

滕建甲 滕敏 陈亮◎编著

苗家



养生秘录



中医古籍出版社

苗家养生秘录

滕建甲 滕敏 陈亮 编著

中医古籍出版社

责任编辑 伊广谦

封面设计 于天水

图书在版编目 (CIP) 数据

苗家养生秘录/滕建甲, 滕敏, 陈亮编著. —北京: 中医古籍出版社, 2005. 9

ISBN 7 - 80174 - 327 - X

I. 苗... II. 滕... III. 苗族—养生(中医) IV. R291.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 067947 号

中医古籍出版社出版

(北京东直门内南小街 16 号 100700)

全国各地新华书店经销

北京通州丽源印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 10.75 印张 270 千字

2005 年 9 月第一版 2005 年 9 月第一次印刷

印数 0001~3000 册

ISBN 7 - 80174 - 327 - X/R • 326

定价 16.00 元

内 容 简 介

苗族是一个有着悠久历史和古老文明的民族，有着丰富而又独具特色的医药文化遗产，养生是其中的重要组成部分。本书是一部全面介绍苗族医药养生学的专著，内容包括苗族养生防病的传统理念、传统习俗、常用措施、常用方药等，从理论到实践都作了系统的阐述，既具实用价值，又有很高研究价值。书中收录了较多口述原生态的养生文化资料，颇为引人瞩目。

作者简介

滕建甲，男，苗族，1948年9月出生于湖南省麻阳县苗族自治县。1964~1971年任乡村医生，1975年毕业于湖南中医学院。毕业后一直从事中医临床工作。现任麻阳苗族自治县中医院副院长，中医内科副主任医师，中国民族医药学会侗族医药专家委员会委员，湖南省中西医结合学会民族医药专业委员会委员。2004年被湖南省卫生厅、湖南省人事厅授予“湖南省农村名中医”称号。主要擅长中医内儿科疑难杂证的诊治，在临床取得较好疗效。常年深入本地苗家山寨，学习苗医药防治病知识，收集整理苗族医药文献。先后撰写临床经验总结论文20余篇，公开发表或参加省以上专业学术会议交流。

序

当代名医陆广莘先生云：“上医治未病之病，谓之养生；中医治欲病之病，谓之保健；下医治已病之病，谓之医疗。”这个话显然是从“上工治未病”的概念中衍化出来的。这里的上中下是指医生业务水平的高中低。因为养生之道体现了预防为主的精神，也包括了预防为主的基本内涵。中医是如此，苗医也大致如此。

我国的苗族在历史上是一个灾难深重的民族，更是一个勤劳刻苦、顽强拼搏的民族。他们转辗迁徙，刀耕火种，长期生活在山深林茂、瘴疠肆虐的环境中，从而积聚了大量的医疗知识、养生经验和生活习俗。发掘整理这些民族医药资料，一般需要经历三个境界。一是“天街小雨润如酥，草色遥看近却无”（韩愈诗），属于政策宽容、广泛搜集阶段。在山村野老之中，寻访民族民间医药的足迹，粗看不少，细求则难。二是“千淘万漉虽辛苦，吹尽黄沙始得金”（刘禹锡诗），属于去伪存真、去粗存精阶段。就是我们常说的“民族医药是富饶的矿山，而不一定是现成的金子”。三是“长安回望绣成堆，山顶千门次第开”（杜牧诗），属于全面掌握、不断开发阶段。深入民族医药宝库，感到无比自豪，回味无穷，千门洞开，前程无限。这第一阶段的工作是基础，是非常艰苦的。没有第一阶段，也就没有第二第三阶段。作者在“前言”中说：“要了解苗族的医学根底，就必须了解其思想根基、民族习俗。本书主要介绍一些有关养生、保健、防病方面的民间传统和习俗，有些方法现在已无法看到，仅作为一种传记而已；而且有的传说还存在一些不健康的内容，为了保持历史原貌，这里一并记存，仅供读者参考。”对于这一点，我不仅

不反感，而且十分欣赏。这些从田野调查中得来的社会学、民俗学素材，是弥足珍贵的医药方志资料。如果作者不在此时此地记述这些，也许将在历史上永远消失，于是也就永远无人知道那些系统知识的来龙去脉，无从知道那些五彩缤纷的鲜花与枯叶曾经在该时该地的存在。这是一种原生态、多棱的、基本的民俗文化源泉，是古人真实生活的一部分。我们正是在这一堆乱丝之中，抽理出有益的长卷，编织成炫目的彩衣，给后人留下扬弃的空间。作者明言“仅供参考”，但实际上是征求方方面面的意见。至于以后几章，作者把养生文化的内容或多或少地延伸到医疗领域。这种联系是非常自然的，因为在养生领域，预防和保健的界线本来就是模糊的，读者姑妄读之，或可得“防治一体、神药两解”之悟，岂不妙哉！

诸国本

2005年5月14日

走向 21 世纪的苗族医药文化研究

——写在《苗家养生秘录》付梓之际

田华咏^①

滕建甲、滕敏、陈亮编著的《苗家养生秘录》即将付梓面世，是一件令人高兴之事。

滕建甲先生是一位生在湘西大苗山，长在大苗山的苗族中医。他从医 40 载，从乡村医生成为“湖南省农村名中医”。现任湖南省怀化市麻阳苗族自治县中医院副院长，中医内科副主任医师。多年来，他还孜孜不倦地研讨苗族医药，学习和临床应用老祖宗留下的苗族医药。滕先生编著的《苗家养生秘录》，就是将流传苗家千百年，秘而不宣的苗家养生之道进行收集整理，精心编纂而公诸于世，让世人知晓在湘西深山的苗寨里还有如此神秘的苗族养生秘诀。这是滕先生几十年如一日继承苗族医药学术，传播苗族医药文化所取得的成果。

苗族以其悠久悲壮的历史，丰厚的文化沉积，苦难深重的历程而著称于世。苗族先民在漫长的生产生活实践中积累了丰富的防病治病经验和养生保健习俗，形成了独具特色的苗家养生文化。苗家保健养生由养德、养心、养身、疗养（食疗、药疗）四个学术支柱组成苗家养生文化。苗家养德，也称“积德”，即培养良好的思想道德和健康的心理，用养心来指导养生，是苗家养生秘诀之一。清代医家华岫云曰：“古人有三不朽之事，为立德、

^① 田华咏为湘西自治州民族医药研究所所长，长期从事武陵山区民族医药文化研究。

立功、立言也。”这里虽然讲的是医生之德，其道理应是相通的。不管是庶民，还是圣人，都要有良好的心理与德理，才能实现人生的美好愿望——健康长寿。唐代大医学家孙思邈曰：“夫为医者，当须先洞晓病源，知其所犯，以食治之；食疗不愈，然后命药。”苗家养生文化十分讲究“医食同源”、“食药同源”，他们在生活中将食疗、药疗有机结合，达到养生目的。苗族武术是苗家养身“健体延寿之道”的重要形式。在古文献中将苗族武功称为“苗技”，是苗家健体与防身的民族传家宝。《苗家养生秘录》对苗家养生传统理念、苗家养生习俗、防病治病、养生保健措施，从理论到实践都作了系统的阐述，是苗家养生文化的全面总结，是我国第一部有关苗家养生保健的专著，也是苗族医药养生文化研究的优秀成果，丰富了祖国传统医学长寿学科的内容。

苗族作为世界性民族，屹立于世界民族之林。中国苗族主要居住在西南及中南地区，从洞庭之西到黔、滇、川之边，从长江三峡到海南岛这片神奇的土地上，是900多万苗族同胞生息繁衍之地，世代在这里共建美好家园。苗族医药以历史悠久、资源丰富、特色鲜明、疗效显著而著称于世。由于中国苗族在历史上的多次大迁徙，游动性定居而形成苗族大居住小分散的特点。国内目前将中国苗族以苗语分成三大居住地带，一是以苗语东部方言的湘西为中心的中国东部苗族地带，二是以苗族南部方言的贵州黔东南为中心的中国南部苗族地带，三是以苗族西部方言的黔、滇、川三省边区的中国西部苗族地带。三大苗族地带由于受地理、多元文化等因素的影响，其民族文化也有差异。笔者根据苗族医药文化背景，将中国苗医分为三大文化圈，即苗族东部医药文化圈、苗族南部医药文化圈、苗族西部医药文化圈。中国苗族医药三大文化圈共性突出，个性特殊，由三大文化圈共同构建中国苗医学。

《苗家养生秘录》，主要收录了中国苗族东部医药文化圈内的

苗族养生保健理论与方技。中国苗族东部医药文化圈主要指湖南大湘西一带，包括湘西土家族苗族自治州、张家界市、怀化市所属的苗族地区。中国东部苗家在历史上有养生习俗，有许多行之有效的“养生术”和“长生术”，正是这些养生方技成就了东部苗家有健康长寿愿望，又有养生之道的苗胞成为长寿者。在被誉为“天下凤凰”的湘西凤凰县苗家山寨，长寿者中不乏百岁寿星。他们当中有百岁苗医吴玉堂、石金满夫妻（两年前病故），百岁苗医接生婆龙福女，有被评为“湖南十大寿星”的百岁苗族老人吴舛妹，还有“一生不知西药啥滋味”的百岁苗族老人吴妹七等。苗家的长寿者特别是百岁老人，他们一生与劳动相伴，心宽气畅，顺应自然，起居有常，生活简朴，促成了苗家的健康长寿。《苗家养生秘录》的出版，是苗族医学文化走向 21 世纪，对苗族医药学和我国民族卫生事业的发展必将产生深远影响。苗家养生文化对有志于健康长寿者，会从中获得裨益。养生长寿将是 21 世纪健康的主题，养生文化对人类健康将会作出更大的贡献。

依嘱，将《苗家养生秘录》学习心得作为荐贤之文，祝建甲先生新著面世。

乙酉年二月二十二日于湘西吉首

前 言

长寿是人们心身健康最重要的综合指标之一，而养生、保健则是达到长寿的主要措施。一个民族的发展、壮大与兴盛与本民族养生医学的普及有着直接的关系。祖国医学以中华民族繁衍昌盛的发展史说明了她自身的科学性。而古往今来的许多中医药学家，都以自身的实践，在履行中医养生理论中，作出了长寿的典范。对于一般人来说，“人到七十古来稀”，而对于中医药学家来说，七十八十寻常事。究其原因，一是自懂医理，有病及时治疗，二是“治未病”，无病讲究养生之道，而防病、养生对于长寿来说更为重要。《冷庐医话》称此为“医范”。他列举从魏晋南北朝到明清的医家寿命，然后指出：“医人每享天年，盖既精医学，必能探性命之旨，审颐养之宜，而克葆天年也。”“天年”是我国古代对人的自然寿命所提出的命题。“天”即天赋之意，指自然规律。“天年”，即人类生命的期望值，一般是一百岁至一百二十岁左右。《素问·上古天真论》提出：“其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《素问·宝命全形论》则提出，养生“一曰治神，二曰知其身，三曰知毒药为真，四曰制砭石小大，五曰知腑脏血气之诊”。这里将养生的重要性列于治病之前，在养生中又将治神的重要性列于养身之前。古人并将养生归纳为十个方面：“养生大要，一曰啬神，二曰爱气，三曰养形，四曰引导，五曰言语，六曰饮食，七曰房劳，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。”

中华医学是由中医药学及各民族医药学共同组成的，五十六个民族，就有五十六种民族医药学。民族医药学，对于保护本民

族的繁衍、生息，都做出过不可磨灭的贡献，并受到各民族人们的爱戴，是各民族传统文化中的一个很重要的组成部分，都是中华民族医学宝库中的宝藏，都应当努力发掘、整理、提高。苗族人民多居住在高山峻岭之地，生活条件恶劣；但苗族人口能在全中国人口普查中，位居前第五位，其与民族医药学在养生、保健、防病等方面的重要作用是分不开的。正是苗家医药保护了本民族的子民身体健康，民族繁荣；并形成了本民族的养生理论，积累了本民族的养生、保健经验。这些理论及经验是一种重要的民族文化，也是中华民族医学宝库中的一朵奇葩。

《苗家养生秘录》从传统理念、民间习俗、养生措施、常用方药、解毒方法等几个方面，介绍了苗族同胞在长期的医疗实践中积累起来的养生、保健、防病经验。传统理念：主要介绍苗族人们的原始信仰与图腾崇拜，如“万物有灵论”、“天人合一论”等，是苗族同胞在养生、保健、防病中所要遵循的规范或原则，许多措施和方法都是以此为根据的；也是苗家人为人、做事的原则。要想了解苗族的医学根底，就必须了解其思想根基。民间习俗：主要介绍一些有关养生、保健、防病方面的民间传说和习俗，有些方法在现代已无法看到，仅作为一种传记而已；而一些传说还存在一些不健康的内容，为了保持历史原貌，这里一并记存，仅供读者参考。养生措施：主要介绍苗族民间的一些养生、保健、防病方面的传统内容，这其中有苗家常用的养生方法、措施，新生儿防病方法，药食养生，杀灭害虫等，也包括了一些禁忌、兆头之类的传统思想。这些风俗习惯是在长期的历史实践中所形成的，已经深入到千家万户，为苗族同胞所自觉遵守和执行，其中很多习俗对于保护人们的身体健康有很好的作用。常用方药：主要介绍苗族民间常用的一些治病方药，这些方药不但治病，而且还有驱邪、防病的功能。着重介绍了苗族同胞预防瘟疫（传染病）的宝贵经验，治疗重要部位所生疮毒的“起移疮毒

法”，还介绍了现代苗医在治疗肿瘤（癌症）方面的方药，很有实用价值。最后介绍了苗家常用的解毒方药。居家旅行，劳作耕种。中毒为常有之事，只有掌握了常用的解毒方法和药物，才能够在生活中有备无患，才能保护好本民族的人们生命财产安全，才能够走上健康、长寿之路。

综观苗家养生的大要，具有以下几个特点：

一是养德：苗家称之为“积阴德”或“积德”，即培养良好的精神、品德。在日常生产、生活活动中，要调情志、摄精神、戒嗜欲、重修养，而且要习以成性，形成高尚的情操。要多做好事、多做善事，比如修路、架桥、建学堂、编医书、扶贫助困、栽树种草等。其目的主要在于养心，并以养心来指导养身，即养生先养心、调形首调神。

二是要遵守本民族的一些风俗习惯：各个民族在发展过程中都有自己的一些传统习惯。这些风俗习惯包括的范围很广，上至天文，下至地理，人体阴阳，饮食服饰，房屋建筑，婚姻嫁娶，死亡丧葬等。这些习惯大体分两个方面：在执行、实施后对人体有好处，或以前对本民族有过好处的事情，容易被本民族所接受，从而形成习惯，俗称“习俗”；而执行、实施后对人体有害处，或以前对本民族有过坏处的事情，容易被本民族所排斥，也可形成一种习惯，俗称“禁忌”。由于生活条件的不同，各地的习俗和禁忌各不相同，故有“十里不同风，百里不同俗”，“入乡随俗”之说。

三是要注意加强保养：保养的方法有几种，经常进行身体锻炼，使身体素质不断提高，以增强抗病能力；不断补充营养，并以食补为主，使消耗的各种物质能及时得到补足；常吃一些带药性的食物和蔬菜，并以野生的为主，一方面可补充人体的营养，又可以起到防病、治病的作用。

四是要学习、掌握一些食物和药物的性味，即哪些是对人体

有好处，而哪些又是对人体有害处。特别是自身生活环境周围所存在的一些食物和药物，以及自身经常接触和食用的食物和药物，必须对它们要有所了解和掌握，才能够做到取其有利的部分，排除有害的部分，使自己经常处于健康状况。

五是要做到“饮食有节”，做到呷热不呷冷，呷熟不呷生，食软不食硬，食淡不食咸；“起居有常”，日出而作，日落而息；“不妄劳作”，“坐卧有时，勿令身怠，可以延年，动止有常，言谈有节，可以延年”。

由于苗族没有自己的文字，更没有自己的医学文献，她的许多宝贵经验多是靠父子相传、师徒相授，以心记的形式流传下来；并且各苗族分支的生活条件不同，医疗实践不同，其养生、保健、防病的经验也不同。本秘录所记载的是以湖南湘西为主的、苗族民间常用的养生、保健、防病经验。

由于历史条件的原因，苗医及苗家人在医疗保健中所采用的药物剂量各不相同，为了方便介绍和实用起见，本《秘录》中的份量均以现代计量单位为准，以现用的剂量为准；其药物也以现有中草药名称为主。对于苗族特用的苗药，则以苗药名介绍。疾病名称也以现代病名为主，并相应介绍民族习惯用语或俗称。目的是除了本民族（苗族）的人们可以了解和掌握，其他民族同胞也可了解和使用，并可供有志于民族医药学、民族风情的志士仁人借鉴、参考。

由于本人的经历及水平有限，对本民族医药学知识的学习、掌握不够，《苗家养生秘录》中可能有挂一漏万之嫌；特别是在苗族民间用语、民间习俗、医药学理论及文字修辞方面等，可能有很多错误之处，望贤能、高士多加指正。

作者

2005年2月

目 录

第一章 苗家养生防病传统理念	(1)
第一节 原始信仰	(2)
一、“万物有灵论”与“自然崇拜”	(3)
二、“天人合一论”	(4)
三、因果报应	(4)
四、人名贱取	(5)
五、生死有命,富贵在天	(6)
第二节 图腾崇拜	(6)
一、粗象图腾崇拜	(7)
二、具象图腾崇拜	(7)
三、崇拜盘瓠	(8)
四、崇拜观音菩萨	(9)
五、崇拜送子娘娘	(9)
六、崇拜土地公公	(10)
七、崇拜地脉龙神	(10)
八、敬奉灶神	(10)
九、敬奉天王菩萨	(11)
十、崇拜枫木树	(11)
第二章 苗家养生防病传统习俗	(13)
第一节 民间传说与风俗习惯	(13)
一、有关“洞神的传说”	(14)
二、有关“树神”的传说	(14)
三、有关“水鬼”、“河神”的传说	(15)
四、有关“伤鬼”的传说	(16)

五、有关“产泪鬼”的传说·····	(16)
六、打波斯·····	(17)
七、拜寄娘·····	(18)
八、修路架桥,以求子嗣·····	(19)
九、倒药碗·····	(20)
十、神药两解之说·····	(20)
十一、放蛊与防蛊·····	(23)
十二、药钱不能欠·····	(24)
十三、压纸钱·····	(25)
十四、泼水饭·····	(25)
十五、祝双年·····	(26)
十六、藏身躲影·····	(26)
十七、“走胎”的预防与治疗·····	(27)
十八、藏胞衣·····	(28)
十九、做好事,积阴德·····	(29)
二十、药食同煮·····	(29)
二十一、有关山区防蛇咬伤的方法·····	(30)
二十二、有关“天丝”的传说·····	(31)
二十三、有关“屋檐童子”的传说·····	(31)
二十四、“月亮割耳朵”的传说·····	(32)
二十五、中“害神”的传说·····	(32)
二十六、驱狐怪法·····	(33)
二十七、六月六,嫁毛虫·····	(33)
二十八、防鼠窃油法·····	(34)
二十九、放生·····	(34)
三十、差七姑娘——苗乡催眠术·····	(34)
三十一、“神油”·····	(35)
三十二、逢冲与冲喜·····	(35)

三十三、过时节·····	(37)
三十四、采气·····	(49)
三十五、客忤·····	(50)
三十六、因势利导·····	(50)
第二节 民间禁忌 ·····	(51)
一、生活禁忌·····	(52)
二、生产进忌·····	(56)
三、婚姻禁忌·····	(58)
四、礼仪禁忌·····	(59)
五、节日禁忌·····	(60)
六、生育禁忌·····	(60)
七、房事禁忌·····	(62)
八、丧葬禁忌·····	(63)
九、其它禁忌·····	(64)
十、绝对禁忌十二种筷子的用法·····	(65)
第三节 兆头 ·····	(68)
一、不祥之兆·····	(69)
二、好兆头·····	(71)
三、出门观天色·····	(72)
第三章 苗家养生防病常用措施与方法 ·····	(74)
第一节 苗家常用养生防病措施 ·····	(75)
一、选屋场,造华堂·····	(75)
二、讲究井水卫生·····	(75)
三、以酒强体,以酒会友,以酒壮胆·····	(76)
四、讲究食物卫生·····	(77)
五、定时打扫卫生·····	(78)
六、常吃一些带药性的食物·····	(79)
七、饮食全面,营养丰富·····	(80)