

茶话会



主持人：“各位老伙计、老姐妹儿，盼呀盼，茶话会又和大家见面啦！上次的故事讲到，海口名老中医霍列五家里有道祖传的定喘方——竟是海口骑楼屋顶上的干猫屎，还治好了邻居孙子的哮喘，大家听了是不是觉得很稀奇？今天的故事也关乎救治病人，吃什么吐什么、瘦得快脱相的张婶，竟被霍列五的夫人用一捧隔年老谷救回命来……到底怎么回事，一起听一听吧！”



百年骑楼老中医霍列五系列故事⑧

海口老街出奇事 一把老谷治反胃

□ 霍毅 刘照宇

海口西门老街的张婶快不行了——吃什么吐什么，连口水都咽不下。几天下来，她瘦得颧骨突出，眼窝深陷。可谁也没料到，最后救她的，竟是我家米缸里那捧隔年老谷，而想出这法子的，是只跟着阿爸霍列五琢磨过民间单方的老妈。

老妈没读过书，受阿爸行医影响，记了满脑子救急土方。还特意在后院青花陶缸里存老谷——放了多年以上的老谷粳米。

她常说：“海南天热积湿热，老谷性子温，比吃药稳当。”每年新谷收成，老妈都要储存一些老谷，她挑颗粒饱满的粳米单独放，“陈得越久，药性越稳”，这藏在米缸里的方子，她记了十几年。

张婶原本常提酸笋来串门，可连着半个月没露面。某天一大早，张叔砸开门，红着眼冲进来：“霍先生呢？求他救张婶！再吐下去人就没了！”

老妈拦住他：“他天没亮就出门了，傍晚才回。”张叔腿一软：“昨天郎中的药全吐了，她连气都喘不上……”突然，他攥住老妈的手：“婶！您肯定知道止吐的法子！成不成，我记您一辈子！”

老妈被抓得疼，却没挣——她懂张叔的急。定了定神，她想起陶缸里的老谷，虽没试过这么重的症，还是咬咬牙：“你回去用老谷试试！”她冲进后屋，掀开缸盖，抓了一两去年的老谷（泛着米黄，颗粒紧实）：“砂锅熬，水没过米两指，小火煮晾温，小口喂，吐了就等半个时辰再喂。”

张叔像抓着救命稻草，撒腿就往家跑。老妈心神不宁，连切菜都差点切到手。傍晚阿爸回来，听明白缘由后点头：“这方子靠谱！《本草纲目》说老谷‘甘淡养胃去湿热’，张婶是湿热困脾，老谷能调。”

可当天晚上八点多，张叔又跑来了，脸色难看：“婶，喂了两小勺还是吐了……”老妈心里一沉，却强装镇定：“是不是喂太急了？再试试——水多放些煮稀，一次只喂一口。”她又抓了把老谷塞给张叔。



元宝AI制图

第二天一早，张叔满脸喜色地拍门：“管用了！后半夜按您说的喂，张婶喝了小半碗没吐，还想再喝！”老妈松了口气，又装了袋老谷给他：“连喝三五天，别着急吃别的。”

接下来几天，张叔天天报信：“今天喝了一碗没吐”“能吃烂面条了”“能坐起来说话了”。第五天，张婶来了，脸色虽白，却笑着递过青菜：“婶，多亏你这老谷，不然我这条命就没了！”

这事很快传开，谁家孩子吐奶、老人反胃，都来问老妈要方子。她从不藏私，教大家选无霉点的老谷，用砂锅小火熬，提醒“别放糖，会加重反胃”。有人问方子哪来的，她总笑说：“老辈人的法子，简单却管用。”

老妈没读过书，却把“救人”的初心刻在心里。那捧老谷治的不只是反胃，更是普通人的急难；那些民间单方传的不只是医术，更是老辈人的温暖。

就像老妈说的：“方子不用复杂，能帮到人，就是好法子。”这份朴素的善意，比任何贵重药材都珍贵。

附：老谷即陈仓米（陈久的，没有经过脱壳的粳米，脱了壳就不好长期保存了），《本草纲目》载：“陈仓米甘淡，可以养胃，煮汁煎药，亦取其调肠胃、利小便、去湿热、除烦渴之功。”民间单方对有反胃呕吐不止，饮食刚入即吐出者，仅用多年老谷一两加水适量煎，稍温频频饮之，自能见效，可连服三、五日。（未完待续）

养身工坊



每周吃至少5个鸡蛋
糖尿病、高血压风险
真的会降低

鸡蛋是我们在日常饮食中最常吃的食品之一。此前已有多项研究表明，吃鸡蛋对身体带来的好处。也有研究表明：每周吃5个鸡蛋，患糖尿病和高血压风险会降低。

这是真的吗？今天我们就来详细了解一下。

《营养》杂志发表的美国波士顿大学研究团队的一项研究成果表明：每周摄入至少5个鸡蛋后，患2型糖尿病和高血压的风险分别能降低28%和32%！而如果能配合其他健康饮食模式，摄入鸡蛋对健康的益处会更加明显。

如何吃鸡蛋才能最大限度地发挥营养价值？

首先，我们要确保足够的摄入量。《中国居民膳食指南（2022）》中推荐，成年人每天应摄入蛋类40g~50g，相当于每天一个鸡蛋。其次，我们要选择健康的烹饪方式。最后，建议将鸡蛋和其他健康饮食模式相结合。

下面推荐几份食谱：

番茄蘑菇炒蛋：

材料：番茄、蘑菇、鸡蛋、盐、油。

做法：将番茄和蘑菇切碎备用。在平底锅中加入油，将打散的鸡蛋液倒入锅中，炒至半熟后加入番茄和蘑菇继续翻炒。最后加入适量的盐调味即可。

红薯燕麦鸡蛋粥：

材料：红薯、燕麦片、牛奶、鸡蛋。

做法：将红薯洗净切成小块，煮熟后加入燕麦片和牛奶中，再倒入鸡蛋液，煮至浓稠即可。

（据人民日报微信公众号）

广告



便民信息

▲房贷、车贷、信用贷咨询，最快当天放款，徐18608965866（微信同号）