

拐枣、金樱子、桃金娘……

走进山野采摘野果 感受桂林别样秋趣

入秋以来，在远离城市的乡野，野生水果竞相挂上枝头。这些野果，曾是不少人童年时期的零食，承载着许多美好回忆。如今，有人依旧会为了这口酸甜而特地前往故地采摘。而除了山野里，集市上也偶有野果的身影，且颇受欢迎。

近日，记者跟随村民的脚步，走进山野，走访集市，感受别样的秋趣。

采摘野果是秋日的乐事

对于不少人来说，采摘野果是秋日的乐事之一。平乐县青龙乡的莫奶奶每年这个时候都会进山采摘野果，今年也不例外。10月19日，记者跟随她的脚步，一起去采摘野果。

当天，莫奶奶穿长袖长裤，头戴草帽，背一个小包便进山了。没走多远，轻车熟路的她就发现了一处金樱子。莫奶奶介绍说，金樱子这种野果大小和樱桃差不多，果实表面是红黄色或红棕色，有突起的棕色小点，在山野的灌木丛中比较多。

只见莫奶奶用棍子扒开满是刺的藤蔓，金樱子便藏在藤蔓底部，她伸手将金樱子摘下，然后在地上搓了几下除刺，最后装进包里。

按照往年的采摘经验，莫奶奶又找到了一棵柿子树。不过她说，现在的柿子还有点涩，不是很好吃，过段时间熟透了就可以摘来吃了，特别甜。

采摘途中，莫奶奶遇到了好几名附近的村民，都是来摘野果。他们相互分享自己采摘过的地方，说话的声音让原本荒芜的山野热闹了起来。莫奶奶告诉记者，每到这个时候，这片山野就变得热闹起来，除了村民，还有很多年轻人也会来。

市民陶小鹏就是其中之一，他与朋友趁着周末回了趟老家，就为了体验儿时摘野果的快乐。陶小鹏说，他小时候没什么零食吃，经常在山野里找野果，记忆中吃得最多的就是桃金娘，到处都是，软糯清甜。

野果的吃法有不少

莫奶奶这一趟的收获不算多，就摘了几个野生柿子和一捧金樱子。

回到家，她将柿子洗干净，再把柿子放入干净的盆里，用水没过柿子，放上几片柿子叶。她说，静置几天就可以吃了，

脆但是不涩。她告诉记者，以前摘到野柿子后还会切片晒干，晒成柿干，家里人都爱吃。

采摘回来的金樱子同样要先清洗干净，然后晒干准备泡酒。在此之前，她抓了几颗准备炖排骨汤，她也不知道具体补什么，只知道这是祖祖辈辈流传下来的吃法。莫奶奶向记者介绍说，金樱子熟透变成橙黄色的时候，可以将它表皮的刺和里边的种子去掉，单吃那层“果皮”，很甜，那是她小时候的零食之一。

桃金娘和拐枣也是很多人小时候的零食，也是市民陶小鹏小时候的最爱。“以前上山摘桃金娘，经常是吃够了才回家。而大人则会把我们摘回去的桃金娘洗干净、晾干，放酒缸子里。”陶小鹏说，桃金娘不耐放，一两天就坏了，他小时候觉得桃金娘就是用来泡酒。现在妻子会用桃金娘做果酱，抹在面包片上也很好吃。而拐枣也是泡酒的“好搭子”，将一把拐枣放进酒里，连糖都不用放，泡出来的酒是甜的。

除了拐枣、桃金娘、金樱子，秋冬时期还有很多可食用的野果，有的生吃就很好吃，有的则需要稍微加工处理。

集市上也能找到它们的身影

如果你没有时间特地去山野里采摘野果，但又馋那口酸甜，不妨去集市上寻宝。

10月20日是平乐县青龙乡的圩日，很多人一早就来赶圩了。记者很快找到了卖野果的人，他们将采摘回来的野果用塑料袋或麻袋装着，袋子打开一个大口供赶圩的人挑选。

当天早上，有3个摊位卖拐枣，6个摊位卖金樱子。一名顾客花10元买了5斤拐枣，说是可以泡10斤左右的米酒。而她光顾的那名卖拐枣的老人，一上午卖了30多斤，还剩5斤左右，准备卖完就回家。

摊主唐女士说，她摆卖的金樱子和野生板栗都是这几天自己去山里采摘的，因为吃不完就拿来集市上卖了，她才来不到两个小时就快卖完了，很好卖。

记者走访了解到，有的老人会特地去山里采摘野果然后拿到集市上卖，换取微薄的收益。在集市上，不同时节会出现不同的野果，这正源于当地人对野果独有的情怀。也正是市场有对于野果的需求，才更激发了人们去找野果的动力。

记者石艳红 文/摄



◀莫奶奶在采摘野生柿子。



↓山里采摘的金樱子。



健康讲堂

认识风湿病

杨艳婷（广西壮族自治区人民医院风湿免疫科）

“医生，我这手关节抓拳头都是紧绷绷的，还有些痛，一到刮风下雨就出现，这关节感觉比天气预报还准，我这是什么问题呀？”

“医生，我这嘴巴特别干，没讲几句话就要喝水，半夜都要起来喝水，我这是什么问题呀？”

“医生，我这手冬天都不敢碰冷水，吹冷风手都是发白发紫的，我这是什么问题呀？”

您或者身边的人是否出现过这样的情况呢？出现这些情况要挂哪个科呢？今天就给大家科普一下，带大家认识一下风湿病。

其实，当您遇到多关节肿痛、口干到咽不下馒头、眼干到没有眼泪、双手遇冷后变白变紫、反反复复口腔溃疡生疮溃烂时，这些表现都有可能都是风湿病的征兆。

一提起风湿，很多人第一印象就是腰酸背痛、关节肿痛，还有人认为风湿就是人体内的“湿气太重”……其实，风湿可不是说起来这么简单。

风湿免疫病，其实是一种自身免疫性疾病，是一组累及骨与关节及其周围组织（如肌肉、肌腱、滑膜、滑囊、韧带和软骨等）及其他相关组织和器官的慢性疾病；风湿病的发病机制并不确定，可能与遗传因素、环

境因素（各种病原菌感染）、内分泌紊乱（雌、孕激素等）、物理因素（紫外线等）、某些药物（普鲁卡因酰胺、某些口服避孕药等）有关。它主要分为10类，包含200多种疾病。主要分类如下：

1. 弥漫性结缔组织病：类风湿关节炎、系统性红斑狼疮、硬皮病、多肌炎/皮肌炎、抗磷脂综合征、系统性血管炎综合征等。

2. 脊柱关节炎：强直性脊柱炎、反应性关节炎、肠病性关节炎、银屑病关节炎、未分化脊柱关节病等。

3. 退行性变：骨关节炎。

4. 遗传、代谢和内分泌疾病相关的风湿病：先天或获得性免疫缺陷病；痛风、假性痛风；肢端肥大症、甲减、甲旁亢相关关节病等。

5. 感染相关风湿病：反应性关节炎、风湿热等。

6. 肿瘤相关风湿病：原发性（滑膜瘤、滑膜肉瘤等）；继发性（多发性骨髓瘤、转移癌等）。

7. 神经血管疾病：神经性关节病、反射性交感神经营养不良等。

8. 骨与软骨病变：骨质疏松、骨软化、肥大性骨关节病、弥漫性原发性骨肥

厚、骨炎等。

9. 非关节性风湿病：关节周围病变、其他疼痛综合征（如纤维肌痛综合征）等。

10. 其他有关节症状的疾病：周期性风湿病、间歇性关节积液、药物相关风湿综合征等。

那么风湿病一般会有哪些症状呢？其实它并不单纯只有关节痛，它可以出现多系统的损害，简单来说，就是头发丝到脚指头都可能会有不适症状，主要的表现可以有：

1. 发热：较为常见，往往是原因不明、不规则的发热。

2. 疼痛：主要为关节疼痛，多伴有关节肿痛。

3. 皮肤症状：可出现皮疹，如面部红斑、眼眶红肿、四肢红斑，也可出现口腔溃疡、外阴溃疡，还可出现光过敏，表现为日晒后面部等潮红、皮疹情况；血小板减少时可出现皮肤出血，表现为瘀点瘀斑。

4. 口干、眼干，可出现反复腮腺或下颌腺肿大。

5. 肌肉疼痛、肌无力。

6. 晨僵：晨起时或休息后，关节出现僵硬，活动受限，影响翻身扣衣扣、握拳等活动，需经过肢体缓慢活动后这种感觉才消失。

7. 雷诺现象：手指端、脚趾端遇冷或情绪激动时出现发白，后发紫然后发红或伴有麻木、疼痛，严重的可有皮肤溃破。

8. 反复眼炎，可表现为眼红、视力下降；明显脱发，斑秃。

9. 肾脏损害可出现泡沫尿，下肢肿胀；心脏损害可出现胸闷、平卧困难；肺部损害可出现不明原因咳嗽，气促等。

风湿病的特点是容易出现多系统损害，当反复出现上述症状时，建议及时至风湿免疫科就诊；因为它是慢性疾病，若不及时控制，病情还会随着时间推移不断进展，严重时危及生命。所以对于风湿病的处理，最主要的还是要早诊断、早治疗，目前治疗风湿病的主要手段还是药物治疗，因此患者需要定期门诊复诊，不建议随意停用或减量药物，要严格遵循医嘱、及时复查。尽管目前风湿病仍未能根治，但通过规范治疗，大部分患者可维持疾病稳定，对疾病实现长期缓解、减少对生活质量的影