

饮食养胃，为何偏偏“养”出了胃病

□ 张宇



养生之道，莫先于食。《黄帝内经》云：“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充，气味合而服之，以补精益气。”大意是，以食为养，顺应自然，吸收精华，促进健康与长寿。

胃，又称“水谷之海”，它是人体重要的消化器官。研究显示，受遗传、饮食、致病菌等因素影响，我国胃病患者高达1.2亿。因时食养之风盛行，不少人尝试以食养胃，效果非但不明显，反而加重了胃部疾患。这其中不乏一些错误的方法，下面为你揭开这些流言背后的真相。

流言：喝粥易消化能养胃

真相：错。长期喝粥不仅削弱消化功

能，还可能加重胃病。

大米、小米等食物在烹煮过程中产生糊化效应，使其易消化吸收，这对老年人、幼儿等消化功能薄弱群体更为友善。而普通人常吃“柔软”食物，如同遇事不经大脑“会变笨”，时间长了让胃变得“慵懒”，以至于出现消化功能衰退的情况。本身患有胃酸分泌过多、胃食管反流、溃疡和胃穿孔的人，喝粥还会加快胃酸分泌，加重病情。何况受糊化效应的影响，粥类的升糖指数更高，并不适合血糖控制不稳者。此外，粥中营养仅以碳水化合物为主，长期偏食会导致其他营养素缺乏，对健康不利。

流言：喝牛奶能保护胃黏膜

真相：错。牛奶无法在胃部形成持续性

保护膜。

有人以为，牛奶中的蛋白质会平铺于胃壁上，形成保护膜，对于反酸、胃胀有一定的舒缓作用。事实并非如此。因为牛奶中的蛋白

质在胃酸的作用下，会迅速凝缩成无数的小颗粒，无法完全覆盖于胃表面，所以根本起不到保护作用。对于胃酸分泌过多者，牛奶的稀释作用也只是暂时性的，效果与其他食物并无差异，反而会进一步刺激胃酸的分泌。

流言：少食多餐最养胃

真相：错。少食多餐并不适合所有人，还可能会打乱消化系统“生物钟”。

少食多餐能在一定程度上减轻胃的单次工作压力，适合儿童、老年人等胃肠功能较弱者。而对于普通人而言，多年来养成的一日三餐习惯，塑造了胃肠相对固定的运动和消化液分泌节律，随意打破的结果便是胃肠功能紊乱。况且，一日三餐更利于日常劳作，若是一边工作一边进食则对胃不好。

流言：常吃苏打饼干养胃

真相：错。苏打饼干并不能完全中和胃酸，反倒会加重病情。

由于苏打饼干中添加了碳酸氢钠和油脂，吃起来更酥脆。碳酸氢钠与胃酸（主要是盐酸）相遇时会发生化学反应，消耗一定的胃酸。作为膨松剂，碳酸氢钠在食品中的添加量仅为0.4%，无法达到有效缓解“烧心”的目的。然而，在二者反应的过程中，还会释放一定的气体，加重胃胀、嗝气症状。此外，苏打饼干中高达20%—30%的油脂添加，还会延缓胃部排空和消化时间，增加胃肠道负担。加之钠含量较高，对心血管健康不利，因此不宜多吃。

流言：素食相比肉食更养胃

真相：错。素食容易导致营养缺乏，不利于胃部自我修复。

有人认为，肉食过于油腻，加重胃肠负担，纯素食对胃更好。事实上，素食中也有很多难以消化，尤其是富含高蛋白、油脂的食物，比如豆类、坚果，以及油炸食物，都会增加胃排空时间。除此之外，膳食纤维含

量较高的蔬菜和粗粮也不易消化，如芹菜、芦笋、玉米、红薯等。然而，肉类只要烹饪方法得当，也不会过多增加胃肠负担。更重要的是，肉食含有优质蛋白质和人体必需的脂肪酸，对胃肠及人体健康不可或缺。而且，长期素食还会造成维生素B₁₂和脂溶性维生素缺乏。

那么，该如何科学养胃呢？一是正确树立“养胃观”。通过重视消化，促进营养吸收，改变不良饮食习惯，减少对胃肠功能的损伤，达到胃部及全身健康目标。二是要因人因地养胃。不同年龄、地域和健康状况的人要养成适宜的饮食习惯，掌握保护肠胃的方法，做到规律饮食。三是学会关注胃部症状。当出现食欲下降、消化不良、胃部疼痛、反酸、嗝气等胃部不适时，一定要及时就医，切勿大意。规律饮食、合理营养、定期体检是科学养胃的首选之策。

（作者系中国疾病预防控制中心研究员、医学博士、硕士研究生导师）

哥窑：“绝类古官窑”

□ 杨兴华

瓷承华夏

宋代“五大名窑”之哥窑，相较于汝窑瓷器的天青般釉色，钧窑瓷器的五彩斑斓，定窑瓷器的洁白如玉，官窑瓷器的稳重大气，而它所烧造的瓷器却自带一种独特美感和神秘气息，甚至有人直言“哥窑绝类古官窑”。

名称由来及发展

哥窑最早见于元代孔齐的《静斋至正日记》：“乙未冬在杭州时，市哥窑瓷器者一香鼎，质细虽新，其色莹润如旧造，识者犹疑之。会荆溪王德翁亦云，近日哥窑绝类古官窑，不可不细辨也。”其“绝类”正说明哥窑瓷器的品质与南宋官窑相当，釉色清新淡雅，造型端庄，代表了当时制瓷的最高水准。因而，哥窑名称的由来应该是遵循了古代窑址属地命名法。

其起源则更具戏剧性，明代陆深《春雨堂随笔》记载：“哥窑浅白断纹，号‘百圾碎’。宋时有章生一、生二兄弟，皆处州人，主龙泉之琉田窑。生二所陶青器，纯粹如美玉，为世所贵，即官窑之类。生一所陶者色淡，故名哥窑。”随后在明嘉靖四十年浙江通志也有类似记载。由此可见，著名的龙泉窑与哥窑应该有着千丝万缕的联系。

研究表明，创烧于南宋的哥窑，主要依托官窑得天独厚的矿产资源、丰茂的植被，及技艺精湛的窑工烧造精品青瓷进行销售。直到官窑停烧，哥窑精湛的烧造水平早已对地处浙江西南的龙泉窑产生巨大影响，各窑口纷纷烧造类似



视觉中国供图

哥窑的黑胎厚釉青瓷，并创新产生白胎厚釉青瓷、龙泉粉青、梅子青等驰名中外的青瓷品种。

开片工艺堪称一绝

发达的经济、便利的交通和精湛的技艺，形成了宋代仿烧优秀瓷种的常态。哥窑在官窑的基础上创新发展出了独具特色的青瓷。优秀瓷种的工艺流程大体相同，分为原料制备、成型、施釉、烧制等多个环节。

哥窑的工艺特征，明嘉靖《七修类稿续稿》也有记载：“其色皆青，浓淡不一。其足皆铁色，亦浓淡不一。旧闻

紫足，今少见焉。惟土脉细薄、油水纯粹者最贵。哥窑则多断纹，号曰百圾破。”不难看出，哥窑继承了官窑瓷器紫口铁足的艺术特征，但官窑虽有开片，却如汝窑一般，以开大片为主，哥窑却是细碎如蝉翼，有称之为“百圾破”，亦有称之为“冰裂纹”的。而从传世哥窑及窑址出土标本来看，哥窑为黑胎青瓷，部分紫口铁足，胎骨薄薄不一。釉色有青色、灰青色、月白色、米黄色等，釉层较厚，呈乳油状。最为独特的是其细密的开片，是哥窑釉质一大特色。

何为开片？从材料学角度来说，釉

为玻璃态物质，其内部结构较为疏松，因而膨胀系数通常高于胎体，当二者膨胀系数差异过大即发生开片现象。日常我们所见瓷器釉层均有开片现象，只是开片大小疏密不一。开片曾被视为釉层缺陷，随着时间的推移，因其所体现的自然美，尤其是它与青翠釉色相结合，给人以“巧夺天工”的感觉，这才作为装饰受到广泛喜爱。

相比而言，哥窑釉因钙钾含量较高，因而膨胀系数较大，开片则非常细碎。好在，古代窑工充分发挥聪明才智，将哥窑瓷器放置于特制的彩色墨汁中，久而久之墨色浸入釉层开片处，形成墨线细密交织的宏观表现，也造就了哥窑“金丝铁线”的独特艺术特色。

秉持创新发展的理念

哥窑瓷器以官窑为蓝本烧造，在艺术设计上与官窑一样，秉承着“道器一体、自然和谐”的艺术设计理念。虽然哥窑瓷器并非为皇家服务，但自然、和谐、包容的文化理念却已成为时代的审美趋势。

哥窑以时代审美思想为指导，设计出独树一帜的青瓷产品。值得一提的是，哥窑不单纯自封于对时代美学的追求，创新发展是其能够延续窑火之根本因素。自宋代以后，历经元、明，哥窑瓷器在烧制中思索，在创新中发展，为后世龙泉、景德镇等地窑口工艺的发展，窑业的兴盛起到了至关重要的指导和引领作用，从而成为宋代“五大名窑”中独特、璀璨的后起之秀。

（作者系河南省中原古陶瓷重点实验室研究员、工学博士）

“垂虹玉带”绍兴石桥

□ 高桃芝

非遗文化之窗

“垂虹玉带门前来，万古名桥出越州。”浙江省绍兴古称越国，辖内石桥星罗棋布，如圆月、似蛟龙、像彩虹，形态各异，巧夺天工，号称“中国桥乡”。

绍兴有民间石桥4613座，许多桥型于别处不可见，却在绍兴独有。著名桥梁专家茅以升如此评价：“我国古代传统的古桥千姿百态，几尽见于此乡。”

文献记载，绍兴城中最早的石桥灵济桥，始于春秋末年越王勾践之时，该桥早已损毁，现在已无从考证。越国时期，因铁质工具的出现，石柱、石梁、石桥面等新构件被运用到古桥营造中，进入石梁桥的始创时期。至汉代，石拱建桥技术已经相当成熟。唐宋时期，当时绍兴的运河驿路畅通，石桥的发展也同时进入全盛时期。明清时期，石桥营造技艺发展到鼎盛时期，具有品种多、数量多、质量高的特点，达到了世界先进水平。

绍兴保存最完整的古石桥为城内八字桥，这座桥处在广宁桥与东双桥之间，据宋嘉泰《会稽志》记载：“两桥相对而斜，状如八字，故得名。”其主孔桥下西面第五根石柱上刻有“宝祐丙辰仲冬吉日造”字样。宝祐丙辰即1256年，说明此桥建于南宋，距今已有700多年的历史。正桥两侧有引桥两座，各有河道相通，而桥东又有引桥两座，组成正面和侧面两个“八”字。桥高5米，净跨4.5米，桥面宽3.2米，全长17米。八字桥以独特巧妙的结构，解决了三条街、三条河的复杂交通难题。这是中国最古老的立交桥，堪称古代桥梁史上的杰作，因而被列为全国重点文物保护单位。

绍兴新昌境内迎仙桥，是一座用大块卵石砌筑的单孔悬链线拱桥，巧妙运用了“拱轴曲线”原理。该桥在明万历《新昌县志》有记载，为清乾隆四十九（1784）年重建，它比西方悬链线拱桥早了一个世

纪，可以说是古代能工巧匠的智慧，填补了我

国桥梁技术史的空白。绍兴石桥从桥型设计、施工技术、建桥材料到操作工具，无一不包含着丰富的科学知识。石桥营造需经选址、桥型设计、实地放样、打桩、砌桥基等工序。包括各类浮桥、木梁桥、石梁桥、折边拱桥、半圆形拱桥、马蹄形拱桥、椭圆形拱桥、准悬链线拱桥等古桥的建造工艺。建桥材料是桥梁寿命的关键问题。选用桥梁的石材一是选择品质坚硬、成分纯碎的石材类，二是选用同类石材中的上品，往往采用一座石矿中的岩石深处未经风化的岩石为料。绍兴石桥的寿命一般在千年以上。

拱桥上部结构和桥墩施工技术，是整个建桥过程的一大难题。绍兴人民在实践中积累丰富经验，因地制宜，采取行之有效的办法：先搭拱架，拱架有木结构拱架和土石垒拱架；随后在架上砌拱，拱券砌筑方法有纵联砌筑、纵联分节并列砌筑、分节并列砌筑等；拱石砌筑到拱顶，留下龙门口一条，用尖拱技术进行合龙；并列砌筑、分节并列砌筑的拱石有榫和槽，合龙后在拱背压重，使拱石密合；拱券砌后再砌山花墙，最后用土石填实；砌山花墙可采用“钉靴式”砌法。建造坚固的桥基是造桥的关键，主要方法有水修法和干修法。

石桥上装饰除了动植物、图案纹样外，还有石刻书法，刀法遒劲，富线条感，从而赋予了桥的生命力和情感。表现了先进的营造技艺，又蕴涵着深厚的文化底蕴，具有极高的美学价值、学术价值和实用价值。2008年，绍兴石桥营造技艺被列入第二批国家级非物质文化遗产名录。

绍兴石桥，如一件件大小不同的艺术品，镶嵌在水乡泽国的“盆景园林”中，构成了特有的水乡交通景观，成为华夏文化的重要组成部分。

本版投稿邮箱 769131563@qq.com



视觉中国供图

茶亦解忧

□ 童云

自古认为，茶为涤烦子，酒为忘忧君。茶与酒，早已成为文人雅士“琴棋书画诗酒茶”的组成元素。

说起酒，虽有曹操“对酒当歌”：“何以解忧，唯有杜康！”但在现实生活中，却有少人为酒而困。单说桌上推杯换盏酒后失形失态，醉后多与人交往时，即便自觉搭嘴，也依旧挡不住难闻气体，何来“迷人的酒香”？

而茶就不一样了。且不说神农尝百草日遇七十二毒，得茶而解，让人们得以从饮茶后唇齿留香到无茶不欢的自我陶醉，奇怪的是，陆羽除了为后世留下了7000多字的《茶经》之外，仅留下《歌》（又名《六羡歌》）《会稽东山》两首茶诗，以及从他书信中摘抄并分别命名为《四标诗》《四悲诗》《天之未有赋》的3个短句，然而这并不影响陆羽在大家心中的“茶神”地位。

因为对茶的喜欢，所以就有诗人会在起床后感觉不爽，而向贵人求茶。唐代孟郊《凭周况先举于朝贤乞茶》：“道意勿乏味，心绪病无惊。蒙茗玉花尽……曾向贵人得，最将诗同。幸为乞寄来，救此病穷躬。”诗人在诗中表达自己心里不快，觉得似乎是害病了，这种不好的感觉都是因为自己最喜喝的蒙顶茶没有了。而这种茶是贵人送给他的，于是他希望贵人能快些寄茶来，以救燃眉之急，救助他衰弱多病的身体。

更有甚者，不仅讨茶，而且还会直接

对赠茶者提出要求。唐代诗人齐己提醒友人，若有新春者，西来信勿忘”，意思是，“给他寄茶时一定要是今春新茶，最好是每年如此，否则“地远劳相寄，无来又隔年”了。

至于酒，人们则只会在醉后才不可控制地连连让拿酒来。至于上来的酒品如何已无暇顾及——反正都是一个味儿。难怪让柳宗元感叹：“涤虑发真照，还源荡昏邪。犹同甘露饭，佛事熏毗耶。咄此蓬瀛侣，无乃流霞霞。”在他心中，茶可涤烦恼，饮之如同食甘露饭，为仙人“不贵茶而贵酒”的行为叹息不已。

以至于有既爱喝酒、又喜欢饮茶的文人在酒醒醒醒后，发自内心的感慨道：“耽书病酒两多情，坐对阖扉睡先足。洗我胸中幽思清，鬼神应愁欲成。”唐代秦韬玉在《采茶歌》中说，他爱读书、爱饮酒、爱饮茶，但为酒所“病”，伤了身体，还是饮茶好啊！茶使他“幽思清”，从而写成诗歌以感动鬼神。

令人欣喜的是，虽然茶与酒一直在争高低，但在中国悠久的历史中，茶的位置总比酒高出几分，这显然与中国人爱好平和、宁静、友好、协调、含蓄、深情的民族性是分不开的。

作为现代人，如果能以茶代酒，则可以体会到“世人皆醉而我独醒”的感受了。毕竟，酒醉误事且伤身，茶浓醒神又延寿。

（作者系中国农业出版社副编审，中国科普作家协会农业科普创作专业委员会委员）

烹饪行业讲究“鼎中之变”。想了解这“变化”的“变”，有一个很好的办法，那就是走进布依族的饮食生活，品尝餐桌上的臭酸菜肴，体验“鼎中之变”的神奇与魅力：由臭酸到香酸的反转！

当你来到贵州省黔西南布依族苗族自治州册亨县，就会了解，这里的布依族拥有若干个“第一”：人口占全县总人口的近80%，布依族一直稳居县域地区的全国第一；全县3个街道办、10个乡镇、156个村（社区），一半以上使用布依族的古语地名，在县域地区正确使用民族地名的数量位列全国第一；传统的布依族、布依族等得到最好的保护和传承……布依族文化丰富多彩，可谓“中国民族文化之乡”。而这里的臭酸菜肴，无不令世居者和游客由衷感叹：“这‘臭’名远扬的美食，一个字：绝！”尤其从村寨火到县城的臭酸火锅，堪称一绝。

臭酸火锅的制作方法共分五步：一是将五花肉、肥肠、茄子、土豆分别切块备用；二是净锅上火，把倒出的植物油烧热，投入葱、姜、蒜、花椒，炒香；三是依次倒入臭酸酱、辣椒酱，炒至熟，溢出香味；四是投入五花肉、肥肠，煸炒红亮，倒入鲜汤，加入盐、味精、鸡精；五是投入土豆块、茄子块、红薯尖、煮熟。这样制作出来的臭酸火锅，色泽红亮，油而不腻，开胃下饭，闻着臭，吃着香，越吃越香，回味无穷。

且说臭酸火锅的“鼎中之变”，最明显的变化是“臭”的反转——臭气缥缈，香气盈口；闻着臭酸，吃着香酸；酸到极致，变臭为香，食臭香。

臭酸，又名雅酸，或称“湊酸”“酸臭”。收录清代李笑远编撰的《笑林广记》中的散文《酸臭》，就提到了“滋味甚异”。2022年5月，北京联合出版公司出版的《臭食志》，也有关于嗅觉和味觉的论述：“噢神经系统和鼻三叉神经系统共同参与的一种感觉，是通过长距离感受化学刺激的远感。而味觉的感受器官是分布在口腔及咽部、舌头的味蕾，味蕾跟食物密切接触，因而是一种近感。噢觉神经系统和味觉神经系统的感知，是分而知之的，远感与近感，各有其知，并非一体。”从而道出了“臭是噢觉，味觉却是香”的道理，也可以说是对于《酸臭》所提“滋味甚异”的科学解读。

臭酸火锅、臭酸肥肠等臭酸类菜肴，起源于民间。在布依族地区，老人们说起臭酸的由来，几乎都露出从前困苦生活的辛酸。那时很难吃到荤腥，只有逢年过节或款待重要客人，才会有肉类上桌，若有剩余，甚至连烂肉残骨也舍不得扔掉，储存在坛子里，留着想荤腥时再拿来解馋。日复一日，储存在坛子里的食物变质发酵。于是，坛子就有了“臭坛子”之称，坛里的食物也被称为“臭酸”。想吃荤腥了，从臭坛子里舀出臭酸制作菜肴。吃剩的菜、汤再倒入坛中——随吃随补，臭酸不断。后来，臭酸不仅没有因为生活条件好了而消失，反倒是更有讲究了：猪肉带肉以及杂鱼、小虾煮熟，密封于坛，大约一个月出坛，称为“荤酸”；蔬菜煮熟，密封于坛，大约一个月出坛，则为“素酸”。荤酸和素酸，更完美地成就了中国美食的一个特殊味型：臭酸。

不久前，贵州广播电视台科教健康频道播出的10集贵州民族美食文化系列纪录片《民族滋味》之《布依族三酸》，精彩呈现了布依族人民喜欢吃酸、擅长制酸的古往今来。纪录片中所说的“三酸”，包括盐酸、臭酸、虾酸。盐酸和虾酸虽然没有“臭”字，却少不了臭味。以虾为原料，晾干水分，撒上淡盐水拌匀，置于容器内自然发酵变臭的虾酸，口味更重，可以说是臭酸的升级版。

“暖胃驱寒贵州酸”。在贵州，说酸道臭，离不开布依族的美食创造。据《中国统计年鉴2021》统计，全国布依族人口为3576752人，而贵州省布依族人口却占97%。他们有自己的民族语言，有丰富的词汇和富于表现力的语法结构。他们为中国饮食文化中的臭食文化做出了重要贡献。

（作者系中国药膳研究会副会长、中国科普作家协会食品科普创作专业委员会主任委员）

酸到极致的布依族美食

□ 单守庆