

关注

《给阿嬷的情书》里竟藏着三大养生密码橄榄、油柑、工夫茶……

中医揭秘潮汕人“苦尽甘来”的健康智慧

最近,潮汕方言电影《给阿嬷的情书》火了。这不只是一部好电影,更是一封藏着岭南健康智慧的“侨批”。从橄榄的“先苦后甘”到油柑的“苦尽甘来”,从工夫茶的日常养生到民间偏方的科学审视,这些元素拼出了岭南人“顺应天时、巧用食材、温和调理”的养生哲学。

在这个快节奏的时代,或许我们都能从这部电影里学到点什么:健康不是猛药一蹴而就,而是日复一日的温和调理;生活不是一路坦途,而是“苦尽甘来”的坚韧与等待。就像那颗橄榄,入口酸涩,细嚼之后,满口回甘。

今天,中医就用大白话,把这些“潮汕养生密码”讲清楚。

橄榄

抗炎止咳的天然润喉糖

电影里,阿嬷随手递给南枝几颗青橄榄,还把它做成橄榄菜寄去南洋。这颗绿绿的小果子,在潮汕人心里分量可不轻。橄榄又叫“青果”,成熟后还是青绿色的,所以叫青果。药典里收录的青果就是橄榄的干燥果实。

吃橄榄有个特点:刚咬一口又酸又涩,嚼着嚼着,嘴里就回甜了。古人觉得这跟“忠言逆耳”一样,所以叫它“谏果”。

从中医角度看,橄榄能清热解毒、利咽生津,嗓子疼、咳嗽痰黏、口渴的时候吃点挺好。《本草纲目》里就记载它能“治咽喉痛”。现代研究也发现,橄榄富含多酚类物质、矿物质和膳食纤维,有抗炎、抑菌、止咳的作用。适合南方湿热地区的人吃,能缓解咽喉不适,堪称“天然润喉糖”。

潮汕人常用橄榄做菜,或者跟石斛、鲍鱼一起煲汤,清热润肺。但橄榄不是谁都能吃。它性偏凉,脾胃虚寒、容易拉肚子的人少吃;孕妇和小孩也要谨慎。吃补铁药的时候别一起吃橄榄。另外,盐渍橄榄钠含量高,高血压、心肾不好的人要控制。

油柑

清热凉血的“健胃消食片”

电影里中秋夜,南枝把拜过月娘的油柑分给租客。这颗酸涩的小果子,藏着潮汕人“爱拼才会赢”的精神。

油柑学名叫“余甘子”,也叫“滇橄榄”,两广和潮汕地区吃的人很多。《唐本草》记载它“味苦甘,性寒”,能清热凉血、健胃消食、生津止咳。

潮汕人在夏天热得口干舌燥、嘴巴发苦的时候,吃两颗甘草油柑,

或者煮水喝,比喝冰水还解渴——因为它是从根上清掉“热气”。咳嗽痰黄、嗓子红肿、鼻涕发黄的时候,油柑也挺合适。

现代研究发现,油柑富含有机酸、酚类、多糖和微量元素,维生素C含量很高,抗氧化、降血压效果不错。油柑做的饮品能消食健胃,符合中医“脾胃是后天之本”的说法。

但油柑性凉,脾胃虚寒、正在拉肚子的人别吃,孕妇和经期女性也要少吃,免得寒凉伤身体。就像电影里那颗油柑的寓意:苦难不会凭空消失,但咬牙扛过去,终会苦尽甘来。

工夫茶

提神醒脑的“日常养生方”

如果说橄榄和油柑是电影里的“味觉符号”,那南枝父亲手里那壶永远温热的工夫茶,就是潮汕人生活的缩影。不管日子顺不顺,潮汕

人家的茶炉总是热的——这是日常,也是精神寄托。

岭南工夫茶以乌龙茶为主,最出名的是凤凰单丛,产自潮州凤凰山,有独特的天然花香。中医认为凤凰单丛性平,富含茶多酚,能提神醒脑、消食去腻。岭南人习惯饭后一杯工夫茶,就是利用茶的芳香化浊、消食解腻。

更讲究的喝法,是用凤凰单丛配陈皮。陈皮性温,能理气健脾、燥湿化痰,能中和茶的微寒,让茶汤更温和,对胃胀、咳嗽痰多有帮助。一壶陈皮单丛茶,既品茶香又调脾胃,是岭南人传了好几代的养生方。

电影里,阿嬷和南枝围坐茶桌前的场景,橄榄和油柑在茶席上流转,这就是潮汕人“以茶会友、以茶传情”的生活。茶里不光有药性,更有人情味。需要提醒的是,工夫茶虽提神消食,但空腹喝或睡前喝可能伤胃失眠。

贾晨晔

橄榄陈皮茶 青橄榄5—6颗拍裂,加陈皮1瓣,水煮30分钟,代茶喝。理气健脾、清润化痰,适合饭后解腻、痰湿体质。
油柑单丛茶 油柑3—4颗、凤凰单丛茶3克,沸水冲泡。消食解腻、清热提神,潮汕经典养生茶。
橄榄瘦肉汤 青橄榄10颗、瘦肉200克、姜片3片,慢炖1小时。清肺润燥、健脾养胃,全家都能喝。

这些方子在家也能试试

生活

网传“吃大蒜有效防蚊”站不住脚

新华社电 夏季已至,蚊虫叮咬令人不堪其扰,网上各类“防蚊大法”五花八门。其中,“吃大蒜可以防蚊”的说法,广为流传。但传染病防治领域专家证实,此类说法站不住脚。

大蒜能否驱蚊,首先要了解蚊子是如何识别宿主的。

天津市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长吴彤宇介绍,蚊子是通过一系列感官信号来定位宿主的。首先是二氧化碳产生吸引作用,随后是视觉、温度感知及嗅觉近

距离信号。

因此,体型较大(代谢率更高)、处于妊娠状态(二氧化碳、体温升高)以及衣物颜色较深的人,可能更容易获得蚊子“青睐”。

而所谓嗅觉,主要是检测人体皮肤、汗液及微生物群中挥发性有机化合物的受体。那么吃完大蒜,人体是否能代谢出驱赶蚊子的有机化合物呢?答案是不能的。

广州市疾控中心消毒与病媒生物防制部负责人李晓宁说:“食用大蒜

后,人体消化道会迅速将其分解代谢,产生多种含硫化物。其中一部分硫化物会通过呼吸和汗液排出体外,从而形成我们所闻到的大蒜味。这些代谢产物在体内的浓度其实很低,因此释放出的气味也非常微弱,不足以让蚊子将其识别为一种驱避信号。”

除了大蒜,食用洋葱、柑橘可以防蚊等网传说法,均无科学依据。人体的气味主要由遗传、新陈代谢和皮肤表面菌群共同决定,单纯依

靠吃特定食物,既无法从根本上改变体味,也无法对蚊子产生持久的驱避作用。

所以,与其相信捕风捉影的“食物防蚊法”,不如通过减少引诱蚊子的因素、隔离接触、使用驱避产品等方法科学防蚊。

吴彤宇建议:“首先保持好个人卫生,勤洗澡换衣;其次使用纱窗纱门阻挡蚊子进入室内,户外活动时穿长袖浅色衣物;另外可以在裸露的皮肤上涂一些驱避剂,可以有效避免蚊虫的叮咬。”

石头鱼 终极伪装的“致命一针”

石头鱼是世界最毒的刺毒鱼类之一。它是伪装大师,能一动不动地潜伏在礁石或珊瑚碎屑中,外观与周围环境完全融为一体,肉眼极难分辨。它的背鳍上有坚硬的棘刺,能轻易刺穿胶鞋底。

刺伤表现:最显著的特征是无法忍受的剧痛,常被描述为“痛不欲生”,镇痛剂也难以缓解。毒液对心脏、骨骼肌及平滑肌有麻痹作用。被刺后,伤口局部会有烧灼和鞭抽感,可发生肿胀、发黑坏死。严重者会出现呼吸困难、意识混乱、昏迷,危及生命。

处理与预防:急救的核心是解毒和紧急就医,尽快呼叫急救或送往医院。

这些海洋朋友所有“行刺”几乎都源于防御本能。我们作为“访客”,最好保持一定的距离,嬉戏时多观察、多留意,不去随意触碰。出现刺伤一定要及时就医处理。

乔业琼

海蜇 随波逐流的“毒丝带”

海蜇会随潮汐和海流漂移,它们的杀手锏是伞盖下那些丝状的触手,上面布满微小的刺细胞,就像装了毒液的微型注射器。即使死去的海蜇,刺细胞仍能保持活性。

刺伤表现:接触皮肤后会立即产生剧烈灼痛和刺痒感,伤口呈现特征性的条索状或鞭痕状红斑,甚至会出现水泡。严重者可出现恶心、头晕、呼吸困难等全身反应,甚至过敏性休克。

处理与预防:牢记“三不”:不揉搓、不用淡水冲洗、不用酒精涂抹。错误操作会加速刺细胞释放毒素。

正确做法:蜇伤后几分钟至十几

海胆 礁石间的隐藏“钉子户”

海胆纲动物有900多种,喜欢藏匿在岩礁缝隙或珊瑚丛附近,壳上布满尖刺。它们是“被动防御者”,不会主动攻击人,但一旦被踩到或碰到,那又尖又带倒钩的刺就会扎进皮肤。不同海胆引起的症状不一样。海胆除引起机械刺伤外,主要是海胆毒素会引起中毒。

刺伤表现:局部剧痛、红肿。刺若断裂在皮下,造成感染,伤口可能呈现特有的紫黑色印记。症状可表现为眩晕、心慌、呼吸急促,手足肌肉麻痹、昏迷等。

处理与预防:仔细清除表面可见的刺,但若刺入很深、折断或靠近关节,必须就医处理。

资讯

贵州医保热线“5G+”智慧客服系统上线

本报讯 近日,贵州省12393医保热线“5G+”智慧客服系统上线运行。该系统整合5G视频交互、AI智能应答等功能,在保留原有话务服务的基础上,创新增设三大智能机器人服务与视频客服功能,构建起“线上+线下”“人工+智能”的全时段、多渠道服务体系,标志着贵州医保热线服务从“人工”向“智能云窗”全面迈进。

据介绍,AI语音机器人实现热线咨询全天候响应。群众拨打12393热线后,无需等待人工转接,AI语音机器人可通过智能人机对话提供全省医保政策解读服务。经身份核验通过后,还能实时查询个人参保信息、缴费记录等核心数据,打破传统话务服务的时间限制。

微信端双机器人打造医保掌上顾问。群众通过“贵州医保”微信公众

号,依次点击“医保服务”-“12393智慧客服”,即可唤醒“政策咨询助手”“业务查询虚拟客服”两个机器人。系统整合全省医保政策知识库及参保缴费、异地就医备案、零星报销等12类高频服务事项,支持文本、语音两种交互方式,“7×24”小时为群众解疑答惑,让医保服务触手可及。

此外,微信端还增加视频连线功能,提供手机办事窗口。参保人通过“贵州医保”微信公众号对应入口,可与视频客服实现高清音视频连线,在工作日便捷办理异地就医备案、材料预审、资料上传等业务。办理过程中还支持截屏存证、屏幕共享,全程落实身份核验机制,业务办结后将自动推送短信提醒,确保服务规范可追溯。实现复杂业务“隔空办、可视化”。

(贵阳日报融媒体中心记者 南昌斌)

解惑

一夜无梦才算高质量睡眠吗

做梦是很多人习以为常的事情,有些梦境甚至醒来后还记得清清楚楚。这难道是大脑没有休息好?“一夜无梦”才算是真正高质量的睡眠吗?听听专家怎么说。

做梦的三大好处

“一夜无梦才是高质量的睡眠”是常见的误解。做梦是大脑在睡眠中处理重要信息的标志,一般不会损害我们的睡眠质量。做梦是正常的生理现象,在整夜睡眠中大多数人会做多个梦,但不是所有的梦都会被记住。

做梦具有多种积极作用。一是巩固记忆。做梦时会对白天的经历与情感记忆进行筛选、巩固和重新激活,助力记忆稳定。二是情绪调节。做梦能帮助大脑消化日间负面情绪,维持心理健康。三是整合认知。梦境是大脑整合新旧信息的主观体验,这一过程对提升学习能力与激发创造力至关重要。

需要注意的是,真正损害睡眠质量的是频繁的噩梦。噩梦是指令人恐惧的、能把人从睡眠中惊醒的梦境,这种惊醒会破坏睡眠连续性,导致睡眠质量下降。长期噩梦还可引发焦虑、抑郁等情绪问题,加重心理负担。如果频繁被噩梦惊醒,并影响白天的精神状态,建议寻求专业医生的帮助。

智能手环监测睡眠靠谱吗

如今,智能穿戴设备已经成为不少人的生活必需品,比如智能手表、睡眠手环等等。通过佩戴这些电子产品,可以给出睡眠评估报告。有些人会因为报告中深度睡眠时间不长感到焦虑。到底深度睡眠达到多长时间才算正常?

根据睡眠分期的标准,成年人的深睡眠占整夜睡眠比例是13%—23%。也就是说,如果晚上睡眠时间是6—7小时,整夜深睡眠达到50分钟就是正常的。而且随着年龄的增加,深睡眠的比例会逐渐减少,这是一个正常的生理变化,不用过度担心。

此外,家用的智能穿戴设备,是通过心率、身体活动等指标来推断睡眠的分期,其与临床上使用的标准多导睡眠监测设备相比还有一定差距,测得的数据也不能直接作为诊断依据。

对于健康人群来说,最好的“睡眠监测设备”是自己对自身状态的感知。与其纠结前一晚的睡眠数据,不如问自己一个关键的问题:我白天的精神状态怎么样?能否正常处理工作和生活中的事情?如果日间功能正常,那么睡眠就是优质的睡眠。

放松小妙招增加深睡眠

深睡眠的时长是可以通过培养健康睡眠习惯增加的。比如,作息尽量尽量规律,日间增加光照、适当的体育运动等等。此外,下午以后尽量限制茶和咖啡等兴奋性饮料的摄入。其实最重要的是让身心放松下来。

推荐给大家一个非常有效的放松方法“渐进式放松练习”:平躺在床上,轻轻闭上眼睛,先做几个深呼吸,然后把注意力带到头顶,在意念中想象头顶放松,然后用此方法依次放松面部、颈部、肩部、上肢、胸部、腹部、后背以及下肢等部位。从头到脚,每个部位都放松一遍,可以帮助更好地进入深睡眠。

孙伟

高甜水果怎么吃才不伤身

夏季到来,水果批量上市,荔枝、西瓜、芒果等高甜水果受到人们青睐。然而,甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”,专家提示,部分水果食用不当也会“伤身”。

“夏季的荔枝鲜甜多汁,但如果空腹一次性‘猛吃’,很容易诱发急性低血糖,也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说,荔枝果糖含量较高,空腹大量食用后,大量糖分快速涌入血液,会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖。胰岛素起效快,而果糖经肝脏转化为葡萄糖的速度又相对较慢,补糖速度跟不上,一来一回节奏“脱节”,血糖就会断崖式下跌。

“症状轻的会头晕乏力、心慌,重则可能抽搐昏迷,极端情况下还会危及生命。儿童肝糖原储备不足,血糖调节能力弱,危险系数更高。”夏羽茵建议,尽量在饭后食用荔枝,同时务必控制好量,成人一天最好不超过15颗,儿童则不超过5颗。

中医专家还建议,吃完荔枝最好及时漱口,清除口腔甜腻残渣,减少局部积热,防止上火。

凭借其独特的风味,榴莲成为夏日“新宠”。宁夏医科大学中医学院教授郭斌说,榴莲性热,食用过多容易影响脾胃的运化功能,导致湿热内

生。如不慎吃榴莲过量,导致口干口苦、小便黄赤、腹胀便秘等不适,可以吃山竹来化解。山竹寒凉,可以克制榴莲的大热之性。“酒与榴莲皆属大热之物,两者不建议同时食用。”郭斌提示。

“榴莲的糖分、热量高,脂肪含量也不低,肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高血脂症患者尽量忌口。”夏羽茵提醒,菠萝蜜同样属于高糖高热的热带水果,建议适量食用。

“西瓜具有很好的生津止渴作用,但脾胃虚寒者需谨慎食用,每次食用建议不超过500克。”郭斌表示,西瓜性寒,过量食用会损伤脾胃阳气。

西瓜储存也有学问。夏羽茵提醒,吃不完的西瓜需及时用干净保鲜膜严实包裹,单独放进冰箱冷藏,存放尽量不要超过24小时。如果冰箱卫生不佳,又和肉类、熟食混放,裸露的瓜瓤很容易沾染沙门氏菌、李斯特菌等有害病菌。孕妇、婴幼儿和体质偏弱、免疫力差的人群,慎食隔夜西瓜。

过敏体质者吃芒果需留心。专家表示,芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分,直接啃食易诱发接触性皮炎,出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中,避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

马丽娟 唐紫宸