

## 茶话会



主持人：“各位老伙计、老姐妹儿，2026年的第一个茶话会和大家见面啦！上次的故事讲到，老中医霍列五竟遭遇了他人生中唯一的医闹，起因是诊断一个年轻姑娘怀了孕，而她的家人无论如何都不肯相信，后来当场熬煮中药，让姑娘喝了才结束了闹剧……今天的故事里，没有吵闹，医者和患者之间的互动令人感动，赶紧来听一听吧！”



## 百年骑楼老中医霍列五系列故事⑩

# 治病不收一分钱 老中医打开红纸包惊呆了……

□ 霍毅 刘照宇

今天想说说阿爸霍列五行医时的一桩小事——70年代，一位广州知青从农场赶来，攥着皱巴巴的钱要给阿爸诊费，阿爸摆手拒收，可几天后，那位知青却捧着一包还带着热气的糖片糕，在街口等了他整整一下午。

那年夏天，海口的太阳毒得能晒化柏油。我正在家里帮阿妈剥龙眼核，准备晒来做骊珠散。这时，门口突然传来轻轻的敲门声。

那时候的老海口，家家户户只要有人在，大门准敞开着，不像现在这样隔着扇门的距离。

门口站着个穿蓝色工装的姑娘，裤脚沾着泥，脸晒得通红，手里攥着个布包，局促地说：“请问……是霍先生家吗？我是从三江农场来的，听老乡说您看得好妇科病……”

阿爸那时候已经退休了，正坐在院里磨药。听见声音，他就站起来说：“进来坐，先喝碗凉茶。”

姑娘接过茶，手还在抖，说自己这病拖了快半年，农场医务室开的药不管用，听同宿舍的海南老乡说“霍先生能治”，就趁休息日赶了几十里路来。

诊脉、看舌苔，阿爸没多问，只说：“是寒湿瘀堵，不算大问题，我给你开个方子，喝上半个月就好。”写方子时，姑娘突然从布包里摸出几张皱巴巴的纸币，要塞给阿爸：“先生，这是诊费，我知道您看病好，不能让您白忙活。”

阿爸按住她的手，笑着说：“你在农场挣钱不容易，这钱我不能要。方子拿好，去街口益民堂抓药，他们家药材真。”

姑娘急了，眼眶都红了，说：“那怎么行？您辛苦看诊，我不能白占您便宜……”

阿爸摆了摆手，说：“治病是本分，等你病好了，再来跟我说说农场的事就行。”

姑娘走的时候，一步三回头，嘴里还念叨着“一定要报答您”。我当时没当回事，没想到一周后，她真的又来了。

那天下午，我回家，看见她蹲在家门口，怀里抱着个红纸包，额头上全是汗。见我回来，她赶紧站起来，说：“小弟，你爸在家吗？我给霍先生带了点东西。”

打开红纸包，一叠切得方方正正的糖片糕露出来——“这是海南老乡建议我买的，说霍先生喜欢吃甜的。”姑娘有点不好意思地挠挠头，说：“我昨天特意请假去东方红路（现在的博爱



元宝AI制图

南路）买的，这是红星食品厂的招牌点心。”

见到阿爸，姑娘把糖片糕往他手里塞，说：“先生，您一定要收下，不然我心神不安。这糕不贵，就是我的一点心意。”

阿爸看着那包糖片糕，没再拒绝，反而转身从屋里拿出一小罐骊珠散，说：“这个你拿着，万一在农场磕着碰着，撒点就能止血。”

姑娘走后，阿爸把糖片糕分给我和阿妈，自己也拿了一块，慢慢嚼着，说：“这姑娘心细，知道我就爱吃这个。”

后来姑娘又来过一次，说病好了，还带了一小袋农场种的咖啡豆，说“煮着喝能提神，先生您看病累，能用上”。

阿爸把咖啡豆装在玻璃罐里。每次煮的时候，他都会跟我说：“你看，人心都是相互的，你帮别人一点，别人也会记着你。”

后来我在旧木盒里找到一张纸条——是那位姑娘后来寄来的信，说自己病好后上了工农兵大学，落款是“受您恩惠的农场知青小林”。可再也没人像小林那样，揣着甜甜的糖片糕，在骑楼廊下等阿爸了。

有时候我会想，阿爸这辈子为什么总被老街坊记着？直到回忆起那包糖片糕，才明白：真正的医者，不是靠名贵药材或响亮名头，而是靠一颗愿意为病人多花点心思的心。

就像那糖片糕，不贵重，却甜了阿爸的整个夏天，也甜了往后几十年的回忆。

（未完待续）

## 养身工坊



## 清甜爽脆还低卡、抗氧化 这种菜 被大大低估了

包菜，一年四季皆可见，便宜量大，平凡到人们经常甚至想不起来吃它。但其实，包菜的营养十分可圈可点。

### 十字花科蔬菜，抗氧化

包菜和西兰花、花菜等一样，都属于典型的十字花科芸薹属蔬菜，自然也就具有十字花科蔬菜独特的营养优势——富含抗氧化物硫代葡萄糖苷。这类植物化合物在研究中不仅表现出了强大的抗氧化效果，还被发现具有一定的潜在抗癌作用，有助于降低肺癌、结肠癌、乳腺癌等癌症发生风险。

### 低卡高纤高维C，冬日优选

包菜的热量很低，仅24千卡/100克，其热量优势相当明显。而且，包菜中不可溶性膳食纤维有1克/100克，还有较丰富的可溶性膳食纤维，前者可增加饱腹感、促进肠道蠕动，后者可以作为肠道益生菌群的食物，帮助调节肠道菌群稳态。

另外，包菜的维生素C含量较高，可达40毫克/100克，高于大白菜（37毫克/100克）、油菜（24毫克/100克）、娃娃菜（12毫克/100克）、菜花和菠菜（均为32毫克/100克），也比苹果（3毫克/100克）、橙子（33毫克/100克）等冬天常见水果的维生素C含量高，在冬天蔬菜水果种类较少的情况下，是个十分不错的选择。

### 对心血管健康 可能有潜在益处

包菜和其他十字花科蔬菜被发现对血脂调节和心血管健康具有一定潜在益处。动物实验和体外研究发现，包菜中含有的异硫氰酸苄酯、异硫氰酸苯乙酯等植物活性物质可能通过抑制血小板聚集、减少血管炎症等机制，在理论上对降低血液黏稠度、延缓血管钙化产生积极影响，但相关人群证据仍有限。

另一方面，包菜的膳食纤维在肠道中本就能结合脂肪和胆固醇，延缓其吸收速度，也对血脂调节起到积极作用。

（据央视新闻客户端）