

茶话会

主持人:各位老伙计、老姐妹儿,茶话会又和大家见面啦!上次故事讲到,一六岁小娃误吞了硬币,危急时刻,老中医霍列五用一把韭菜,把小娃肚子里的硬币“钓”了出来,令人称奇。这次的故事是讲一位阿公拉肚子拉到床都下不来,老中医再出奇招,帮他快速稳住病情。什么方子这么见效?想知道,就赶紧听一听吧!



养身工坊

百年骑楼老中医霍列五系列故事 ①⑥

老海口的传家方真神

拉肚子，喝茶比吃药灵

□ 霍毅 刘照宇



“拉肚子喝茶比药灵。”这话我打小就听阿爸霍列五说。

那年端午刚过，海口骑楼的青石板晒得烫脚。一个穿学生装的半大仔就一头撞进来。他攥住阿爸的粗布袖子，汗珠子顺着额角往下淌，急得直跺脚：“先生！救救我阿公！拉得快脱力了！”

仔的校服领口湿成一团，眼圈红得像熟透的莲雾：“阿公从马来西亚回文昌省亲，乡亲们顿顿摆海鲜宴，大虾大蟹往碗里塞。昨儿半夜就跑茅房，现在腿软得像煮烂的海南粉，连床都下不了。”“他在南洋只信食疗，医院的药片碰都不碰，有没有不用吃药的法子？”

阿爸摸了摸仔的头，眼角皱纹笑成褶子：“莫慌，你阿公这是油腻积了毒，家里准有解药。”

“回屋找本地粗绿茶，别要细芽子，就挑梗多叶粗的。抓一大把塞进陶罐，用灶上刚滚的沸水满冲，泡到茶汤浓得发褐，像老椰子壳色才管用。”

阿爸蹲下身，盯着仔的眼睛叮嘱：“滤掉渣加两大勺本地白糖，搅化了让你阿公趁热喝，喝完盖薄被发点汗，肚子就不闹了。白糖别省，拉得多耗力气，补补才好。”

我凑上去挠头：“就一碗浓茶，真能顶药？”阿爸没应声。

没想到第二天一早，一位穿香云纱绸褂的老华侨，提着个漆木盒子走进来，身后跟着昨天那仔，笑得露出牙。

老华侨攥住阿爸的手：“先生，这茶比南洋的洋药还灵！昨儿回家喝下半碗，肚子的绞痛就轻了，一个钟头后竟能扶着墙慢慢走，家乡的法子就是神！”

阿爸拉着老华侨坐下，给我们讲起老典故：“清代《秋灯丛话》里记着个事儿，有个北方商人在江南做买卖，顿顿离不开猪头肉，一次能吃旁人三顿的量，油光满面的。有个懂医的先生见了，偷偷跟他仆人说：‘这油腻积多了要发病，无药可治’，就跟着商人北上，想等他病倒了赚笔救命钱。结果等了大半年，商人结实得很。那懂医的忍不住问仆人，才知商人每次吃完都喝好几碗松萝茶刮油。懂医的叹着气说‘这油腻毒，唯有松萝能解’，只好空着手回江南。”

阿爸告诉老华侨：“我教你个方子，往后能自己应付。十五克松萝茶、十五克鸡蛋花，先把鸡蛋花放进砂锅，添一碗清水煎到滚透，汤汁发黄才管用。再用这热汤泡松萝茶，一炷香后滤渣，凉到温热加三十克土蜂蜜搅匀喝。轻者一顿好，重者两三次见效，连便血都能治。”

老华侨眼里满是认同：“南洋也常有痢疾，土著用草药治，总不及这方子温和。可惜南洋没有松萝茶。”

阿爸笑了，指了指窗外的茶摊：“没松萝茶也无妨，咱海口的粗绿茶凑合用，就是效力差些。松萝茶消油腻、清肝火的本事，别的茶比不了。昨儿你孙儿急得满头汗，我给用的就是家常绿茶，先解燃眉之急。”

“在海外几十年，啥洋药都见过，不如家乡一碗茶。”老华侨打开漆木盒，里面是南洋咖啡豆，“一点心意，您煮茶配着吃。”

这事儿过去多年，有年清明刚过，老婆二姐的电话就急着打来：“你二姐夫从香港回文昌做清明，吃多了膏蟹和炸马鲛鱼，痢疾闹得两天没下床，水都喝不下，还倔得不肯去医院。”

我一听心里就有数了，这毛病跟老华侨一模一样。“二姐莫慌，找粗绿茶，抓一大把用滚开水浓泡，茶汤发褐发稠后滤渣，加两大勺白糖搅化。让二姐夫趁热喝，喝完盖被发点汗，别吹风。”

我学着阿爸的语气叮嘱，“茶要够浓，白糖别省，这方子最对路。”

傍晚二姐就打回电话报喜，声音亮堂得很：“你太神了！你二姐夫喝了一碗就不怎么拉了，晚上又喝了一碗，刚才说饿了要吃白粥，还惦记着文昌的清补凉呢！”

过了两天，二姐夫特意从文昌开车来海口看我，后备厢里塞着几个刚摘的菠萝蜜，黄澄澄的透着甜气。他拍着我的肩笑：“当年阿爸用一碗绿茶水救了南洋华侨，如今你又用这方子救了我，这骑楼里的老方子，真是咱海口人的传家宝！”

从清代北方商人的猪头肉解药，到阿爸救治南洋华侨，再到如今我为二姐夫解忧，一碗普通的绿茶水，在海口的烟火里飘了百年。

它装在粗瓷碗里，泡着街坊的热心肠，藏着的不仅是治病的良方，更是代代相传的生活智慧与邻里温情。 (未完待续)

清明养生要诀：
调肝运脾
行气化湿

4月5日迎来二十四节气中的第五个节气——清明。在中医看来，这一时节是调畅气机、养护脾胃的黄金期，养生的核心原则在于：调肝、运脾、养阳以安内；行气、避风、化湿以攘外。

清明节气气温回升，草木萌动，百花盛开，但昼夜温差仍然较大，我国南北气候差异显著：北方干燥多风，南方特别是江南则湿润多雨。“从中医角度看，清明处于春季，对应五脏中的‘肝’。”中国中医科学院西苑医院风湿病科主任医师王鑫说，此时阳气升发，肝气最为旺盛，若肝气郁结或肝阳上亢，易引发头晕目眩、口干口苦、焦虑失眠等症状。

清明时节如何将养生融入日常？

专家建议，晚11点前睡觉、早7点前起床，顺应春气助阳气升发；晨起用木梳从前额梳至后颈，左右侧各100下，助升发清阳；上午9点至11点晒晒后背以温煦经络、补充阳气；穿衣应“上薄下厚”，重点护好颈、腰腹、脚踝等部位。

“饮食原则上要‘减酸增甘’。”王鑫说，宜少吃山楂、乌梅等酸味食物，多吃山药、红枣、茯苓等健脾、祛湿食物，同时，尽量避免食用辛辣刺激食物、羊肉等热性食物及海鲜等发物，防止肝火过旺或诱发旧疾，少吃生冷油腻食物以免损伤脾胃、助长湿气，还可适当食用荠菜、菠菜、香椿芽等蔬菜帮助肝气疏泄。

运动锻炼和情志调节也有助于疏泄肝气。例如，选择散步、慢跑、太极拳、八段锦等舒缓运动，以微汗为度；通过踏青、听音乐疏解情绪；每日按揉太冲穴3分钟，帮助疏肝解郁。

“中医养生讲究因地制宜。”针对清明节气南北气候差异，湖南省中西医结合医院副院长肖长江特别提醒，北方养生应以润燥防风、温阳护肝为核心，早晚及时添衣，大风天避免直吹，饮食需注意滋阴润燥；南方养生重在健脾祛湿、散寒防潮，注意适时开窗通风，饮食侧重健脾祛湿，湿气重者还可用艾草煮水泡脚。

(据新华社 记者田晓航、帅才)