

# 这 种 “ 苦 瓜 ” 吃 不 得

□ 王 潤 程景民



夏天是吃瓜的好季节，各类瓜果纷纷新鲜上市，最近一则新闻震惊了许多爱吃瓜的人们。广东中山发生了一起工人食用苦葫芦瓜中毒的事件，是不是所有发苦的蔬菜都有毒？我们该如何规避这样的危险呢？

食用苦葫芦瓜中毒是由于在变苦的葫芦瓜中都含有碱糖甙生物碱，这种植物毒素化

学性质稳定，漂洗、加盐无法去除，也不会因为烹煮过程中的高温而被破坏，所以会在食用后导致中毒。不同人对碱糖甙生物碱的耐受性不同，轻者会出现恶心、乏力、口干、头昏等表现，重者则伴有呕吐、腹胀、腹绞痛、腹泻等症状，所以一旦发现变苦，切不可食用，以免中毒。

苦葫芦瓜变苦的原因大致有两种情况：一是种子的问题，可能由于不同基因型之间杂交后导致种子变异，或者本来就是苦葫芦瓜结的种子；二则可能是由于种植环境和栽培管理不当所致，或者是存贮不当也会导致变苦。

苦葫芦瓜和正常的葫芦瓜外观区别不大，且由于葫芦瓜本身的形象就各有不同，

想要从外观上辨别出苦葫芦瓜其实不容易，所以只能通过品尝予以鉴别，一旦吃到发苦的丝瓜或者葫芦瓜，应及时扔掉。

除了苦葫芦瓜、苦丝瓜外，还有很多餐桌常见的瓜果，如黄瓜和甜瓜等有时也会出现变苦的情况。有的老人讲，瓜果变苦之后就像苦瓜一样可败火，事实上不是所有发苦的瓜都是能败火的“苦瓜”。苦瓜的苦味来源于一种叫苦瓜苷的物质，这种物质是无毒的。只要蔬菜的味道是原本的味道，没有出现异常，通常就是无毒的，譬如说苦瓜；而一些不正常的发苦，极有可能就是有毒的。所以想要通过食用发苦的瓜果来败火是万万不可，对于苦黄瓜、苦丝瓜等变苦的食物还是不要尝试为好。



视觉中国供图

仙碱，如烹调加工不彻底，毒性成分未被破坏则会引起食物中毒。

食物中毒事件频发为我们敲响警钟！在日常生活中要注意食品安全，防止食物中毒。

（第一作者系山西医科大学图书情报专业硕士研究生，第二作者系中国食品科学技术学会理事、山西医科大学教授）

## 夏 季 养 生 重 护 阳 衣 食 住 行 巧 调 养

□ 宁蔚夏

夏至

生

梁永刚

景渐催

半夏生

汉代《逸周书·时训解》中将夏至分为三候：“一候鹿角解，二候蜩始鸣，三候半夏生。”《礼记》中也说：“夏至到，鹿角解，蝉始鸣，半夏生，木槿荣。”先说“一候鹿角解”，麋与鹿虽属同科，但古人认为，二者一属阴一属阳。鹿的角朝前生，所以属阳，夏至日阴气生而阳气始衰，所以阳性的鹿角便开始脱落。而麋的角向后生，故而属阴，所以麋角在阳气生而阴气始衰的冬至日才脱落。阴阳之间，就是这样此消彼长，彼此作用。再说“二候蜩始鸣”，蜩始鸣也作“蝉始鸣”，蜩即夏蝉，黑大，叫声清亮，俗称“知了”，雄性的知了在夏至后因感阴气之生便鼓翼而鸣。螗也称寒蝉、夏蝉，小而绿，叫声尖锐而急促，立秋后才鸣，为和“知了”有所区别，俗称为“都了”。最后说“三候半夏生”，《本草纲目》中称：“礼记月令，五月半夏生。盖当夏之半也，故名。守田会意，水玉因形。”古人多因“仲夏之月半夏生”，释半夏得名之由来。此时夏天已过半，后半夏骄阳似火，浓荫难求。半夏是一种白色块茎，生于阴阳半开半阖时，作为中药材，主治半开半阖之病，协调中枢。

在古代，人们十分重视夏至节，这一天官方一般都要放假。据宋代《文昌杂录》记载，宋代官员从夏至这天开始要放假三天，让百官回家休息。据《辽史·礼志》记载：“夏至日谓之‘朝节’，妇女进彩扇，以粉脂囊相赠遗。”意思是说，夏至这一天，女子之间互相赠送彩扇、脂粉等什物，彩扇用来扇风，香囊可除汗臭，粉脂涂抹身体，防生痱子。清代过夏至节的讲究就更多了，据《清嘉录》记载：“夏至日为交时，日头时、二时、未时，谓之‘三时’，居人慎起居、禁诅咒、戒剃头，多所忌讳……”

古人喜欢在季节变化之际吟诗作赋，通过四季更迭来抒发感情，表达对大自然的敬畏，而二十四节气是对季节交替最好的记载，故而历代文人雅客留下了不少关于二十四节气的动人诗篇，而夏至又是阴阳此长彼消的分水岭，具有标志性意义，很容易引发诗人们的喟叹，故而历代写夏至的诗词不在少数。从夏至这一天阴气开始滋长，白昼越来越短，唐代文学家权德舆在《夏至日作》一诗中抒发了时光匆匆流逝的感慨：“簪裾无停运，四序相错行。寄言赫曦景，今日一阴生。”唐代诗人韦应物的《夏至避暑北池》一诗韵味深厚，情意悠长，既写出了自己闲居消夏的散淡时光，又表达了心忧劳苦大众的民本情怀：“蜃露已云极，宵漏自此长。未及施政教，所忧变炎凉。公门日多暇，是月农稍忙。高居念田里，苦热安可当。亭午息群物，独游爱方塘。门闭阴寂寂，城高树苍苍。绿筠尚含粉，圆荷始散芳。于焉洒烦抱，可以对华觞。”漂泊在外的唐代诗人白居易，因为夏至的到来，触动了怀乡思亲之情，于是写下了《思归》一诗：“夏至一阴生，稍稍夕漏迟。块然抱愁者，长夜独先知。悠悠乡关路，梦去身不随。坐惜时节变，蝉鸣槐花枝。”唐代诗人孟浩然的《夏日南亭怀辛大》一诗，生动描摹出了清旷古朴的夏至美景：“山光忽西落，池月渐东上。散发乘夕凉，开轩卧闲敞。荷风送香气，竹露滴清响。欲取鸣琴弹，恨无知音赏。感此怀故人，中宵劳梦想。”整首诗意境深远，字句质朴，没有华丽辞藻，没有刻意雕琢，读来却是婉雅流畅，清新淡然，令人心旷神怡，美不胜收。

（作者供职于河南省平顶山市人大常委会）

体暴露部位可涂些防晒剂。在烈日当顶时应减少外出，切忌在太阳下曝晒。雨季外出时要带好雨具，包括雨衣和雨伞等。若在外不慎淋雨，返家后应及时擦干身体，更换衣服。

### 饮食：既要有营养，又要易于消化

夏天阳气外泄，人体消耗较大，要注意补充蛋白质、维生素、水分和无机盐等营养素，宜进食鱼、瘦肉、蛋、奶和豆类，以及新鲜蔬菜、水果，并适食五谷杂粮，饮食既要有营养，又要易于消化。

夏天人体大量出汗，体内最缺的就是水，要积极、有效地补充，正确的方法是：经常、主动、少量地饮水，不要等口渴了再喝，“亡羊补牢”，也不可暴饮。每天有四个最佳饮水时间，即清晨起床后、上午10点左右、下午3—4点和临睡前，要注意掌握。

在夏天宜多饮具有清热解暑、健脾利湿作用的各种粥、汤、茶，既可缓解机体

“缺水”状态，又能补充各种营养。为保护脾胃，夏天要少食或不食辛辣、煎炸助火和油腻难以消化的食物以及冷饮。

为防止多种肠道传染病，要格外注意饮食卫生，做到饭前、便后及吃东西前洗手，不喝生水，不吃腐烂变质及被污染的食物，宜多吃生大蒜、醋、茶等具有杀菌、抑菌作用的食物。

### 起居：注意劳逸结合，不可过劳

夏季由于晚睡早起，睡眠相对不足，要注意补充睡眠，尤其是睡午觉，以半小时至一小时为宜。夏季居室宜留有宽敞的空间，并保持良好通风。室内装饰物宜采用淡绿、浅蓝、瓦灰、乳白等冷色调，可增添舒适凉爽感觉。可在向阳的外窗户上方装上凉篷，在夕晒房间拉上窗帘，以防烈日直射。

“心静自然凉”，室内要减少各种噪音，以使心情保持平静。作为室内降温，室内冷气调节不应低于25摄氏度，室内外

温差不能过大。体弱多病最好不使用空调，而用电风扇，但应注意风速不宜过大，不宜对着直吹，也不宜持续固定对身体某个部位吹，尤其是睡眠时切忌直吹。夜间睡眠时，应盖好腹部，不宜露宿室外。

### 运动：做到循序渐进，张弛有度

夏天气候炎热，人体出汗多，消耗大，因此锻炼时要注意，量宜小不宜大，时间宜短不宜长，时辰宜早晚不宜中午，场地宜室内不宜室外，动作宜缓慢不宜急速，方法宜静养不宜大动。根据以上锻炼原则，适宜于夏季锻炼的项目主要有：散步、慢跑、太极拳、八段锦、易筋经、五禽戏、呵字功、叩齿咽津功、六和功、松静功、保健操、扇子舞、交谊舞等。锻炼后，要注意及时补充水分，但不可用冷水冲浴，或迅速降温，以防伤风感冒。

（作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师）

## 薯 叶 悄 然 上 味 蕾

□ 雷克昌



视觉中国供图

清明时节回湘南嘉禾扫墓，亲友相携在酒店用餐，点菜时问服务员有新鲜蔬菜没有，答曰：有，高脚木耳。我一听愣了，从未听说过有这么一道菜，带着几分好奇，立马要了一份。

不一会，服务员端来了一盆热乎乎的蔬菜！一看，天哪！原来是盆红薯叶！家乡人不仅烹饪讲究技艺，取菜名也新颖别致。

红薯叶，对于出生于农村的我来说，是一点也不感到陌生。时下正是红薯生长旺季，屋前屋后，田边地头，红薯地里，藤蔓交错，绿油油一片。那叶肥厚碧青，梗亦粗壮，过去，农家都用它作猪饲料。乡下人几乎家家户户养猪，稍殷实的农户都养上好几头，红薯藤不够喂猪，就到山上打猪草。记得小时候放学归来，妈妈就要我提着小篮子，和姐妹们结伴到山上采摘蒲公英、车前草、野芝麻之类的野草，和红薯藤一起剁碎喂猪。那时候，在蔬菜

好。乡下人投其所好，早起将红薯叶子摘下，扎成小把，送进菜场，竟然大受欢迎，供不应求。乡下人眼里稀松平常之物，却悄然成了城里人的美食。

现代食品科研发现，新鲜红薯叶营养十分丰富，蛋白质、葡萄糖、钙、磷、维生素C含量，在黄瓜、茄子、菠菜等常见蔬菜中名列前茅，常吃红薯叶还有提高人体免疫力、延缓衰老、降血糖、通便、防癌等功效。亚洲蔬菜研究中心已将红薯叶列为高营养蔬菜品种，称其为“蔬菜皇后”。又因其价廉味美，如今已风靡全球，倍受美食家的青睐！

用红薯叶做菜肴，做法简单。选取鲜嫩红薯叶子，清洗干净，捞出沥干水备用。热锅烧至7成后，将切碎的佐料生姜和大蒜末拌适量油盐，倒入锅内炒出香味，再将红薯叶倒入锅里大火快炒后，淋入少量水煮开。煮的时间要短，熟了马上

停火，加鸡精、辣椒粉，一盘油亮的红薯叶菜，就可起锅装盘。这样烹出的红薯叶菜肴，特别鲜嫩，吃起来清脆爽滑，淡素宜人，最为可口。

红薯叶还可与猪肉配制汤料，用新鲜红薯叶去梗，剁成段节，五花肉切成薄片。将炒锅烧热，倒入食用油、蒜片和生姜末，爆炒成微黄，加入猪肉，炒至半熟，再放清水猛火烧开，最后投入红薯叶，煮至熟透，放适量食盐和酱油，即可出锅食用。经常喝此汤，可防病健身。乡下多长寿老人，这些长寿老人，脸色红润，耳聪目明，这恐怕是与他们常吃新鲜薯叶做的菜脱不了干系。

返幕后，身居闹市，红薯叶菜肴倒成了奢侈品。老年人口馋，回忆起故乡餐桌上的“高脚木耳”，不免垂涎三尺！

（作者系湖南省作协会员）

## 关 于 人 参 的 那 些 传 说

□ 高宣亮

托了人们对生活的美好情感。

### 参灵仙子

长白山天池是东北最大的高山湖泊，也是人间最美丽的地方之一，水面冰清玉洁。传说天上的参灵仙子偷跑出来到天池洗澡，被青年福生看到后，产生了爱慕之情，因此被玉帝贬入凡间。参灵仙子在人间生活后与民间同甘共苦，为了拯救处在疾病困苦中的百姓，仙子将自己用心血凝聚成的人参籽撒向深山老林之中。从此，人参便在长白山地区开始繁殖蔓延开来。

### 人参娃娃

据说人参长久了就变成人参精。它常变成顽童，称为人参娃娃，身上穿一块

红兜布混杂在闹市人群中。聪明的人将它们辨认出来后，就将彩带扎在它们身上，跟踪追进森林，在它们消失的地方就能挖出人参来。

### 人参女郎

人参精往往变化成一个脚穿黄缎鞋，腰系绿裙，头上插花的年轻女郎，钟情于诚意苦的采参人，帮助他们勤劳致富。现在许多东北农村的民间艺术创作中，匠人非常形象地制作出这种很乡土气又很可爱的各种人参女郎作品。它们也成为到东北游览观光客的抢手货。

### 人参鸟

人参开的花朵非常美丽，绿色的叶子衬

托着紫白色的花朵，凋落后就结着鲜红色的浆果。当果实成熟后就有一种灰色的人参鸟来啄食浆果，将种子扔进山林传播出去。人参鸟发出的阵阵鸣叫声引导着采参人去寻找参灵仙子的踪迹。据说这像山鸡般的人参鸟原来是一对山东逃荒来的兄弟，在密林中走散了，二人奔走呼叫，最后困死山中，变成鸟后还在林中互相鸣叫寻找呢。

（作者系药物专家，曾任原国家药品监督管理局技术委员会秘书长）



## 树 瘤 变 身 “ 高 髢 贵 妃 ”

□ 居云峰

世间从来不缺乏美，关键在于发现。根艺，就是一门发现美、展现美，化腐朽为神奇的技艺。今天，我给大家展现一件根艺作品，取名“高髻贵妃”。

这是一尊贵妃头像，瘦削的脸庞，满是褶皱；不长的脖子，青筋鼓鼓；浓密的头发，被高高拢起，梳理成数朵菜花形高髻，发花际间绑扎着绸缎丝带，非常醒目吸睛。其神态冷峻，气质高雅。似乎可听到喃喃自语：“我是老了，颜值不高，但我的发髻绝美！”

这件“高髻贵妃”头像，实际上是一个树瘤。树瘤高52厘米，头围74厘米，购买于广西南宁市。

那是20世纪90年代中期，我到广西

桂林出席一个学术年会，期间转悠该市一个花鸟鱼虫、奇石根艺市场时，在一个门店中看到了这个树瘤，马上勾住了我的眼目，冲击了我的神经，打动了我的心房。我暗下决心：一定买下它。当时店主不在，过了一个多小时，又返转到该店。我指着摆在货架上的树瘤问：“这是什么？”店主答：“是树瘤”。“是什么树的？”“不知道”。我再问：“卖不？”答：“你买就卖”。经过讨价还价，以200元人民币成交。

我退休已十多年，有时也会摆弄欣赏藏品。这件“高髻贵妃”根艺，完全是天然树瘤，没有动过一刀一剪。自然界没有两个完全相同的树根、树杈和树瘤，决定



（作者供职于河南省平顶山市人大常委会）

了没有两个一模一样的根艺作品，形成了唯一性，提供了收藏的价值。但是，根艺作品注重特、奇、神的自然美，很少人工雕饰，一般不太精雕细琢，很少进入艺术殿堂。因此，根艺作为大众收藏的投资功能，也必须弱化和淡化。

（作者系中国科普研究所原所长、中国科普作家协会原副理事长）

亮收藏 长知识