

茶话会

主持人：“各位老伙计、老姐妹儿，大家好呀，又到了茶话会时间了！上次给大伙儿讲的故事，还记得吗，海口名老中医霍列五竟然把没人要的瓜子壳，变成了帮助一些街坊摆脱困难的‘宝贝’，一起为他点点赞。

这一次，精彩的故事仍在继续。在第三个故事里，医术了得的霍大夫，制作了一些神奇的粉末，涂抹在伤口上，不仅止血快，还不留疤。那么，这神奇的粉末到底是用什么制成的呢？下面就一起来揭晓答案吧……”



百年骑楼老中医霍列五系列故事③

龙眼核磨出的“救命粉”

□ 霍毅 刘照宇

各位老姐妹、老伙计，今天咱说个真事儿——三十多年前，我父亲霍列五用一把龙眼核磨的粉，半分钟就止住了街坊孩子的血，那“神粉”的故事，至今还有老街坊记得。

那天的午后闷热得让人发慌，突然听见巷子里有人喊：“血！快找霍先生！”声音带着哭腔，我探头一看，小六子他爸抱着孩子疯了似地冲过来，孩子的脚耷拉着，脚心被玻璃划开一道大口子，血顺着裤脚往下滴，把青石板都染红了。

父亲听见动静，从里屋攥着个青釉小瓶就冲出来，拧开瓶盖，倒出一点褐色的粉末，轻轻敷在小六子的伤口上。我盯着那伤口，心都揪紧了，可也就半分钟的功夫，血居然真的止住了！小六子原本哭得上气不接下气，慢慢也安静下来。

后来我才知道，那“神粉”是父亲亲手磨的龙眼核粉，叫“骊珠散”，是从清代名医赵学敏的《本草纲目拾遗》翻出来的方子，当年在军营里救过不少被刀枪伤到的士兵，不仅止血快，还不留疤。

每年龙眼成熟的季节，家里就忙开了。母亲和邻居们把吃剩的龙眼核一个个拣出来，摊在竹筛上晒，得晒足十几天，直到核壳发脆，一捏就碎。接着，父亲把核倒进大铁锅，用文火慢慢炒，火苗舔着锅底，屋里飘起暖融融的焦香，一直炒到核壳裂开、核肉变黄，才能

关火。

等核凉透，我就搬来小板凳，用粗布袋子裹着核反复揉搓，硬壳簌簌落在筐里，只留浅褐色的核仁。最后父亲端出老铁碾子，双脚踩着碾杆，“咕噜咕噜”转着，把核仁磨成细粉，直到细得能透过纱布，再装进青釉小瓶封好。

这“神粉”救过的人可不少。隔壁李大叔劈柴砍伤手，血把柴刀都染红了，父亲撒上粉，当场就止了血；远房表姨家的孩子玩剪刀剪破手指，哭得直抽气，也是这粉解了急。父亲常说：“以前没有云南白药，这就是老百姓的救命药，能帮人少遭点罪，比啥都强。”

如今父亲不在了，那台老铁碾子被收进了储物间，青釉小瓶还躺在旧木盒里，瓶底残存的一点粉末，像还在诉说当年的故事。每次摸到那瓶子，我就想起父亲说的话：做人啊，能在别人难的时候搭把手，比啥都金贵。（未完待续）



元宝AI制图

养身工坊



图据新华社

坚持轻度运动 可预防阿尔茨海默病 @老年人，每天走起来

在预防阿尔茨海默病方面，每走一步都有益。一项新研究发现，对于大脑已开始出现该疾病的分子迹象但尚未表现出认知问题的老年人而言，每天仅需行走3000至5000步就有助于延缓智力衰退。

美国哈佛大学医学院、澳大利亚墨尔本大学等机构的研究人员在英国《自然·医学》杂志上发表论文说，每日3000至5000步这一运动量平均可延缓认知衰退3年；而情况相似但每日步数达到5000至7500步的群体，认知衰退更是平均延缓了7年。此次研究结果表明，即使少量运动也能带来益处，这可能为久坐的老年群体提供一个更易实现的目标。

研究团队对参与“哈佛衰老脑研究”项目的296名受试者进行了定期测试。所有受试者在研究初期均无认知障碍迹象。在长达14年的研究期间，团队通过认知测试和脑部扫描对50至90岁的受试者进行周期性评估，并要求他们佩戴计步器记录每日步数。

阿尔茨海默病高风险人群的大脑通常会出现贝塔淀粉样蛋白和tau蛋白两种蛋白质的异常堆积。贝塔淀粉样蛋白水平会首先上升，随后tau蛋白水平上升。

结果显示，与久坐不动的参与者相比，研究初始时大脑中贝塔淀粉样蛋白水平高（患病风险大）的受试者，每日步行3000至7500步可使认知衰退平均延缓3至7年。脑部扫描发现，一定强度的运动并不能直接减缓贝塔淀粉样蛋白的堆积，而是特异性地对抗更具破坏性的tau蛋白积聚，从而延缓认知衰退。

研究人员提示，同时具有低运动量和高贝塔淀粉样蛋白水平的人群面临的认知衰退风险最高，这类人最可能随着时间推移出现认知能力下降，因此是需要干预、避免久坐的重要目标群体，可以通过适度的日常锻炼来减缓病情进展。（据新华社电）