

茶话会

主持人：“各位老伙计、老姐妹儿，又到了茶话会时间！上次故事讲到，上世纪四五十年代的海南，哮喘肆虐时，很多人都想不到救了无数人的方子竟藏着剧毒砒霜，海口名老中医霍列五当年敢用“毒方”救急的魄力，令人钦佩……大家听了是否有同样的感想呢？今天的故事也讲一个治病方子，竟跟猫屎有关，好奇了吧？赶紧来听一听吧……”



健康锦囊

## 这两种常见水果能降低高血压死亡风险

多吃水果是当代人的健康共识，不仅能补充水分、维生素C及花青素等营养素，还能预防慢性代谢性疾病。一项研究发现，多吃苹果和香蕉能帮助控制血压水平。

### 为什么苹果和香蕉有助于调节血压？

一项由我国学者完成的研究(使用美国NHANES数据进行分析)发现：高血压患者中，每周吃3~6次香蕉或苹果的人，全因死亡率降低24%~40%；而当患者对两种水果摄入频率都较高(每周吃3~6次)时，全因死亡率下降了43%。该研究还发现，常吃其他水果，如梨、菠萝或葡萄，与高血压患者的全因死亡率没有显示出显著关联。为什么偏偏是苹果和香蕉与降低高血压患者全因死亡率有关？

■香蕉对血压的调节主要和其中丰富的钾有关。香蕉的钾含量达256毫克/100克，是葡萄(127毫克/100克)、菠萝(113毫克/100克)的2倍多，是雪花梨(85毫克/100克)的3倍。充足的钾元素不仅能促进人体对钠的排出，降低因高钠引起的血压上升，还能帮助舒张血管、增加氮氧化物生成，通过减少血液对血管壁的压力而降低血压。

■苹果中较为丰富的黄酮醇能起到良好的降低血压(尤其是舒张压)效果。其果皮中黄酮醇的含量为543.9~1227.9毫克/千克鲜重，果肉中黄酮醇的含量则为78.2~472.9毫克/千克鲜重。同时，黄酮醇还能降低血液胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇(坏胆固醇)水平，因此对心血管健康相当有益。

### 想降压吃其他水果行不行？

如果不喜欢吃苹果和香蕉，有没有其他水果能起到降压的作用呢？当然有。浆果也含有相当丰富的黄酮醇，常吃、多吃浆果同样可以起到较好的降压效果。像黑莓中黄酮醇含量可以达到13毫克到19毫克/100克。除了黄酮醇，浆果中普遍含有多种丰富的生物活性物质，如花青素、原花青素、白藜芦醇等，对调节血压亦有帮助当然，想要控制血压，还需做到控盐、控油、增加各类植物化学物质摄入量等。高血压患者仍要根据医生的诊断准时服药，不能用水果替代降压药。(文图据央视新闻微信公众号)



## 百年骑楼老中医霍列五系列故事⑦

# 骑楼屋顶的猫屎成了小孩的救命药

□ 霍毅 刘照宇

活到这把年纪，见过不少稀奇的治病方子，家里那道祖传的定喘方——说出来你恐怕要皱眉头，这方子的主药，竟是海口骑楼屋顶上，经了三五年日晒雨淋的干猫屎。

如今那本记着方子的旧牛皮纸本子，还锁在我书桌最下层的抽屉里，纸页早被岁月浸得泛黄，上面的钢笔字是我1974年8月20日写的，一笔一画都透着当年的认真。

20世纪五六十年代的海口西门老街，满是带着南洋味的骑楼，青灰色的瓦片铺在屋顶，层层叠叠像鱼鳞。那会儿流浪猫多，总爱钻进瓦片缝里搭窝，日子一久，屋顶上就积了不少猫屎。旁人见了都绕着走，嫌脏臭，可在阿爸霍列五眼里，那些晒得发白、摸起来发脆的干猫屎，比药铺里的人参、当归还珍贵。

每次准备制药前，他都会喊来后院的后生仔，叮嘱道：“爬上去小心点，只捡那些晒透、发脆的干猫屎，新鲜的可不能要！”后生仔踩着梯子爬上屋顶，小心翼翼地拨开瓦片缝隙，把积攒的干猫屎一把把收进布袋子里。

阿爸站在底下仰头看着，还不忘念叨：“得让太阳晒透、雨水冲净，把‘湿浊’气祛了，才算‘熟’，入药才管用。”

那会儿我才八九岁，蹲在发烫的屋顶旁，看阿爸挑选猫屎。“得是泛白霜、一捏就脆的，才算‘熟’。”他递来一块，阳光下泛着淡白，只有土腥味，没了臭味。

制药步骤极讲究。先找用了十几年的粗陶泥茶壶，“老壶火气小，烘药不燥，新壶太烈易焦药性”。阿爸用小锤在壶身敲细缝，“宽了漏、窄了闷”，再装满猫屎。

第二步是烘药，在树下挖个小土坑，三块石头架起茶壶，周围用稻草谷糠围着烧。火得特别小，火苗刚舔到壶底就行，阿爸边拨柴火边教我：“火太旺像爆炒，药就糊了；太弱像温吞水，烘不透没用。”有次我觉得好玩，偷偷添了把稻草，火苗一下蹿高，把壶底烧黑了。阿爸赶紧灭火，看着壶里变黑的猫屎心疼叹气：“可惜喽，这几块能治半个喘病呢！”

茶壶凉透后，倒出深褐色硬块猫屎，研成细粉，用海南糯米糊搓成赤小豆大的丸，晾在竹筛上，最后用牛皮纸包好写“定喘丸”。阿爸说：“粳米护脾胃，猫屎虽炮制过，终究是异



元宝AI制图

之物，米糊能减刺激，比紫金丹平稳。”

这方子对小孩尤其管用，邻居张阿婆的六岁孙子犯哮喘，喘得睡不着、脸通红，卫生站的药没用。阿婆抱着孩子来找阿爸，他给了包定喘丸，让用米汤送服，一次十丸、一天两次。阿婆省着给孙子喝米汤，三天后孩子喘就轻了，五天后能跑着玩。阿婆拎来一筐杨桃谢道：“没想到猫屎能当药！”

我问方子来历，阿爸说年轻时当学徒，听老农说“屋顶猫屎能治喘”，后来行医慢慢调试，成了传方。“老中医都爱跟老百姓学方子，民间法子不显眼，却最接地气。猫屎扔了是垃圾，用对了是救命药——治病不管贵药贱药，能去邪扶正、不伤身子就是好药。”

如今旧本子我一直收好。偶尔翻开，仿佛还能听见他叮嘱：别小瞧民间智慧，别丢了帮人的初心。我记了一辈子，也会一直记下去。

(未完待续)