，很多乡村百姓依然愿意选择身边便利和廉价的草医。

湖南省通道侗族自治县中医院70岁的龙开娥医师，为通道侗族龙氏骨伤科第9代传人，在骨科治疗上有独特疗法，行医46余年，收治来自全国各地的各类骨伤患者16万余人，在通道方圆数百公里享有盛誉，被推荐为2018年全国基层名老中医药专家传承工作室建设项目专家。

在湖南省新晃侗族自治县龙溪古镇有一家古香古色的侗草堂，60多岁的钟泽国医师就是这所侗医馆的主人。他出生在侗医药世代相传的家庭，从小跟着父亲学习侗药医理。执教40余年退休后，萌发出研究侗医药的决心。他开设侗草堂，屋前屋后栽了数十种山草药，坚持运用传统的侗药医理给乡亲们看病抓药，默默地为本土老百姓提供方便就医的机会。

钟泽国医师保存着数本祖辈遗传下来的颜色发黄了的验方药方手抄本，他希望通过开办侗草堂，能把祖辈遗传的侗医技术传承下去。他把散落民间的一些侗医偏方、药方收集、整理，与同行医师多做医学上的交流，联合其他国内药物研究机构，将侗医用药的草药药理性整理出来，收入国家中药名录。

在现代医学快速发展的今天，侗医药在保





左上：这种植物在农村叫“山萝卜”，可治水肿胀满、二便不通、痈肿疮毒
右上：手上拿的是刚挖起的冬麦，有生津解渴、润肺止咳之功效
下：几本颜色发黄的侗医验方手抄本，是祖辈遗留下来的宝贵财富

护侗族民众的健康中仍有着现代医药无可替代的作用。尤其是在边远的乡村，特别是对于经济拮据的山区百姓，在看病难、住院贵的现实生活中，经济实惠而又非常便利的家门口的乡村草医，无疑是他们看病治病的一种选择。侗族草医，百姓健康的守护神。

（责编　桑新华）

