



黄永光 徐 奎 主编

京族医药



广西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

京族医药 / 黄永光, 徐奎主编. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2014. 12
ISBN 978-7-5551-0359-2

I. ①京… II. ①黄… ②徐… III. ①京族—民族医学
IV. ①R298.2

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 311137 号

京族医药

黄永光 徐 奎 主编

责任编辑: 陈勇辉 罗煜涛 黄 璐
封面设计: 韦娇林

责任校对: 袁 红
责任印制: 韦文印

出 版 人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路 66 号
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 广西大华印刷有限公司
地 址: 广西南宁市高新区科园路 62 号
开 本: 787 mm×1092 mm 1/16
字 数: 230 千字
版 次: 2014 年 12 月第 1 版
书 号: ISBN 978-7-5551-0359-2
定 价: 106.00 元

邮政编码: 530007

印 张: 12.5 插页 16
印 次: 2014 年 12 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

《京族医药》编撰委员会



总 顾 问：诸国本 苏维生（京族） 黄汉儒

顾 问：林 兴（京族） 黄锦玲 甘炳洪 苏维芳（京族）

庞卫国 孔学斌（京族）

学术顾问：钟 鸣 容小翔 李 珪 滕红丽

编委主任：徐 奎

名誉主编：林 兴（京族）

主 编：黄永光（京族） 徐 奎

副 主 编：冯满洲（京族） 赵 权 黄振凤 赖添武 张雪霞

编 委：陈国锋 郑 莉 禩 坤 吴小红 黄色润 陈志斌

蒙 丽 杨家福 李琼库 孔艳梅 徐贞官 温颜华



主编简介

黄永光 男，1962 年 11 月出生，京族，中共党员，广西壮族自治区东兴市江平镇沥尾村人。1988 年毕业于广西中医学院（今广西中医药大学）中医专业，在职研究生学历，骨伤科主任医师。现任防城港市中医医院业务副院长、大骨伤科主任，广西中医药大学兼职教授，自治区重点中医专科——骨伤科学科带头人。是广西中医药学会理事、广西民族医药协会常务理事，荣获“广西优秀青年中医”、防城港市第二届“十佳文明市民”称号。



20 多年来，一直从事临床医疗和科研工作，擅长运用中医、中西医结合方法治疗骨伤疾病。作为医院骨伤科学科带头人，深入临床一线，开拓创新，主持和解决临床复杂、疑难病的治疗和业务技术难题。主持和参与 6 项自治区级、市（厅）级科研课题的研究，发表专业学术论文 20 多篇。现主持“广西东兴市京族民间医药资源的现状调查研究”、“京族医药的发掘与整理研究”两项市（厅）级课题的研究，参与国家科学技术部“科技基础性工作专项‘中医药古籍与方志的文献整理’”重大课题研究，专门负责对京族医药发掘与整理研究的专项工作，并在医学专业期刊上发表了《广西京族医药发展现状的研究概况》和《京族特色医药——自制艾绒及民间点灸治病的应用》等论文。

黄永光作为“京族三岛”中第一位学习中医的主任医师，一直支持和参与对京族医药文化遗产的保护与传承。为更好地传承民族医药文化，抢救整理和挖掘京族医药，充实祖国医学宝库，补充和完善京族文化体系，他身体力行，从我做起，从零开始，亲自带领调研组深入京族地区，收集、整理京族村医、民间医的古籍、手抄本及有效的单方、验方，宣传、挖掘和整理京族医药，受到当地群众的广泛好评。

徐 奎 男，1965 年 9 月出生，汉族，中共党员，广西壮族自治区防城港市人。1986 年 7 月毕业于广西中医学院（今广西中医药大学）中医专业，在职研究生学历，防城港市中医医院党委书记、院长、骨伤科副主任医师、京医研究室主任，广西中医药大学副教授。是中华中医药学会医院管理分会委员、广西医院协会理事、广西中医药学会常务理事、广西中医骨伤科学会常务委员。



从事骨伤科临床工作 28 年，先后到南京市鼓楼医院、中国人民解放军海军总医院学习深造，基础知识扎实，技术全面，擅长创伤骨折、脊柱病、关节病的诊治。从事医院管理工作 10 多年，具有丰富的医院经营管理经验。在广西卫生工作中成绩优异，2013 年获广西壮族自治区卫生厅记个人二等功和集体二等功荣誉。积极参加科研工作，有 2 项科研成果获防城港市科技进步三等奖，目前还主持自治区级、市（厅）级科研课题 3 项。



序一

我国民族医药的发掘和整理工作，是从1984年第一届全国民族医药工作会议以后全面展开的。这项具有抢救性质的工作，坚持了整整30年，形成了一项巨大的文化工程。一大批过去有文字、文献记载的我国少数民族医药如藏族医药学、蒙古族医药学、维吾尔族医药学、傣族医药学、回族医药学、彝族医药学、朝鲜族医药学、哈萨克族医药学等得到继承发扬；一大批本来无文字记载的、属于口头的、无形的、非物质文化遗产性质的民族医药如壮族、苗族、瑶族、侗族、土家族、畲族、羌族等民族医学得到发掘整理，用汉文编写出版了与中国民族医学概论、医学史、药物学和临床医学等相关的专著，开展了相关的事业建设，在一定程度上保留了它们曾经辉煌过的历史舞台。但这项工作的发展也是不平衡的，特别是我国22个人口较少的少数民族，每个民族的人口均在10万人以下，他们面临着生存繁衍的压力，民族民间医药的发掘整理相对滞后。广西的京族医药就属于这一类。

京族在古代是百越的一部分，是500年前从越南追逐鱼群漂流而来的移居民族，主要聚居在广西东兴市江平镇的沱尾、巫头、山心“京族三岛”等地区，现有人口约23 000人，是我国南方从事海洋渔业兼营盐业的海岛民族，也是广西特有的少数民族。他们聚居所在的北纬 $21^{\circ}33'$ 的亚热带地区，其生存环境、食物结构、生活习俗、疾病谱、死亡谱、医疗手段、药用动植物等，均有与我国内陆地区不同，各有特点，从而决定了京族传统医药独有的内容和特色。

在国家科学技术部“科技基础性工作专项‘中医药古籍与方志的文献整理’”项目的支持下，从2011年开始，由中国民族医药学会和广西民族医药研究院、广西民族医药协会合作，防城港市中医医院副院长黄永光（京族）牵头，组织该院民族医药研究室的业务人员，走遍“京族三岛”，深入调查访问、走访记录，收集了大量民族民间医药资料，历时3年，终于编写成《京族医药》一书，填补了京族医药史上没有完整文字记载的空白，丰富了我国



传统医药宝库。这充分说明，任何民族，无论其大小，都有对生命的认知和“自以为是”的养生之道，都有因地制宜、就地取材的防病治病手段，对传统医学都做出过或多或少的贡献。这就是医药文化的多样性。同时说明，京族是一个跨境民族，在越南是主体民族，在我国是少数民族。经过 500 多年的漫长岁月，京族医药已融入了中华文化的血脉，京族人民积累了在“京族三岛”生存繁衍的丰富经验。京族医药的发掘整理，反映了我们对人口较少的少数民族传统医药的认知和尊重，表达了我们对人口较少的少数民族传统医药全面普查、认真学习的态度和决心。《京族医药》虽是草创之作，但其出版的意义是十分重要的。

中国民族医药学会原会长

A handwritten signature in black ink, appearing to read '陈永' (Chen Yong), enclosed in a thin rectangular border.

2014 年 10 月



序二

民族医药是中国少数民族的传统医药，是我国传统医药学的重要组成部分。我国幅员辽阔，民族众多，不同的民族有着不同的生产生活习惯和不同的民族文化特色。京族是全国人口较少的少数民族之一，是我国唯一的海洋民族，以海洋渔业经济为主，主要聚居在广西防城港市东兴市江平镇的沥尾、巫头、山心3个海岛上，故这3个海岛又被称为“京族三岛”。长期以来，居住在“京族三岛”的京族人民，由于岛屿四面环水，出行不便，离城镇及发达地区较远，当地居民缺衣少药。为此，聪明、勤劳的京族人民仰仗沿海一带富含大量海洋药物及滨海药用植物的优势，巧妙地运用了海洋药物及滨海药用植物进行防病、治病，创造了一个个神医传说。在长期的工作、生活及与疾病的斗争中，京族人民在防病、治病方面积累了很多有效的经验，特别对治疗食用河豚鱼（当地俗称龟鱼）中毒、毒鱼刺伤、海蜇蜇伤、感冒、急性肠胃炎、胃痛、风湿病等疾病都有一套自己独有的较好的防治方法，并在防病、治病过程中陆续地记录、交流和传抄治疗心得，记录了自民国十年（1921年）以来独味单方治疗奇难杂症的用药处方及艾绒点灸治病的种种方法，汇编成了一系列民族民间医药的古籍，现在已有治疗奇难杂症的《杂例》（民国十年手抄本）、艾灸治疗各种疾病的《同人书》（手抄笔刻本）、治疗各种病症的经验方本《京医百病方》及用单方处理多种疾病的《京药单方要》等。邓家刚等主编的《广西海洋药物》，范航清、滕红丽、梅之南主编的《滨海药用植物》中记载的滨海药用植物，都充分印证了京族民间医药的真实存在。但由于民间医生的零星收集及间断记录，难以完整地传承民间医药，独立的京族医药体系尚难形成，为了弘扬民族文化，完善、挖掘、整理和传承民间医药，形成完整的京族医药体系，专门成立了中医药民族医药（京医）研究室。以京族为主体、其他各族同胞共同参与的调研小组成员，在各级领导的大力支持及民间医生的大力配合下，不畏辛劳，通过一次次地走家串户，点点滴滴地挖掘、收集、整理及考证，终于将《京族医药》编著完成。《京族



医药》包括了京族简介、医药起源与发展、基础理论、药理学、临床经验、饮食调理、医药文化、养生保健等丰富的内容，希望《京族医药》的出版能为更多的民众带来福祉，能为我国传统医药学的继承发扬做出贡献。

防城港市人民代表大会常务委员会副主任

A stylized handwritten signature in black ink.

2014 年 10 月



序三

京族是我国南方人口较少并以海洋为主要生活来源的少数民族，主要分布在广西东兴市江平镇的沔尾、巫头、山心 3 个海岛上，号称“京族三岛”。京族的祖先大约是在 16 世纪初陆续从越南涂山等地迁来的，历史上他们被称为“安南”、“唐人”、“客人”、“越族”等，1958 年正式定名为“京族”。

在长期的生产生活实践以及同疾病作斗争的过程中，京族及其先民积累了许多宝贵的防治疾病的经验。然而由于历史的原因，此前未能得到全面系统的发掘整理和总结提高，这在一定程度上也影响了京族医药自身的传承和发展。中国共产党的民族医药政策，使得包括京族医药在内的各民族传统医药的继承发扬工作被提上了政府的议事日程。在当地政府的重视支持和中国民族医药学会、广西民族医药协会、广西民族医药研究院的直接指导下，以防城港市中医医院副院长、京族第一位主任中医师黄永光同志为代表的一批民族医药工作者，肩负起历史的责任和民族的重托，经过数年深入细致地调查采访，收集了大量的京族民间单方、秘方、验方以及许多具有民族特色的诊疗技法，其中不乏一些老京族医师的独特宝贵经验，并在调查研究的基础上，整理成《京族医药》一书。他们为传承和弘扬京族优秀传统文化，为京族医药的总结提高和推广应用，做了一件开创性的有益工作，功不可没。

《京族医药》一书即将付梓出版。作为老一辈民族医药工作者，我在向京族人民和京医医务工作者表示祝贺的同时，热切地希望有更多的有识之士，为民族医药事业的进一步发展继续努力，开拓奋进，做出新的更大的贡献。谨此为序。

中国民族医药学会、中国民族医药协会副会长
广西民族医药研究院名誉院长，主任医师
第 八 届 全 国 人 大 代 表

黄以儒

2014 年国庆节于南宁



序四

京族是我国 56 个民族大家庭的成员之一，主要聚居在广西东兴市江平镇的汊尾、巫头、山心 3 个海岛上，历史上曾被称为“越族”，人口仅 2 万余。勤劳勇敢的京族人民，在出海劳动之余，不仅创造了哈节“唱哈”、竹竿舞、独弦琴等灿烂的民族文化遗产，建立了美丽的家园并守边戍疆，而且也积累了一定的医药经验。

作为在“京族三岛”土生土长，京族的第一位中医主任医师的黄永光，现任广西防城港市中医医院业务副院长，他自幼耳闻目染京族民间医师采用艾灸、拔火罐、刮痧等手段，配合京族常用草药和海洋药屡屡治验皮肤病、骨折、肾结石等病症，于是大学毕业后立志于从事京族医药的整理与研究工作。在国家科学技术部“科技基础性工作专项‘中医药古籍与方志的文献整理’”和广西壮族自治区中医药管理局项目的支持下，在他的同事们及民间京医医师的大力配合下，不畏辛劳，走村串户，收集口碑资料、手抄本和药材标本，并进行整理及考证，终将《京族医药》编著完成，令人敬佩。

该书较完整地收集整理京族医药经验，收录了部分京医常用单方、验方和临床医案，重点突出了海洋类药物的应用，介绍了京族百岁老人的长寿经验和养生保健方法，还收录有京族民间故事传说、歌谣和谚语等，极大地方便和丰富了京族医药爱好者的学习。该书的出版，对弘扬京族医药文化，促进民族团结和传统民族医药事业的协调发展有一定的意义。

纵观全书，具有一定的地方民族特色。京族医药经验源于京族民间，经整理后将走出海岛，服务于更多的患者，京族医药作为京族传统文化的一部分，将进一步发扬光大。

该书是第一本公开出版的京族医药专著，乐于为序。

广西民族医药研究院、广西壮医医院党委书记、副院长、研究员



2014 年 10 月



前言

京族是我国唯一的一个以海洋渔业经济为主的少数民族，主要聚居在防城港市，集中分布在东兴市江平镇的浣尾、巫头、山心 3 个海岛上，这 3 个海岛又被称为“京族三岛”。据 2000 年全国人口普查统计，全国京族人口有 22 517 人，其中防城港市有 18 106 人（以东兴市为主，其人口有 13 966 人）。京族地区属于亚热带气候地区，全年最高温度为 34℃，最低温度为 3.4℃，年平均气温为 21.5~23.3℃，是个“草经冬而不枯，花非春亦常放”的四季节气特征不明显的地方。浩瀚的北部湾是南海最大的海湾，由于沿岸地区河流纵横，淡水冲注而带来大量的有机物质和无机物质，又由于气候和水温适宜，遂形成对水产生物栖息繁殖有利的条件，是鱼类、贝类、藻类的天然产卵场和培育场，是我国优良渔场之一。繁殖的鱼类品种繁多，据初步统计有 700 多种，其中具有经济价值和产量较高的有 200 多种，最主要的有青鱼、赤鱼、鲨鱼、马鲛鱼、红线鱼（当地俗称红占鱼）、石斑鱼、鲈鱼、鱿鱼、墨鱼、马母鱼等数十种，沙虫、海蟹、龙虾（当地俗称大虾）、贝类也很丰富，珍珠、海马、海龙等也出产不少，这些丰盛的产物有的是医学上的名贵药材。

京族有着自己的民族文化特色，有传统的生产、生活方式，有自己的语言、医药文化和风俗习惯。如今，京族的生活习俗、礼仪文化、宗教文化、文艺艺术、语言等都被挖掘和整理，并收藏于东兴市京族博物馆，唯独缺少的就是京族医药文化。而很多京族村医、民间医生大部分年事已高，他们的子女大多因各种原因不能或不愿意去学习本民族医药，如不及时地对京族医药进行挖掘和整理，京族医药就有可能失传。为此，国家中医药管理局、中国民族医药学会等非常重视，由国家中医药管理局原副局长、中国民族医药学会原会长诸国本教授主持的国家科学技术部“科技基础性工作专项‘中医药古籍与方志的文献整理’”（广西仫佬医、毛南医、京医等特有民族医药的发掘与整理）的调研工作正在进行中。因此，在各级相关部门的领导下，



由防城港市中医医院牵头，抽调各级医务人员，联合京族村医、民间医生和民族医药研究工作者等共 10 多人组成搜集、整理、编撰工作小组，深入“京族三岛”走村串户实地调研。京族医药是京族先祖为了繁衍生息，在特殊环境里和特定的历史条件下与疾病斗争的经验总结，是京族人民智慧的结晶。通过探访民间医生数十名，召开座谈会、研讨会数十次，围绕京族的文化习俗、海洋动植物及医药技法等方面开展深入调查，并经过三年多的挖掘和整理，收集了京族村医、民间医生许多防病、治病有效的土方、土法。现将其整理成册，使之广为流传。

本书内容包括京族简介、京族医药起源与发展、京族医药体系、京医药物学、京医临床经验、京医饮食调理、京族文化与医药、京族医药与长寿文化、京族医疗和学术团体、京族医药人物简介、京族历史大事年表等，全书共分为 11 章，尤其是在京医药物学中采用当地的方言进行了命名，对京族特有的海洋药物用京族字喃和越文进行译注，是一部较为完整地介绍京族医药的专业书籍，是传承、研究、开发和利用京族医药不可缺少的资料。

21 世纪是人类生命科学实现人与自然和谐发展的新世纪，运用纯天然药物促进人类健康的文明时代已经到来。在国家民族医药政策的指引下，民族医药的发展已经进入一个新的历史时期，我们将大力挖掘、整理、科学研究和开发利用京族医药，让它为人类健康做出更大的贡献。

京族医药蕴藏在民间数百年，还有许多秘籍有待我们去探索、发现。《京族医药》一书的出版，是京族医药研究和发展迈出的第一步。由于京族医药的文献记载工作从零开始，搜集和整理工作时间仓促，资料掌握尚不完全，一些问题也有待于深入研究和探讨，加之我们水平有限，书中难免存在错漏之处，敬请同行、专家、读者不吝赐教，批评指正。

《京族医药》编撰委员会

2014 年 9 月

目 录

第一章 京族简介	1
第一节 民族概况	1
第二节 民族历史	4
第三节 历史沿革	5
第四节 社会经济	7
第五节 文化艺术	7
第六节 民族节日——哈节	9
第七节 京族饮食	10
第八节 传统民居	14
第九节 婚姻习俗	14
第十节 宗教信仰	15
第十一节 其他习俗	17
第二章 京族医药起源和发展	19
第一节 京族医药起源	19
第二节 京族医药发展	21
第三节 有关京族医药的文献	24
第三章 京族医药体系	27
第一节 京医理论基础	27
第二节 京医诊断方法	29
第三节 京医治病方法	39
第四节 京医防病方法	45
第五节 京医护理方法	51



第四章 京医药物学	56
第一节 京医药物分类	56
第二节 京医药物命名	57
第三节 京医用药方法	58
第四节 京医常用药物	60
第五章 京医临床经验	114
第一节 京医常用单方	114
第二节 京医常用验方	118
第三节 京医食疗方	131
第四节 京医医案	135
第六章 京医饮食调理	140
第一节 内科饮食调理	140
第二节 外科饮食调理	143
第三节 妇科饮食调理	143
第四节 儿科饮食调理	144
第五节 五官科饮食调理	144
第七章 京族文化与医药	146
第一节 京族民间故事和传说	146
第二节 京族民间歌谣	154
第三节 京族医药谚语	155
第四节 京族生产习俗文化	158
第五节 京族饮食养生文化	162
第八章 京族医药与长寿文化	165
第九章 京族医疗和学术团体	168
第十章 京族医药人物简介	177
第十一章 京族历史大事年表	191
参考文献	193
后 记	194



第一章 京族简介

京族，是中国南方人口较少的少数民族之一，也是中国唯一的一个滨海渔业少数民族，同时是中国唯一的海洋民族。京族历史上曾被称为“越族”，自称“京族”。1958年5月，经中国国务院批准，正式定名为“京族”。取名“京族”，既有“心向北京”之意，也表明京族与越南的主体民族“京族”（在越南称“越族”）同源。京族是越南54个民族中的主体民族，京族占越南总人口近90%，因此，京族也是跨境民族。

数百年来，生活在祖国南疆的京族人民，勤劳勇敢，披荆斩棘，开疆拓土，建立起自己美丽的家园，为开发祖国边疆、巩固国防做出了不可磨灭的贡献。

第一节 民族概况

一、人口分布

京族主要分布在广西壮族自治区防城港市东兴市，东兴市江平镇是京族的唯一聚居地。京族主要聚居在江平镇的“京族三岛”——沥尾岛、巫头岛、山心岛以及恒望、潭吉、红坎、竹山等地，其他人则散居在全国各地。根据2000年第五次全国人口普查统计，京族人口数为22 517人。

二、语言文字

京族使用京语。京语与越南语基本相同。京族没有文字，曾自创土话俗语“字喃”。京族通用广东方言和汉文。

三、风俗习惯

京族主要信仰道教、佛教，少数人信仰天主教。京族住房大多为砖瓦房，为了防海风，建筑较为坚固。食物以大米为主，喜食鱼虾，喜欢用鱼汁调味。京族女子服装特征是窄袖紧身对襟无领的短上衣，裤长而宽大；男子上衣长及膝盖，窄袖袒胸，腰间束带。



四、京族的禁忌

京族的禁忌同京族社会生活的关系十分密切，并广泛存在于京族日常生活和生产劳作的各个方面。诸如渔网放在海滩上，忌人从上面跨过；新造而尚未入水的竹筏，忌人坐在上面；绞（染）新的渔网时，忌别人走近来交谈，否则会被认为因此而捕不到鱼；抬网出海打捞捕鱼第一网时，忌碰见女人；请人装渔箔时，忌煮夹生鱼、煮糊饭；建造房舍，要择吉日，否则认为将遭到天灾人祸；忌住不按照传统建筑的风格修建的房屋，有“宁置败家田，不住败家屋”的说法，即使这类房子建得富丽堂皇，也无人敢住；忌在天黑之后向别人借钱；逢初一、十五忌借火；妇女怀孕期间，忌移动床铺，忌入哈亭，否则会认为生下来的孩子会歪嘴；在船上忌将碗碟倒置，忌双脚垂在船外，忌坐在船头烧香的地方；忌夜间在树林里吹口哨或唱歌，认为如此会招来鬼魂，摄去人们的灵魂。

京族的许多禁忌源于谐音。“焦”与“礁”同音，出海触礁不吉利，煮饭做菜皆忌烧焦。“油水”和“游水”同音，出海说“游水”说明出了意外事故，因而做菜不说“油水”，而改称之为“滑水”。随着京族社会文化的进步和发展，京族的许多禁忌习俗也在发生变化，其中某些禁忌已经不像从前那么严格要求了，有的甚至已经消失了。

五、民族简史

现代京族大部分是南越族后裔，由中原汉族和南越族融合发展而来。京族先民大约在 16 世纪初陆续从越南的涂山（今越南海防市一带）等地迁来中国，最早迁来中国的京族先民至今已有 500 多年历史。当时的“京族三岛”是无人居住的荒凉小岛，是他们和陆续迁来的汉族、壮族等各族人民一起开发和建设了这 3 个岛屿。

京族地区与越南毗邻。19 世纪法国侵占越南后，多次侵入中国京族地区。当时，京族人民和当地各族人民紧密团结，进行了英勇的反抗反侵略的斗争。在抗日战争时期、解放战争时期和中华人民共和国成立后的卫国戍边的战斗中，京族人民都做出了巨大的贡献。

六、经济生活

京族地区属于亚热带气候地区，全年最高温度为 34°C ，最低温度为 3.4°C ，年平均气温为 $21.5\sim 23.3^{\circ}\text{C}$ ，是个“草经冬而不枯，花非春亦常