



■海都记者 田米 文/图

每年农历五六月份,是闽南古法采摘破布子的季节。“破布子”是闽南佛教一道传统的菜。很多人好奇,为什么叫这样一个名字?据说破布子煮烂时会一个个爆开,发出“卜卜”的声音,像撕破了布一样,破布子因而得名。近日,南安丰州西华岩寺庙的破布子开始采摘,海都记者来到西华岩寺庙探访。



煮开捣烂加盐即可封存

果子滑溜溜黏手 要充分清洗

“这个季节破布子熟了,要赶紧采摘下来。由于天气炎热,所以起早避开大太阳。”采摘的杨师傅说,寺庙种有破布子树约30棵。凌晨四五点,师傅们就出发去石碧山上,把长满破布子的树枝砍下来,早上七八点左右就把这些树枝载回来。

将果子采回来后,众人开始忙碌起来。几个人围在一起,中间是一堆锯下来的破布子树枝,每人拿着一根结满破布子的树枝,手脚麻利地将破布子采下。“去

年比较多,我也来帮忙采摘了。”今年87岁的义工陈阿婆说。

因为摘下来的果实会流出透明果胶,滑溜溜的黏手,每个人的面前都放着一个水盆或者小桶,将采下的破布子一粒粒丢进水桶里,以便更快地采摘和清洗。

“在每一遍的清洗中,把漂浮上来的不好的果子捞掉,至少要洗三次以上。洗干净后,沥干水分,就可以放入锅中开始煮了。”西华岩寺庙的师父介绍。

腌渍三四个月 就可享受美味

大火煮四十分钟到一个小时左右,要将果子煮烂。“煮熟后趁热搓开,这样才能把果实打出来,待凉了后,就会有胶质样的口感。”寺庙的道民师父边说边把刚起锅熟透的破布子用一根特制的木棍将果肉和籽搓开。搓得差不多了,再放入盐巴,适量即可,待凉后装进大缸,上面再加一层盐巴密封储存。

腌渍三到四个月,要吃的时候,从缸里挖出适量,用清水浸泡五六个小时,退去盐味和酸味,煮的时候才不会味儿太重。“用来配饭特别好吃,倒入适当的油,多点姜剁碎,炒出姜香味,然后把退去盐味酸味的破布子放在锅里翻炒,只要酱油调味即可,如果再加入一些豆腐,口感更丝滑更美味。”寺里的师父们介绍道。

破布子 丰收 小果藏大风味



▲橙黄色的果实饱满如珠,义工们帮忙采摘

◀采下的果实要清洗三次以上



大火煮上几十分钟,将果子煮熟煮烂

说给你知

破布子属紫草科,每年六七月果实由青绿转为黄橙,是为采收期。由于成熟度不同,果实呈黄、橙、青等不同颜色,一般以果实呈现橙黄色为最佳采收期。

原产于广东、福建、海南及台湾等地,菲律宾、马来西亚、印度、斯里兰卡等地也有分布。风味特佳,极为下饭,具有开胃健脾等功效。

高温头晕乏力 五旬男子“热中风”

医生提醒,学会区分中风与中暑,避免错过最佳治疗时机

■海都记者 刘薇

连日来的高温天气,让人一不小心就中暑,然而需要警惕的是,在热浪中倒下,不一定是中暑,还可能是“中风”。医生提醒,热中风除了会头晕,还有神经功能缺损症状,出现相应症状应及时送医治疗。

顶着烈日干活 头晕乏力误以为中暑

泉州50多岁的吴先生(化姓),是一名工程基建队工人,每天要顶着烈日干活。一周前,室外温度高达38℃,正在干活的老吴突然感觉头晕、全身乏力,连讲

话都不利索了。以为是中暑,老吴就自己降温,吃解暑药,然而休息一晚后,不适症状仍未改善。

他赶往泉州市第一医院东街院区急诊科就诊。

“初步判断并非中暑,极有可能是急性脑梗!”泉州市第一医院神经内科主任医师吴志生介绍,与家属快速沟通后,急诊医生立即为患者完善头颅CT检查,并邀

请神经内科卒中救治小组医生会诊,结合患者的病情和CT检查结果,最终确诊为急性脑梗死。好在经对症治疗,病人症状逐渐缓解,于昨日康复出院。

高温天气 热中风患者明显增多

“近期天气炎热,突发急性脑梗的‘热中风’患者明显增多。”泉州市第一医院神经内科主任医师吴志生介绍,6月份以来,医院神经内科收治的脑梗患者超过300例。

据介绍,脑卒中俗称中风,是多种原因导致的大脑细胞和组织坏死的一

种疾病,包括缺血性脑卒中(又称为脑梗死)和出血性脑卒中。高温天气出现的中风,又称为“热中风”,大多属于缺血性脑卒中。

每年的7、8月,是心脑血管疾病发作的一个高峰期。研究显示,35℃以上的高温天气下,心脑血管疾病死亡率会明显上

升。2022年3月,《英国医学杂志》在线刊发的一项研究显示,夏季温度越高,心血管疾病的死亡风险越大。

为什么高温天气下心脑血管疾病高发?吴主任分析,一来身体为了散热,会使体表的血管扩张,更多的血液循环到体

表,大脑、心脏等器官的血流量锐减,易引起缺血;其次,人体大量出汗,血液相对浓缩,黏稠度增高,血流缓慢,易出现凝血,造成血管堵塞,诱发意外;再者,气温升高,血流速度、心跳会加快,心肌耗氧量也会随之增加,加重了心脏负担。

一眼识别“猝死”信号 区分“中风”与“中暑”

“中风和中暑有相似之处,如果没能及时区分和发现,很可能会耽误最佳治疗时机。”吴志生主任介绍,中暑表现为体温升高、头晕、全身乏力、恶心、胸闷、皮肤潮红等,重度中暑还会出现严重脱水、电解质紊乱、全

身肌肉抽搐、痉挛、昏迷等症状。

热中风一个重要的早期表现就是头晕,除此之外,还会出现神经功能缺损症状,比如,口角歪斜、说话不清、肢体单侧或两侧麻木无力等。

“5S法”判断中风前兆

1.Strength(力量):平行举起两只胳膊,是否单侧无力;照照镜子看自己有没有口眼歪斜,一侧肢体会不会不自主地抽动。

2.Sense(感觉):感觉一下胳膊、腿、面部,特别是嘴唇和舌头,是否有麻木或无力感。

3.Swallow(吞咽):咽口水或者少量喝点水,试试

有没有呛咳,或咽不下东西的情况。

4.Speak(说话):是不是说话费劲,总含糊不清。

5.Seeing(看东西):看东西有没有重影,有没有闪电一样,有没有眼前发黑、看东西模糊不清等。

“如果头晕合并5S,那么中风的风险比较大,应尽快送往医院。”吴主任提醒。