

茶话会

主持人：“各位老伙计、老姐妹儿，马年吉祥，许久不见茶话会，是不是格外想念呀？上次讲到的故事讲到，一个黎寨单方藏着真功夫，把腹中如鼓的人从鬼门关拉了回来。而这次的故事也精彩，十三位中医、三家医院都治不好的胃十二指肠溃疡，最后竟被不起眼的民间土方子给治愈了。什么土方子这么厉害？赶紧来听一听吧！”



百年骑楼老中医霍列五系列故事 ⑭

13位中医治不好的胃溃疡 被鸭内脏治好了

□ 霍毅 刘照宇

你敢信吗？十三位中医、三家医院都治不好的胃十二指肠溃疡，最后竟被不起眼的鸭内脏治好了！

阿爸常跟我说：“民间方子看着土，可对症了能救命。”这话我打小听到大，直到想起海田三庙（今海甸岛）老许的事，才真正懂了这话里的千钧分量——那可是连家人都备好后事的绝症，谁能想到，最后救他的不是名贵药材，竟是家家户户都能轻易得到的鸭内脏。

阿爸总提：“爷爷传过一个治胃痛的方子，用的是广东话叫‘鸭扶翅’的鸭内脏，连胆带肠全要，为了不让肠里的杂物流出来，肠还要用线扎住口子，还不能洗，加水煮到汤变红色就喝，重者一天三次，轻者一次，愈者多了去了。”

以前的鸭内脏煮出来汤味甘，后来阿爸根据海南湿热气候，又改了用二过洗米水加芝麻根同煎，药效更稳。

有一年快过年的时候，大概腊月二七，老许已经病得垂危。家人后来说，老许的胃溃疡犯了快十年，吃不下饭，连喝口茶都吐，最后连大小便都不通了，先后找了十三位中医开方，跑了三家医院输液，人瘦得只剩一把骨头，眼瞅着就不行了。

老许的妹妹不甘心，听说阿爸治病有办法，上门求诊。阿爸去看的时候，老许躺在床上，连睁眼的力气都没有，嘴唇干得脱皮，家人红着眼圈说：“霍先生，能治就治，治不好我们也认了。”

阿爸摸了脉，又问了病情，皱着眉说：“这病拖太久，脾胃都虚透了，寻常汤药怕是吸收不了。”正赶上快过年，抓药煎药也不方便，他突然想起家传的鸭内脏方子，便跟许家说：“试试用‘鸭扶翅’吧，连胆带肠全要，别洗，用二过洗米水慢煎，再加芝麻根，每天煮三只，喝那红色的汤。”

许家人半信半疑，可看着老许的样子，也只能死马当活马医。当天就去市场买了三只活鸭，按阿爸说的处理好，洗米水是淘了第二次的，带着米香，芝麻根是从乡下亲戚家挖来的，煮的时候满屋子飘着一股奇怪却不难闻的香味。

老许喝第一碗汤的时候，还得家人扶着，小口小口咽，喝完没一会儿，竟没像往常那样吐。第二天又喝了两次，到了傍晚，他居然能自己坐起来，说饿了想喝口粥。家人又惊又喜，赶紧按阿爸说的，接着煮鸭内脏汤。



元宝AI制图

原本阿爸跟他们约好，等正月初四再上门看看情况，可才到初二，老许就让人扶着，亲自来了我家。

他虽然还是瘦，可眼睛亮了，说话也有了力气，一进门就拉着阿爸的手说：“霍先生，谢谢您！我这么多年的老毛病，居然就这么好了！真是救命之恩啊！”

后来老许又接着喝了几天，等过完年再来看时，已经能下地干活了。他特意拎了一包咸鱼干和一包红糖来谢，反复说：“早知道有这么好的方子，也不用遭那么多罪，跑那么多医院了。”

阿爸笑着跟他说：“这方子不是我创的，是老一辈传下来的，用洗米水是为了护脾胃，加芝麻根是针对海南的湿热，能帮着清内火。治病哪分方子土不土，能对症、能救人，就是好方子。”

后来我问阿爸，为什么笃定鸭内脏能治好街坊老许。

他说：“鸭胆能清湿热，鸭肠能通腑气，洗米水养胃，芝麻根消炎，几样凑一起，刚好对他胃溃疡又兼湿热阻滞的症。那些医生的药没错，可老许脾胃已经虚到极致，猛药攻伐只会伤上加伤，反而不如这些温和的民间食材管用。以前的老方子，都是老百姓在生活里摸索出来的，看着简单，却藏着大道理。”

现在想起这事，我还总觉得神奇——十三位中医、三家医院都没治好的病，居然被不起眼的鸭内脏治好了。

阿爸常说的“民间方子藏真章，医者初心是救人”，也成了我后来做事做人的准则。

有时候看着市场里的鸭内脏，就会想起老许那劫后余生的笑容，也想起阿爸当年开方子时，那份胸有成竹的笃定。（未完待续）

健康锦囊

吃素的人更长寿？ 研究证实：会吃肉的老人更长寿

不少老人习惯“粗茶淡饭”，每天只吃青菜豆腐，生怕吃肉对身体不好，干脆一口肉都不碰。然而，长寿老人的餐桌上的“秘密”正在被揭开——不是不吃肉，而是“会吃肉”。

2025年12月，复旦大学公共卫生学院高翔教授、中国疾病预防控制中心施小明研究员等发表在《美国临床营养学杂志》上的研究显示，在日常饮食中，合理吃肉才能有助于长寿。尤其是对于体重偏轻的老年人，吃肉更重要。

研究团队招募了5000多名80岁及以上的参与者，将参与者分为杂食者和素食者，并且将素食者进一步细分为素食亚组（鱼素食者、蛋奶素食者和纯素食者）。

研究显示，相比荤素都吃的老人，坚持吃素的老人成为百岁老人的可能性平均降低19%，其中纯素食者更是降低29%。这种影响在体型偏瘦（BMI低于18.5）的老人中更明显。

研究还发现，长期吃素食可能与营养不良、骨折、精神障碍等风险上升有关，进而影响长寿。

健康吃肉记住4个细节

学会正确吃肉才是保持健康的关键。注意以下4个细节：

1. 尽量选“白肉+瘦肉”

北京市延庆区医院临床营养科中级营养师鲁腾2026年在114挂号预约平台微信公众号刊文指出，建议优先选择鱼虾、鸡鸭等白肉。白肉里面，深海鱼是首选，三文鱼、鳕鱼这类深海鱼富含多不饱和脂肪酸。猪牛羊羊肉选瘦肉部分比较好。

2. 严格控制摄入量

选对了肉，还得控制好量。普通人每天可以吃畜禽肉类和鱼虾类各40~75克，大概就是一个手掌心（不算手指）那么大、那么厚的肉。建议每餐都吃点肉，别一顿吃太多。

3. 多选蒸煮的方式

在肉类的烹调上，推荐选择少油的烹调方法，比如清蒸、炖煮、少油炒等，应尽量避免煎炸、烧烤这类高温烹调的方式，容易产生致癌物污染食物，影响人体健康。

另外，也可以选择煲汤。但不建议只喝肉汤，汤里营养少，煲汤主要还是要吃肉摄入蛋白质。

4. 这些肉最好别碰

肥肉、动物内脏、鸡皮这些富含饱和脂肪和胆固醇的部位要尽量避免。牛肉干、腊肉、火腿这类加工肉制品盐分太高，也要少吃或不吃。

（据人民日报健康客户端）