

周公百岁酒和薏米红豆汤可以清除体内湿气

3

养生之道

薏米红豆汤是清除体内湿气最好的偏方

如果诊断出病人体内湿气，我经常给病人推荐两种“药”，这两种药既能祛除体内湿邪，还能当水喝、当饭吃。这两种“药”，一是薏米，一是赤小豆（红小豆），一起熬汤喝，是清除体内湿气最好的偏方。

很多朋友说，红豆加薏米很难熬，怎么熬它都不黏不稠，能不能放点大米或别的食物一起熬？其实如果从治疗的角度来讲，我建议最好不要用。因为这个薏米红豆汤的主要功效就是清热除湿。赤小豆是红色的，养血，古籍里记载它“久服令人瘦”，就是说经常吃红豆还有减肥的作用。薏米性偏寒凉，主要有清热、利湿的作用。夏天正好是暑气连天的时候，内湿外也湿，用这两味药正好能起到一个养血、祛湿的作用。正是这种不黏不稠的清轻之相，才能达到清热祛湿的效果。但如果从预防的角度来讲，熬大米粥的时候，加上一把红豆一把薏米也未尝不可。

还有朋友问我是不是所有人都能喝薏米红豆汤，有禁忌吗？其实，这个汤是养生佳品，没有什么副作用，但针对不同的人，则可以适当地做一些加减法。

有的人体质偏寒，里面可以加一点温补的食物，像桂圆、大枣都可以；有的人失眠，体内也有明显湿腻的感觉，那就加一些莲子、百合；如果女性朋友痛经，可以把薏米去掉，熬点红豆汤，再加上一些姜片、大枣、红糖，喝下去暖暖小腹，也可以缓解疼痛。关节疼痛的，加一些生白芍、生甘草，酸甘化阴养血除痹。

平日思虑伤神、劳心过度而运动量少的人，往往脸上没有血色，精神也不够充沛，甚至心悸、贪睡，感觉头重如裹，心中空虚。这是体内有湿加上心气不足的表现，可以在薏米红豆汤中加一些桂圆同煮。桂圆甘温，能开胃健脾、安神补血，能振奋心阳、温补心气，使人精神饱满、中气十足。而且，单纯的薏米红豆汤味道很一般，加上桂圆后，就变甜了，淡淡的甜味，它不仅驱散我们体内的湿气，而且给我们的心带来生机与温暖。我们就叫它薏米红豆桂圆粥吧，它特别适合强体力劳动者，也很适合中老年人。

年轻人容易出现烦躁失眠，或者脸上起红疹、痘痘，这都是上焦心肺火旺、湿热内扰所致，用薏米红豆汤洗脸有奇效，或在薏米红豆汤中加上百合与莲子同煮饮用。百合能润肺、养颜，又能清心火、安心神。莲子最能养心、清心火，同时又能健脾、补肾。当然，如果感觉汤没有什么味道，还可以加点冰糖。

如果着凉感冒了，或是体内有寒，胃中寒痛，食欲不振，可在薏米红豆汤中加几片生姜。生姜性温，能温中祛寒，健脾和胃。注意，生姜不可多放，多放就使粥变得辛辣了。如果想在汤里加一点调味品，最好放红糖，红糖是性温的。需要注意的是，妇女产后保养时，喝红豆薏米汤要去掉薏米，可在其中加一点大枣，大枣对温中、健脾、养血是非常适宜的。

肾虚的人，可在薏米红豆汤中加一些黑豆。因为黑色入肾，豆的形状也跟肾十分相似，以形补形，是补肾的佳品。

现在人们常说的脚气病，是典型的湿热下注。可在薏米红豆汤中加一点碎黄豆，用熬出

来的汤泡脚，这是治脚气的一个小秘方。

如果咳嗽，还可以把生梨去皮去核切成1~2厘米见方的小块儿，加入薏米红豆汤中同煮，可以润肺、化痰、止咳。

薏米红豆汤的喝法

薏米红豆汤每天应该喝多少呢？我建议大家从5月初开始喝，一直可以喝到10月份。熬了以后可以随意喝。

每年到天热的时候，我就把自己家里不常用的一个暖壶洗净，抓上一把薏米、一把红豆放到暖壶里，再烧一壶开水，水开了以后直接灌到暖壶里，最后把盖盖上。如果你想早晨起来喝，头天晚上灌进去，第二天早上壶里的豆子全都泡碎了；如果想晚上下班回来喝，那早晨临出门的时候用同样的方法泡上一壶，下班以后到家喝正合适。

临床上有很多体内湿气很重的病人，在喝了薏米红豆汤一两周后，便感觉到腿脚发轻了，走路不那么沉了，湿疹也慢慢地消退了。这也告诉了我们一个道理，很多小病其实都可以自己进厨房找药，食物就是最好的药。

还有一点值得说明一下，怀孕中的孕妇要是自我感觉没有很重的湿邪最好慎用或忌用薏米。但可用红豆，我们可以给薏米红豆汤做一个减法，减去薏米，再根据上面的思路做加法，可以适量加些大枣、百合、枸杞等其他的品类。同样能做成既能祛湿，又有其他养生功效的汤来。

这里是一个基本的思路，大家可以多了解各种食物的性、味，举一反三，自己进行加减，组成更多适合自己体质的饮食来。

这样，食物才能真正成为养生的佳品。

仙家秘传周公百岁酒——养颜祛病的第一回春酒

很多见过我的老师胡海牙先生的朋友，都被老人家的道骨仙风所折服，私下里向我打听，老人家平日有什么养生秘诀吗？老师有很多养生方法，有道家修炼的，有中医调养的，有运动锻炼的，还有饮食药膳的，其中我感觉最神奇独特的，是老师每日必饮的一种养生酒——周公百岁酒。

周公百岁酒的最早记载，见于清代著名的文学家梁章钜所著《归田琐记》一书，由塞上周公发明。周公服用这个酒40多年，活了100多岁，他的后人祖孙三代服用此酒，都活到了百岁以上。原方的剂量比较大，一次就要泡20斤，不方便操作。在此，我将师传的周公百岁酒按照原方比例作了剂量调整，效果是一样的。配方如下：

黄芪12克、茯神12克、白术6克、熟地8克、当归8克、生地8克、党参6克、麦冬6克、茯苓6克、广陈皮6克、山萸肉6克、枸杞6克、川芎6克、防风6克、龟胶6克、五味子5克、羌活5克、肉桂4克、以上18味药外加红枣200克、冰糖200克、高粱酒4斤。

这个方子看上去很平常，没有什么特殊的地方，其实是集诸多古方精华而成，暗含了中医非常著名的八珍汤、十全大补汤、左归饮等古方方意。

黄芪素有“补气诸药之王”的美称，有补益中气的作用，可治疗气虚乏力、没有食欲、自汗盗汗、半身不遂等久治不愈的疾

病。方中用党参、白术、茯神来加强黄芪的补中益气功能。肉桂补元阳，暖脾胃，除积冷，通血脉。熟地、生地、山萸肉、麦冬、枸杞滋补肝肾，填精益血。五味子养心安神，固肾涩精。龟胶滋阴益肾，养血补心。当归、川芎活血补血。防风、羌活祛除肝肾之虚风。广陈皮下气调中。此方最妙的地方是羌活一味，祛风燥湿，为该方的点睛之处。正是配方的精妙之处，周公百岁酒补养之功十分迅速，它最大的特点就是气血双补，久服不燥，短时间内就能升发人体阳气，祛除体内湿邪。

泡药酒，关键是选对酒。购齐药材后，买一瓶5斤装的高粱酒，取出1斤酒用来洗药材，将药材中的杂质微尘洗净，剩下的4斤刚好泡药酒用。将药材先用酒洗净沥干（红枣剥开），放入高粱酒中，然后放在通风阴凉处，避免阳光照射，7天之后，药酒就可以饮用了。在泡制这个药酒的过程中，有人为了图省事，用塑料桶来泡药酒，这样做是不卫生的。塑料制品中的有害物质会溶解于酒中，对人体健康造成危害。最好是药店买一个专用的泡酒瓶。

我的老师胡海牙先生在这个药酒的基础上，根据现代人的体质作了一些改良，使之更适合现代人饮用。古方中，药酒要埋于地下，这是为了把酒里面药的有效成分充分发挥出来，祛除酒的燥性。老师改良后的做法是：将药材在药店研成细粉后浸泡，药效与埋于地下一样。

服用药酒时，老师的经验是，要适当加一些蜂蜜，蜂蜜滋润滋阴，加入药酒后不仅可以祛除药酒的燥性，还有利于保持和提高药效，有养颜、润肠、通便的作用。

刚和艾莲见过面，第二天人们就发现了薛婷婷的尸体

8

悬疑小说

薛婷婷有所隐瞒

“我也不知道，可能搬到新的酒吧去住了吧。”薛婷婷说。“她那阵子连续呕吐会不会是怀孕了？”

“嗯……也许吧。”“是么……还有一个问题。一起租房子的時候，你都没有见过她的身份证吗？”

“没有，因为用的是我的身份证，她是一口地道的北京腔，房主不会怀疑什么。”

艾莲沉吟良久，突然问道：“对了，你对这案子怎么看呢？如果没有想法，你是不会来找我的吧？”

“我？”女孩儿被艾莲一本正经的样子吓了一跳，“我只是把我知道的告诉你，以为帮得上忙……”

帮得上忙……是的，然而，对你自己不也是吗？艾莲本能地认为，她还有些东西没有告诉自己。“我是说，关于这个案子，你为什么照片上合影的人，就变成了凶手袭击的目标呢？而且，这已经不是第一次了。”

“不是第一次，您是说……他以前也杀过人？”

“你说‘他’是谁呢？”“不，不！没什么，我是胡说的！”女孩儿在椅子上不安地扭动几下，为了掩饰慌张，双手在脸上胡乱摸索两把。

果然有所隐瞒，艾莲换了和善的口气，又说：“没关系，我也只是随便问问，如果你受到了别人的威胁，可以直接告诉我。”

女孩儿对这番话无动于衷，却回到了最开始的问题：“您能帮我保密吗？”

“当然，那不是问题。”不久后艾莲赶回宾馆，坐在沙发上却了无睡意，随手抓起电话。

桌上的电话忽然响起，麦涛把

音箱的旋钮调小，随后抄起电话。

“是的，我是，啊……老伙计，你还没睡呢！”听到是艾莲的声音，他停下手头的工作，两腿蹬了一下电脑桌，椅子滑远了。

“你也不睡吗？干什么呢？”“还能干什么？我毕竟有半个职业是老师，改卷子！”

“啊，以前被人家考的家伙，现在回头考别人啦。”笑声顺着电路传了过来。

“是啊，不过我可不准为人！”麦涛两脚蹬地，又把椅子勾了回来，说：“哎，说吧，你找我肯定有事。”

艾莲将薛婷婷的故事和盘托出，后者默然无语，直到最后，又思虑许久，“照此看来，凶手杀人的动机肯定和这个肖影有关系啦！不过，从那线人的描述中，似乎也不能得到其他有用的信息来……等等，她会不会就是提供318室钥匙的人？”

“你和我想的一样，但杀人决不是她的本意，所以案件出现之后，她感到恐惧，又不敢和警方说，才会来找我。”

“对，就算不是她，也总该有点关系，让我想想，嗯，肖影……这姓氏和名字可不太常见，我可以拜托几个哥们帮帮忙，片警，查查这个名字，只要她真的是北京人，找不着她还找不着她家？剩下就是那什么什么坊的酒吧了，是不是拆了我们可以去看看，反正那地方我认识。也许万一能找到老板还会有些线索。没问题，明天白天咱俩一起去，就这么定了！”

“好的，约早上八点，我在你家楼下。”

次日，即6月28日，上午，麦涛和艾莲出现在南城柳芳西街。晃了半天，已是将近中午，两人商定回艾莲的宾馆用餐。刚打

薛婷婷也死了

上计程车，艾莲的手机就响起来，是刘队打来的，告诉他们，在宾馆附近又发现了一具尸体。电话里不便详说，两人坐车赶了回去。

尸体的发现者，与其说是一个人，还不如说是一群——群按到了中午，下课后再无所事事的中学生——原本是打算到网吧消遣一番的，在经过宾馆附近的运河时，却意外地注意到桥下方的水面上，漂着什么怪异的東西。

艾莲和麦涛赶到时的时候，尸体已从水中打捞上来，平放在岸边。尸体旁的一条绳子，连同末端连接的沉甸甸的铁块足以显示出凶手的险恶用心。尸体并没有浸泡太长时间，也未经人为毁坏，因而她的面容依稀可辨。然而在艾莲看来，不用说那张脸，仅仅是尸体身上穿着的衣服就足以叫他呆若木鸡了。被害人正是昨夜偷偷约见艾莲的宾馆服务生——薛婷婷。她的脖子上依旧带有细绳勒紧的痕迹，脸色青紫，眼神呆滞而茫然。

人死了，也就不必在乎什么保密原则了，或者，就算艾莲想保密也不可能了。面对刘队以及众人惊疑的目光，他只得将夜里发生的事情和盘托出。

刘队只说了一句：“你应该早点告诉我！”便转身去责骂负责留守的警员了。然而在艾莲听起来，字字句句仿佛无数钢钉扎在自己心上。身旁的麦涛不知所措如何劝说，只得扶着艾莲肩膀，轻声说：“算了，别想了，这不是你的错……”

是的，我没有杀她，那么理当不是我的错。可是，如果我意识到她的危险，及时联系刘队，这样的悲剧就有可能避免。如果……

恍然间，艾莲似乎重新振作了勇气，迈着步子，走向路旁一辆计程车。计程车在北荷花池附

近停住了，艾莲付了钱从车上下来，觉得阳光有些刺眼，他又抬头看看雨后天空挂着的彩虹，向着那个方向走去……

妇产科的护士

“这就是你们要查找的资料。”麦涛、刘队看着眼前的一大堆资料面面相觑。1996年5月到10月之间，第一被害人王敏文工作的医院共收治了11200多名病人，除去那些患轻微感冒的病人之外，医院有明确记录的共有2000多份，其中，属于医疗事故的大约130份。想从如此繁多的卷宗中找出连名字都无法确定的“肖影”来，几乎根本不可能！

麦涛悄悄地溜了出来，他有一个奇特想法，一路找妇产科。

如果薛婷婷对艾莲的讲述是真的，那么，不妨大胆假设肖影在同居的那段时间里真的怀孕了，然而，尚未结婚的她，很有可能选择打胎而不是生下这个孩子！1996年相对现在而言，打胎还不是件稀松平常的事儿。如果不想冒着风险跑到私人诊所去，那就只能在熟人的介绍下才可以免除登记进入公家医院。第一被害人王敏文会不会也和当年的肖影存在某种关系呢？如果是这样就太好了，在王敏文的介绍下，肖影进入这家医院，然而……却发生了医疗事故！

但追查这条线索，其实也是个赌注。麦涛明白，假如真的存在如此严重的医疗事故，而当事人又并非正常渠道开始了手术，那么，这样的资料有可能已经被医院抹去了……

房间里的病床上卧着两个女孩儿，门后三位男士翘首而立。这第三个人正是麦涛，他从办公室悄悄穿行几条通道，看到挂着“妇婴科”牌子，推门而入。然而

即便是麦涛，来到这里也是不敢造次。他小心翼翼地四下看看，目光和两个大男人不期而遇，对方立刻侧过头移开了视线，麦涛则咧开嘴干巴巴地笑了两下。他回身轻轻将大门掩好，假裝心不在焉地向诊室里望望，恨不能望眼欲穿，看到内室的情况。

麦涛无奈地又要坐下，一位护士放下表格又走出来了，“你是新来的！”

“啊，是，是啊。”

“挂号了吗？单子给我！”

“啊？啊？”

“你装什么傻啊？”护士小姐一脸不屑，装模作样的男人她见得多了，“别到你这儿干吗来啦！”

“呵呵，”麦涛将卷发，使出杀手锏，“我是个警察。”

却不料这说法适得其反，护士上上下下把他打量一阵，再次不屑地哼了一声，“片儿警吧，怪不得呢？瞅着你就挂相！可到了这儿，我管你是谁？！不跟你说了，你女朋友呢？”

麦涛的下巴垂落着，一会儿工夫又夸张地用手把它托回去，“我女朋友没来。”

“哎，你这人是不是胡搅蛮缠啊！”

正在这工夫，陈芳也推门而入，拍拍麦涛肩膀，“你怎么在这儿呢？刘队叫你。”

“哦，知道了，你先回去吧，”他随后又转身看那护士，“记得王敏文文？”

女孩儿闻声脸色大变，一双眼不再咄咄逼人，目光闪烁游离。麦涛抓住这个机会，又说道：“我就是为她的案子来的，如果你想起了什么，可以告诉我，”他掏出名片，插在护士上衣口袋中，又转脸一笑，“什么时候都可以。”而后不顾在场众人的惊异，跟着陈芳鱼贯而出……



武国忠著 上海锦绣文章出版社友情推荐

[内容简介]

本书是仙学传人武国忠最新力作，其提供了最适合中国人的养生方案。独到的道家医术，《黄帝内经》养生宝藏的古法今用，任何疾病都可以从《黄帝内经使用手册》中找到治愈方案，祛病养生。灵龟八法——储备人体原始能量最安全的八个养生大穴，打通人体奇经八脉与十二正经，八个穴位统治众病……

[上期回顾]

现代人生活在一个冬有暖气夏有空调的环境中，对四季的感觉越来越不分明。人体皮肤开合的功能下降，抵御病邪的能力越来越差了，极容易导致体内湿邪堆积，造成阳气虚衰。如何判断体内是否有湿呢？推荐给大家一个简单的方法，起床时——看感觉；如厕时——看大便；洗漱时——看舌苔。



艾西恩著 接力出版社友情推荐

[内容简介]

宁静。夜晚。几位年轻女性先后倒了下去。凶手线索：一个健壮的身影，一根结实的绳索。除此之外，案发现场没有留下其他任何线索——除了几张老旧的生活照片。在那几张仅有的线索照片上，除了被害者，还有一个化名肖影的女孩。她是谁？她是凶手？在哪里可以找到她？……

[上期回顾]

318室的凶杀案依然毫无头绪，警方邀请麦涛和艾莲参加讨论会议，在会上，艾莲的分析观点被麦涛所反驳。这一天，直到凌晨三点，艾莲才回到宾馆。不一会，艾莲接到一个陌生女人打来的电话，约他见面。在约会地点，艾莲见到一个年轻女孩叫薛婷婷，薛婷婷告诉他和女死者合影的女子叫肖影，她们以前曾住在一起。