

餐桌上的家教

□王文涛 广东实验学校初二1班

假期随母亲去菜市场，在菜摊上看到一支白白胖胖的鲜嫩春笋。我对母亲说买支春笋回家炒黄菜？母亲说她也正有这想法。

母亲说，春笋是老家乡亲们春天常吃的一道菜，吃法有很多种，比如竹笋烧腊肉、青椒炒竹笋、油焖春笋……但最受人喜爱的还是春笋炒黄菜。刚从山上挖回的吸足了一整个冬天水分的白白胖胖的鲜嫩竹笋，与家乡的黄菜一起炒，真是难得的美味，也是乡亲们招待贵宾的佳肴。记得有一年我回老家，奶奶给我做了春笋炒黄菜这道菜，让我一口气吃了满满两大碗饭。

当晚，春笋炒黄菜端上餐桌，一家人围坐在一起，一边吃着美味，一边聊着家常，其乐融融。父亲问我：“春笋为什么长得很快，特别是雨后，春笋似乎一夜间就从地里冒了出来？”我想了想说：“因为春笋汲取了一冬的水分和养料，到了适合万物生长的春季，在春雨的催促下，就能快速长出来。”

父亲说：“其实一支春笋要长出地面是需要很长时间的，大约需要五年。前四年主要是在积累，仅仅长几厘米，直到第五年的时候，才会破土而出。没有经过在地底下长期默默地积累，就不会有雨后春笋的脱颖而出。”他看了看我，接着说：“其实我们做人做事又何尝不是这样呢？只有打好了基础，才会有后面好的发展，不打好基础，靠耍花架子是不行的。”

餐桌上的家教，在我家那是经常的事。父亲说，这也是传承了爷爷奶奶的做法，他曾经很受益。这些哲理

就是爷爷当年教给他的，现在他也想传给我。

父亲的话确实让我很受启发。我想，我现在一定要好好学习，学好本领，为今后的人生打下坚实基础。

关于春笋，父亲又给我讲了一个经他改编过的故事。说有一少年孟宗，从小父亡，由母亲拉扯大，但在寒冬，母亲病危，乡里郎中说要用鲜笋做汤为饵才能治好病。可冰天雪地的，哪里找鲜笋？不想失去母亲的孟宗没有灰心，他哭着来到竹林，抱着竹子大哭，最后竟用诚意感动了竹神，从此便有了冬笋，孟宗也因此治好了母亲的病。其实我也看过不少关于竹笋的故事，比如苏东坡老先生就很喜爱竹笋，曾在诗中写道：“无肉令人瘦，无竹令人俗。若要瘦又不俗，每日笋烧肉。”我想，竹笋清香脆嫩、鲜嫩可口，自古以来就深受文人墨客喜爱，所以才留下了很多篇佳作吧。

父亲又说，用嫩竹子造纸换钱是他儿时乡亲们的重要经济来源，他和伯伯、姑姑的学费大多就是爷爷用嫩竹子造纸换来的。原来竹子还有这么多用途。我想起在老家，很多家俱和农具都是竹子做的，乡亲们还用嫩竹子造纸。父亲说这种古老的造纸法，在老家流传了一代又一代，但到底流传了多久，他不知道，村里的老人也说不清楚。

吃着春笋炒黄菜这道美味，听着父母关于竹笋故事的家教课，这是我人生中美好的一段记忆，因为美味让我回味，家教课让我成长……

(指导老师：吕宇虹)

一点萤火度夏夜

□曹裕琪 云南财经大学新闻学专业2024级

萤火虫是很有意思的小东西。我小时候住在老家，夏天夜晚最叫人欢喜的，不是天上的星星，倒是这地上的流萤。稻田边，草垛旁，竹篱下，都有它们的踪影。一亮一亮的，忽远忽近，你追过去，它又不亮了；你站住了，它又在远处亮了。这种游戏，我们那时的孩子是百玩不厌的。

捉萤火虫，最好是在没有月亮的夜晚，萤火一点一点，格外分明。我们拿一个玻璃瓶，洗干净了，看见萤火虫飞过来，双手一合，轻轻扣住，然后小心地放进瓶子里。一夜能捉七八只、十几只。将瓶子放在枕边，一闪一闪的，像装了半瓶碎星星。看一会儿，我就睡着了。第二天起来，萤火虫还在，但是不

亮了。我那时不懂，以为它们是睡着了。后来听说，萤火虫的命短得很，从生到死，不过几天，想起枕边那些不亮的小灯，心里忽然有些难过。

“腐草为萤”，这是《礼记》月令篇里的话。古人观察不仔细，以为是草烂了，变成虫子飞起来。其实是萤火虫把卵产在草根里，天热了就孵化出来。这个误会，倒也美丽——草枯了、烂了，变成这点点的光，飞起来，照着夏夜。这像是死生之间的一点暖意、一点希望。我宁愿相信这是真的。

杜牧有一句诗，写萤火写得极好：“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤。”秋夜了，有闲的宫女拿着小扇扑萤。诗人把这场景写得极美。但我总觉得，扑萤

这件事，不是那么悠闲的。还是让它飞的好，它飞它的，我看我的，两不相扰。

萤火虫的光是冷的。据说它的光没有热量，古人把这叫“冷光”。我想起一个故事。晋朝有个叫车胤的，家里穷，没有钱买灯油，夏天就捉了萤火虫装在绢袋里，借着它们的光读书。这个故事传了几百年，一直是劝学的范例。我小时候读到这故事，只觉得这车胤聪明。后来再想想，又有些怀疑，那光那么微弱，能看清字么？怕是传说罢了。不过也不必当真，这故事的用意，原不在此。它应该说的是：在极穷极困的时候，人还可以找出一点光来。这意思，倒是好的。

唐人还有诗说“萤火”：“历流光

小，飘飘弱翅轻。恐畏无人识，独自暗中明。”这首诗写萤火写得妙，写人也写得出。世间有许多这样的人，默默地在暗处亮着，没有人看见，也不求人看见。他们就那么亮着，亮一阵，也就灭了。这也许有那么一点遗憾，但这遗憾，也是美的。

前年夏天，我回老家，晚上在院子里坐着。院子里已经种了菜，不再是我小时候的庭院了。天黑下来，菜叶子黑黢黢的，有虫子在叫。忽然，黄瓜架下，有一点光闪了一下。我定睛看，是一只萤火虫。整个院子，就这一只。它在黄瓜架下飞了一圈，然后往稻田那边去了。我就这么看着它，一点一点的，越来越远，最后融进黑夜里。

广货伴我行

虎皮凤爪

□黄隽驰 广东广雅中学(荔湾校区)八年级1班

晨雾未散的广州老城，檐角滴着隔夜雨水。推开泮溪酒家雕花木门，虾饺的鲜甜裹着叉烧的焦香便撞入鼻腔——这熟悉的广式茶点香气，是我从小闻到的“广货”味道，也是伴我成长的味觉记忆。

老茶客们早已支起报纸，啜着滚烫菊普。竹制蒸笼在推车铁架上垒成玲珑宝塔，腾起的白雾里，邻桌阿婆掀开一笼“红云”——那是一道经典凤爪，已浸出琥珀色，油亮表皮泛着蜜糖般的光泽。下单后，侍应生很快端来了我的那份凤爪，青花瓷碟里，每只凤爪都裹着浓稠酱汁，陈皮与豆豉的暗香随热气袅袅漫开。齿尖轻触的瞬间，胶原蛋白凝成的胶质便如春雪消融在舌面。这道虎皮凤爪，可是地道的“广货”，也是我每次来茶楼必点的“心头好”，它伴着我

从一个贪吃的孩童，长成为懂得品味美食的少年，让我明白“食在广州”，绝非虚传。

推车的阿姐又送来新蒸的肠粉，薄如蝉翼的米皮裹着虾仁。邻桌老爷爷忽然笑吟吟递来一个碟子：“后生仔，要蘸这个。”原来是他自带的辣椒豉油。老茶客们惯常这般“夹带私货”，这独特的蘸料搭配，也是“广货”文化的一部分吧。

我最爱这样的早晨，和亲人们一边聊天，一边品尝着正宗早茶点心：虾饺里的鲜虾弹牙，澄面薄如蝉翼；肠粉的米浆裹着牛肉或鲜虾的鲜甜；琥珀色的带着虎皮褶皱的虎皮凤爪总让我吃完还想再来一笼……

然而最近，听闻楼下新开了一家茶楼，我兴冲冲前往尝鲜时，却见那道虎皮凤爪表皮干瘪、酱汁寡淡，还有那个



人间正暖

图新华社

本应香甜Q弹的奶黄包也是按下去完全不会回弹。心中不由暗自叹息：大抵是一家预制菜茶楼吧。预制菜果然会毁掉那些最注重品质与口味的美食啊。如果不再有凌晨就起床备料的大师傅，没有保证每一口都是新鲜口感的匠心，那些我深爱的美食会不会就此消失？我不由忧心忡忡。

还好，我一直爱去的那家茶楼仍能保持初心，这让我相信，“广货”的精髓还在，它绝不会轻易被取代。依旧有坚守传统手艺的茶楼，有用心制作点心的师傅，依旧会有人记得广州真正的味道，记得“广货”真正的温暖。那种温暖将伴随我长大，无论我走到哪，都不会忘记。

广货伴我行

征稿

“花地·校园”版现面向广大学生征集“广货伴我行”主题稿件。“广货”品类丰富，涵盖服饰、家电、食品、农副产品等不同方面的广东出产的商品，欢迎同学们分享与“广货”交集的动人故事。体裁不限，字数在3000字以内。投稿邮箱：hdcjs@ycwb.com 邮件标题请注明“广货伴我行”字样，内文还请标注作者所在院校、班级等详细个人信息。

行气散结、祛寒止痛、补养气血、健运脾胃……

荔枝全身是宝，妥妥一味好中药

□克利斯汀

荔枝，曾是“皇家贡品”，如今已成为我们餐桌上的常客。宋代文人苏东坡诗曰：“日啖荔枝三百颗，不辞长作岭南人。”粤剧艺术家红线女在粤曲《荔枝颂》中的唱道：“身外是张花红被，轻纱箔锦玉团儿。”

据现代《广东中药志》与《中药大辞典》等药书所载，荔枝从根到核皆可入药。

“离支”“丹荔”皆为荔枝枝叶壳核根都能入药

我国是世界上种植荔枝最早的国家。

荔枝原作“离支”，最早见于南朝的《扶南记》中，有人分析称，其得名可能与采摘方式有关。西汉司马相如《上林赋》文中，也写到“离支”：“于是乎卢橘夏熟，黄甘椹椹，枇杷燃柿，亭奈厚朴，棗枣杨梅，樱桃蒲陶，隐夫黄棗，答沓离支，罗乎后宫，列乎北园。”大约东汉开始，“离支”才写成“荔枝”。

宋代最有价值的本草著作《证类本草》中，称其能“止渴，益人颜色”，果肉味甘、酸，性温，入肝、脾二经。说的正是荔枝为补养气血、健运脾胃的优质食材，适合脾胃虚寒、气血两亏的人群食用。

北宋人奉旨编著的药物学著作《开宝本草》中，荔枝始以“荔枝子”之名入药。其后，另两本药书《本草衍义》与《宝庆本草折衷》也收录了荔枝枝与壳的药用价值。

明代《本草纲目》中已特别设立《果部·荔枝》条目，记载荔枝别称“离枝”“丹荔”，称其果肉性甘平可治痘疮不发、牙痛及呃逆，果核性甘温无毒，用于脾痛、疝气等症。还列举多则实用方

剂，比如说荔枝连壳烧成末，能止牙痛；荔枝核配茴香制成“玉环来笑丹”，能治疝气；用荔枝核、青桔皮、茴香等制药，能治“暴热丸肿痛”等等。

到现代，《广东中药志》中已全面收录了荔枝核、树根、树皮、树枝、叶、花、壳、果肉的药用方法：《中药大辞典》还分列了荔枝、荔枝叶、荔枝壳、荔枝核、荔枝根五个名目：《中国药典》里仅记载荔枝核入药，称荔枝核味甘、微苦，性温，归肝、肾经，具有行气散结、祛寒止痛的功效，常用于治疗寒疝腹痛、暴丸肿痛等症。临床上，以荔枝核组方的成药，如茴香橘核丸常用于寒凝气滞所致的寒疝，小儿暖脐膏用于积聚痞块、疝气偏坠的治疗。

营养丰富“通神益智” 食之过量“眼肿口痛”

荔枝是无患子科荔枝属的常绿乔木。现代研究已表明，荔枝肉含有大量的功能性成分，包括多糖类、多酚类化合物、微量元素等，营养价值极高；荔枝壳主要含有多酚类化合物；荔枝叶中则含有不同的活性成分，如黄酮、酚酸、多糖以及原花青素类等活性成分；荔枝核则主要含有皂苷类、黄酮类、氨基酸类、有机酸类、木脂素、倍半萜和碳水化合物等成分。



新鲜荔枝 (资料图片)

特别值得注意的是，荔枝核中的黄酮、皂苷的含量高于其他部位，荔枝肉中多糖的含量高于其他部位。现代药理研究还表明，荔枝核甚至具有抗肿瘤、抗氧化、抗炎、降血糖、调血脂等多方面活性。

中医养生之道主张春夏养“阳”，荔枝也被认为是“扶阳之佳品”，尤其配合进食动物蛋白，效果更佳。

但荔枝虽好，亦需适量。传统中医均认为，荔枝性温，多食易上火。

宋《证类本草》中有载：“荔枝，微温，食之通神益智，健气及颜色，多食则发火。”其中已提及大量进食荔枝有副作用，大致就是现在所谓的“荔枝病”。明李时珍也曾说：“荔枝气味纯阳，其性微热。鲜者食多，即眼肿口痛也。”

所以，糖尿病、阴虚火旺、有上火症状的人以及阴虚所致的咽喉干疼、牙龈肿痛、溃疡性结肠炎或便秘等症者，都要忌食荔枝。

此外，医者还提醒，肥胖人群及肝病患者亦需严格限制食用。肥胖

人群常存在胰岛素抵抗和高胰岛素血症，食用荔枝刺激后易出现反应性低血糖。

至于吃荔枝“上火”的说法，通常是指荔枝丰富的营养成分、热量及温热药性，会激发人体内本来存在的慢性炎症反应或免疫反应；过多的果酸也可能刺激胃肠道，导致消化不良或胃部不适，增加消化负担；还有少数人会对荔枝某些成分过敏，导致皮肤瘙痒、呼吸困难、肠胃不适等过敏反应。这些都可能被视为“上火”的表现。

想吃荔枝“不上火”，建议每次食用荔枝不超过8-10颗；在吃荔枝前后适当喝点盐水、凉茶或海带绿豆汤，或者把新鲜荔枝去皮浸入淡盐水中，或放入冰柜里冰冻后再食用，也可防止“上火”。

吃完荔枝如果真的出现口腔溃疡、长青春痘等情况，可以多喝白开水或饮用夏桑菊冲剂、王老吉凉茶，也可以冲泡金银花、胖大海或菊花茶饮用，能起到一定的“降火”效果。

前沿发现

□江海 整理

世界首次！在太空开展“人工胚胎”实验

据央视新闻报道，随“天舟十号”上行太空的人类“人工胚胎”实验样本，已装置于中国空间站实验模块，目前实验进展顺利。这是世界首次在太空开展的人类“人工胚胎”实验。

随着航天事业的快速发展，人类在探索太空的过程中飞行距离越来越远、停留的时间也越来越长。但太空环境中微重力、辐射等因素对人类的驻留、生存及繁衍带来了前所未有的挑战。本次实验使用的人工胚胎，是用干细胞构建的、与真实胚胎非常

相似的一种结构。

因为这次使用的并非真正的人类胚胎，不具备发育成个体的能力。目前，“人工胚胎”实验样本包括两款模型，一种是放在子宫细胞上，一种是置于微流控芯片里，旨在了解太空微重力环境对人类胚胎早期发育的影响。与之完全相同的实验样本，也同步在地面实验室开展。人类“人工胚胎”在太空完成5天的实验周期后，实验样本将在轨冻存并择机下行，后续回到地面实验室进行天地对比分析。

全球多名学者集体为一“妇科病”更名

2026年欧洲内分泌学大会(ECE 2026)上，多名学者携手宣布，“多囊卵巢综合征(PCOS)”正式更名为“多内分泌代谢卵巢综合征(PMOS)”。专业期刊《柳叶刀》已发布更名相关研究。该研究历时14年，汇集6大洲56个学术与患者组织，经历多轮国际研讨和专业品牌传播分析等。

研究领衔者表示，这或许是人类历史上规模最大的一次疾病更名行动，旨在用更准确的名称反映疾病的复杂本质。包括四川省医学科学院·四川省人民医院妇产科副主任、辅助生殖医学中心主任吕群在内的多名生殖、内分泌学者也参与投票与研讨。此次更名意义重大，对我国亦意义重大。此疾病将成为持续加重我国育龄期女性健康负担的重要慢性病，随着更名推进，我国对该疾病的防治或将进入新的阶段。

多内分泌代谢卵巢综合征是一个涉及全身多系统的复杂疾病。旧名字只提到卵巢，忽略了内分泌、代谢等核心特征，导致疾病的全貌被掩盖。随着医学研究深入，临床发现该

病影响范围远超卵巢本身。而旧名字的错误表达一度误导多达70%的病友长期未能确诊。同样会受该疾病影响的男性患者，还因为没有卵巢而长期被临床严重忽视。

此次更名可谓是一次史无前例的、严谨的全球共识行动，过程公开透明。更名后，针对这一疾病，临床会更多聚焦于内分泌、代谢异常，展开全身性、系统性的健康管理。不再只被视为“妇科病”，将打通全新的研究体系，有利于消除临床对疾病的误解，避免漏诊和治疗不足，获益人群或达千万之众。



(资料图片)