

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!上次的故事讲到,小表弟被大一些的娃一拳打到胸口,昏迷过去,危急时刻,竟被白糖水救醒了。这次的故事则会讲到一种常见的野菜,它对乳腺炎有神奇的疗效,到底是怎么一回事儿?一起来听听吧!

百年骑楼老中医霍列五系列故事(25)

老一辈的土法子真绝了! 蒲公英捣汁 能治乳腺炎

□ 霍毅 刘照宇

“砰!砰!砰!”砸门声是在天还墨黑时响起的,又急又重,像要把“中医霍列五诊所”那两扇老木门给撞开。我惊醒过来,听见老爷子在堂屋沉着嗓子应了一声:“来了。”

外头灌进来一股湿冷的晨风。撞进来的是一对年轻夫妻,一看就是赶了夜路。女人缩在他身后,用一块洗得发白的方巾紧紧捂着左胸,身子佝偻着,脸比骑楼斑驳的墙皮还白。

“霍先生,”男人嗓子哑得厉害,嘴唇干裂,“我们是从屯昌山里赶来的,求您救救她。”

男人从粗布兜里掏出一个油纸包,打开来是几张皱巴巴的毛票,“村里医生看不好,都说您看妇科病厉害,我们卖了家里养了半大的猪仔,就凑了这点……不知道够不够您的诊金和药钱。”

老爷子没接钱,指尖在女的脉上搭了片刻。“产后几日了?”“十、十二天了……”女人声音像蚊子叫,“开始只是胀,奶水下不来……前日夜里忽然肿了,火烧火燎地疼。”

“用了什么药?”男人抢过话:“先找了赤脚医生,给了几片消炎药,没用。去乡卫生所也说是炎症,开的药越吃肿得越凶!昨天开始发高烧,我一咬牙,天没亮就把猪仔牵去墟上贱卖了……”他说不下去,猛地扭过头,肩膀微微耸动。

老爷子突然抬头盯着那对夫妇,“你们屯昌山里,是不是有开黄花的野菜?叫黄花地丁的。”

男人愣了一下,随即用力点头:“有!多得很!田头屋后,到处是,猪啊羊啊都啃那个!”

“那就别用花一分钱!”

老爷子“啪”地合上医案,“回去拔十多株鲜的,洗净捣烂取汁,加等量黄酒,每次喝一茶杯,饭后服。药渣就敷在肿的地方,记得用纱布包好,别蹭到衣服上。”

女人忘了哭,男人也忘了擦眼角,两人都瞪大了眼睛,呆愣在那儿。“霍先生,您是说……不、不用抓药了?”男人不敢相信,看看桌上的毛票,又看看老爷子。

老爷子指着窗外骑楼墙缝里的野草丛,“别瞧它是野菜,清朝《验方新编》里白纸黑字写着,它是‘乳痈圣药,屡著神奇’。民国《中医新生命》上,孔伯毅先生专门写过,用这单方治好上百个病人,怎么用酒、怎么外敷,都讲得明白。”

他顿了顿,看着那女人,“你这才十几日,肿得虽凶,但我刚摸脉,热毒还聚在皮里肉间,没往里走,也没化脓,正是用这方子的好时候。药,从来不分贵贱,能拔除病根,让人少受罪,少花钱,就是好药。”

夫妇俩千恩万谢走了。

我忍不住问:“那蒲公英……真那么神?书上



写‘屡著神奇’,到底是什么道理?”

老爷子看着我,眼神平和,话却说得实在:“这么说吧,蒲公英这东西,吃着有点苦,后头又回甘,性子是偏凉的。它专走两条道:一条通肝,一条通胃。女人生完孩子,为啥容易得这奶疮?一是心里憋着事,气不顺,肝就堵了;二是月子里补得太凶,胃里积了热。这一堵一热,奶水就给瘀在里头,瘀久了就发酵、变‘毒’,鼓起个大硬包,又红又烫。”

“蒲公英的妙处就在这儿——它能疏通肝气,好比把心里那团乱麻解开;又能清掉胃火,像给烧着的灶膛撤撤柴。再加一盅黄酒送服,酒是活血的,能带着药力在身体里更快走到病根上。里头喝汤,外头敷药渣,里外夹击,给那股毒热劈开一条生路。”

我恍然大悟:“所以这方子灵不灵,全看用得早不早?得赶在里头还没烂出脓的时候?”

“对喽!”老爷子拍拍手,“这就好比救火,刚冒烟时一盆水就能泼灭,等烧成大火冲天,就得调水龙、拆隔断了。清朝那位赵学敏先生,在书里记下这铃医方子时,就特意标了一笔:‘肿痛未成脓者最合适’。下药和用兵是一个道理——讲究个火候,抢的就是那一步先机。”

半月后,那对夫妇提着一篮山兰稻和几个红心地瓜来了。女人气色好了,“霍先生!”女人眼角笑纹舒展,“全好了!照您说的,三日消肿大半,五日硬块散了!”

老爷子这次没推辞,他知道,不收,这朴实人心里反不踏实。

多年后,我女儿有个驻站的记者朋友得了乳腺炎,我告诉她,找鲜蒲公英,照方用。若找不到鲜的,去药店买干的三钱,煮水兑热黄酒。后来听说,那位记者朋友用了,也很快好了。

那墙缝里年复一年生长的黄花,和它承载的、近乎本能的生存智慧,就这样在洪流缝隙里默默扎根。老爷子常说:“药无贵贱,愈病为良。方无高下,应手为妙。”这话我记了一辈子。

老爷子开方,从不管病人穿绸缎还是着短褂,掏银元还是摸铜板。他眼里只有一样东西:眼前这个病,该怎么用最对症、最稳妥、最简便,也最让人倾家荡产的法子,给拿下来。

原来,有些东西从未消失。它只是从一本书传到另一本书,从一个人传到另一个人,从一代人传到下一代人。
(未完待续)

养生工坊

每天增加一小把这类食物 血管老得更慢

人的寿命与血管年龄相关,除了年纪这个因素,日常饮食也会影响血管的衰老进程。近日,一项新研究发现,三类饮食会一点一点地加速或延缓血管的“衰老”。

这项发表在国际营养学期刊《营养素(Nutrients)》上的、为期5年的纵向研究发现,膳食纤维、酒精和铁与动脉僵硬度的进展存在显著关联,而动脉硬化是血管老化的关键标志。

研究人员追踪了466名、平均年龄约56岁的健康成年人的饮食与血管变化,校正年龄、性别、总热量、运动、血压、血脂等十余项混杂因素后发现:

膳食纤维就像血管的“润滑剂”,摄入量每天每增加10克,5年内中心动脉硬化度降低6.25%。全谷物、豆类、果蔬都富含膳食纤维,每天增加一小把燕麦或半碗杂豆,就足以使血管受益。

酒精是外周血管的“隐形杀手”,摄入量每天每增加10克(相当于30毫升白酒,或330毫升啤酒,或100毫升葡萄酒),5年内外周动脉硬化度增加5%。尽量限制酒精的摄入,最好做到不饮酒。

铁是被忽视的“双刃剑”,摄入量每日每增加5毫克,5年内动脉硬化度增加4%。铁对血管的影响还与个体铁储备和代谢状态有关,普通人无需因此刻意减少正常饮食中的富铁食物。中国营养学会推荐,成年男性铁摄入量为12毫克/天,女性为20毫克/天。对于不贫血的普通人,不宜盲目服用铁补充剂,饮食补充即可。

中国营养学会建议:

1. 成人每天摄入25~30克膳食纤维;肠胃不好者,膳食纤维摄入量减半;
2. 老人、儿童等消化能力弱者,应将富含膳食纤维的食物煮至软烂;
3. 膳食纤维搭配肉蛋食用营养更佳,肉蛋中蛋白质既可及时修复受损的胃黏膜,保护胃肠,又可弥补膳食纤维妨碍部分营养物质吸收的不足。

如何才能吃够又不会过量摄入膳食纤维?中国注册营养师刘萍萍推荐一个公式:30克膳食纤维≈1~3两全谷杂豆+1斤蔬菜+半斤水果+10克坚果(仁)。在此基础上,加些细粮、豆制品以及薯类等食物中的膳食纤维,很容易就能达到一天30克的推荐摄入量。

举个例子:30克膳食纤维≈全谷物(50克玉米、50克燕麦)+杂豆类(50克红小豆)+蔬菜(250克菠菜、100克荷兰豆、100克胡萝卜、50克香菇)+水果(150克猕猴桃、100克苹果)+坚果(10克黑芝麻)。

(据新华社微信公众号)