

# 《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。

### 1 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，淑柔还把它做成橄榄菜寄去南洋。这颗翠绿的小果子，在潮汕人心里分量可不轻。橄榄成熟后还是青绿色的，所以又叫“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。

### 2 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”，在两广和潮汕地区吃得很多。《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——因为它是从根上去掉“热气”。咳嗽痰黄、嗓子红肿、流鼻涕发黄的时候，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。

### 3 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。

### · 多知道点 · “蟑螂煮水”民间偏方别乱试

电影里最让人惊讶的一幕，是阿嬷说：“小弟肚子胀气，你就寄了秘方来，用蟑螂煮水。”观众都看懵了：蟑螂还能煮水喝？

蟑螂学名叫“蜚蠊”，入药历史能追溯到《神农本草经》，传统功效是活血化瘀、解毒消积。岭南民间确实有拿蟑螂治小儿疳积、腹胀、消化不良的方子：把蟑螂去头、去翅、去脚，烤干研末或者煮水喝。中医里，蟑螂的核心功效就是“破瘀化积”，也就是消除肚子里的积滞和胀气。

现代研究也把这味古老药材“正了名”。美洲大蠊提取物含有氨基酸、肽类、促生长因子等，能促进组织修复、改善微循环、抗炎消肿。咱们熟悉的中成药“康复新液”，就是用美洲大蠊做的，内服能治胃溃疡、止胃痛，外用能促进伤口愈合，临床上还用于提高免疫力、辅助治疗胃癌等。

但这里必须划重点：千万别自己在家抓蟑螂煮水喝！药用蟑螂和家里的蟑螂完全是两码事。家里常见的德国小蠊满身病菌、寄生虫卵，还可能沾了杀虫剂，就算高温煮也未必要能杀干净。入药的是专业养殖的美洲大蠊或澳洲大蠊，环境无菌可控。孩子肚子胀气，医院有的是成熟药物，别拿健康冒险。

### 这些方子在家也能试试



**橄榄陈皮茶** 青橄榄5至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颗至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、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。

据《北京青年报》



### 天气一热你 是不是总想来瓶冰 饮？果汁、奶茶、气泡水……喝 完还觉得“补水到位了”，但你喝 得真的健康吗？北京大学第一医 院专家为消费者支招，避雷“饮料 刺客”，守护夏季健康。

**饮料当水喝？肾脏拉警报！**

“饮料虽然含有大量的水，但它不能代替水。”肾脏内科主任医师周福德说，有的人“把饮料当水喝”，这些饮料主要指含糖的碳酸类饮料。长期喝饮料的定义是每周喝饮料超过4次，每次超过250毫升。

周福德表示，长期喝饮料会对肾脏造成损害，一方面，饮料中的糖分等成分会引发代谢紊乱，导致糖尿病、肥胖、高尿酸血症和高脂血症，进而增加慢性肾脏病的风险。有研究显示，长期喝饮料的人慢性肾脏病风险大约增加两倍。另一方面，长期喝饮料会引起尿量增多，导致钾大量流失，引发低钾血症，而长期低钾血症可以引起肾小管损伤。

很多人觉得“无糖饮料总没问题”，但事实并非如此。一些研究发现，长期大量喝无糖饮料，可能会增加患代谢相关疾病的风险。同时，要警惕一些含糖饮料——其会抑制肾脏排泄尿酸，引起高尿酸血症。果糖常见于果汁饮料、蜂蜜水以及添加了果葡糖浆的甜饮料。

**“0糖0卡”可能让你“越喝越想喝”**

夏季许多人喜欢挑选“0糖0卡”的饮料，认为“喝着不胖”。专家表示，这类饮料不仅不能帮忙减重，还有可能让人越喝越想喝。

“没有任何一种饮料，能让你喝着就瘦。”内分泌科副主任医师陆迪菲表

### 科学戒烟更有效

烟草危害究竟有多大？戒烟后出现不适应该怎么办？“干戒”能成功吗？首都师范大学附属北京胸科医院呼吸与危重症医学科、戒烟门诊副主任医师李敏给出了专业解答。

**二手三手烟也伤人**

很多人知道吸烟可能导致肺癌，李敏提醒，烟草烟雾的攻击目标是全身。呼吸系统首当其冲，烟雾会破坏气道纤毛，引发慢阻肺甚至肺癌。与此同时，尼古丁和一氧化碳使血管收缩、心跳加快、血液黏稠度增加，血管内皮受损，高血压、心梗和脑卒中的风险随之明显上升。此外，牙齿变黄、骨质疏松、胃溃疡、精子质量下降、胎儿发育受影响……可以说，几乎没有器官能完全幸免。

“容易被忽视的是二手烟和三手烟。”李敏介绍，二手烟是烟草燃烧端释放的烟雾与吸烟者呼出的烟雾混合形成的环境烟雾，已被列为明确的致癌物；三手烟，指的是烟雾颗粒吸附在衣物、头发、皮肤、地毯、窗帘等表面，在密闭环境中可以残留数天甚至更久，常规清洁难以根除。

**戒烟初期虽煎熬 却是身体在变好**

很多烟民尝试自行戒烟后，出现一些不适：焦虑、易怒、睡不着觉，食欲大增，甚至咳嗽比吸烟时还厉害。李敏解释，这些恰恰是身体正在恢复的信号。

情绪波动和睡眠障碍大多出现在戒烟最初的一两周到一个月，这是因为大脑暂时失去了尼古丁的刺激；食欲增加是因为尼古丁不再抑制食欲，味觉和嗅觉逐步恢复，体重可能有所上升，通常为几公斤，完全可以适度运动和增加控制饮食来调节；至于咳嗽加重，反而是好事，因为气道的纤毛重新

### 过度防晒也可能导致骨质疏松



为了防晒，很多人出门时会涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞。但你可能没想到，骨质疏松也可能与过度防晒有关。江苏省第二中医院骨科副主任医师滕家松介绍，防晒之所以会影响骨骼健康，关键在于维生素D。它可以促进肠道对钙的吸收，如果没有它，吃再多钙也难以被身体有效利用。而晒太阳，是我们获得维生素D最主要、最经济的途径。

“人体80%至90%的维生素D需要通过皮肤暴露在紫外线B(UVB)下合成获得。防晒霜、防晒衣、遮阳帽等产品，会阻挡紫外线B的穿透，从而抑制维生素D的合成。如果长期过度防晒、户外活动少，身体就容易缺乏维生素D，进而影响钙的吸收，长此以往，骨质疏松的风险就会悄悄上升。”滕家松表示，根据我国相关数据，儿童和青少年中维生素D缺乏和不足的情况相当普遍，尤其是随着年龄增长，缺乏率还会上升。

对于绝大多数普通人(0至65岁)，每天摄入400IU(即10微克)的维生素D就够了；65岁以上老年人，建议每天摄入600IU(15微克)。

虽然维生素D的安全范围较宽，但长期过量摄入也有风险。滕家松提醒，普通成人每日最大耐受量为2000IU(50微克)，超过这个量可能导致高血钙、烦渴、多尿、食欲下降、肾结石等问题。因此，补充维生素D也要讲究适量。

如何科学补充维生素D？滕家松优先推荐户外晒太阳，每天让四肢裸露，晒15分钟至30分钟，不要涂防晒霜，也不要隔着玻璃晒，注意避免高温或紫外线过强的时段，以免晒伤。维生素D的辅助来源是饮食补充，虽然食物中的维生素D含量不多，但可以通过多吃深海鱼(如三文鱼、沙丁鱼)、蛋黄、强化维生素D的牛奶来辅助补充。如果长期待在室内、户外活动少，或者属于维生素D缺乏的高危人群，可以在医生或营养师的指导下，适量服用维生素D补充剂。

滕家松提醒，防晒很重要，能保护皮肤、延缓衰老、预防皮肤癌。但过度防晒也可能带来隐形的健康代价。适度、合理地接触阳光，不仅能保护骨骼，还能让身体更健康、更有活力。(据《扬子晚报》)

### 调大电脑光标能“护眼”吗？

近日，一条题为“重度电脑使用者保护视力的方法”的帖子引发关注。网友分享了将鼠标指针图标调大小技巧，称该方法可以保护视力。网友们迅速跟上，戏称“进入老年模式”。

将鼠标指针调大，真的有助于保护视力吗？中山大学中山眼科中心屈光与青少年近视防控科主治医师王梦怡表示，该方法确实有一定辅助缓解视疲劳的作用，但严格来说，它还谈不上“保护视力”或预防近视。

放大光标的有效性，主要体现在两个原理上：若把眼睛的调节功能比作相机对焦，那么，屏幕上的光标越小，眼睛需要调动的调节力就越强。将光标调大相当于放大了视觉目标，直接降低了眼部的调节负担。与此同时，观看屏幕的距离也会不自觉拉远，这样可以进一步减少用眼调节，让持续紧张的睫状肌得到放松。

另一方面，它还能减轻视觉搜索带来的疲劳。光标属于屏幕上频繁移动的细小目标，放大后会更加醒目，眼球和大脑能快速捕捉其移动轨迹，不用再费力地在屏幕上寻找光标，有效缓解了这部分用眼负担。

但需要明确的是，这只是一个实用的视觉减负小技巧，无法从根本上解决长期看屏幕引发的干眼症与视疲劳问题。有些手机软件为了方便老年人群使用，设置了放大字号的“长辈模式”。不过，专家并不建议中青年群体盲目使用“长辈模式”。

实际上，在使用电子屏幕过程中，字体、图标等元素的大小并非越大越好。王梦怡提醒，如果屏幕元素过大，反而会降低屏幕的信息密度，迫使眼球进行大幅度的频繁扫视，引发另一种肌肉疲劳。可参考“1:3原则”来判断合适的大小：在习惯的坐姿和注视距离下，屏幕上的主要文字、图标大小，应当是刚好能看清的极限尺寸的3倍左右。

一个最简单的自我检测方法是：身体自然靠在椅背上，眼睛距离屏幕50厘米至70厘米(大约一臂远)。如果在这个姿态下，不需要前倾身体，也不需要用力眯眼，就能非常轻松舒适地阅读文本，这个大小就是最合适的。

对于深度依赖电脑的办公族，王梦怡给出了3条精简高效的“护眼处方”：

一是牢记“20—20—20”黄金法则。每近距离看屏幕20分钟，就要抬头眺望20英尺(约6米)外的远方，持续至少20秒。这是临床上公认放松睫状肌、减轻视疲劳最有效的方式。

二是构建“一臂一屏、科学下视”的健康工位。眼睛与屏幕保持50厘米至70厘米的距离。同时，调整屏幕高度，让屏幕顶端与眼睛平齐或略低，使注视视角保持向下15度至20度。这样可以自然减少眼睑开合度，缩小角膜暴露面积，从而有效延缓泪液蒸发，缓解干眼。

三是有意地“主动眨眼”与“大笑”。紧盯屏幕时，眨眼次数会骤降，极易引发干眼。中山大学中山眼科中心的最新临床研究显示，每天进行“笑的练习”(大笑或重复发“一、嘻、哈”等能让嘴角上扬的声音)，这种非药物疗法能够有效缓解干眼。(据《羊城晚报》)