

QIAMAGU

恰玛古：

维吾尔族的“小人参”

WEIWUERZUDEXIAORENSHEN

文图/侯 菲



恰玛古生长在新疆天山下特殊的红色沙漠中间，在特有的碱性红土和泉水的滋养下，成为一种富含多种人体必需元素的高碱性果实，被维吾尔族人誉为“小人参”。5月是恰玛古丰收的季节，我们来到了新疆拜城县，品尝到了这神奇的长寿圣果。

拜城巧遇

5月的拜城已是烈日炎炎，脱去从乌鲁木齐穿来的夹克衫，换上短袖T恤和凉鞋。我们走在拜城宽敞平坦的马路上，试图感受这里人们的生活气息。

我忽然注意到，街边的小贩在卖一种样子像白萝卜的蔬菜。同行的友人们纷纷解囊，每人买了一麻袋“萝卜”扛回来。我奇怪为什么大老远地跑来买这么多萝卜？经过一番询问，才知道这是维吾尔族的“小人参”——恰玛古。

我来到一个小摊前，只见一位看上去年纪大概60岁的维吾尔族老人正在将一大捆恰玛古往自行车上绑。“大爷，您买这么多恰玛古做什么啊？”同行的小王用维吾尔语问。

老人说：“做抓饭、煮羊肉，天天都要吃小人参呢！吃了恰玛古，强身健体、长寿呢，你看我，今年85岁了，身体好好的，跟小伙子一样！”

望着大爷硬朗的身体、矍铄的精神，我们二话没说，再来10公斤！

保健圣果

恰玛古又叫芜菁，是药食两用、保肺壮身之佳品，具有清肺止咳、填精壮阳、明目增视等功效。据《大医典》记载，常食恰玛古能“生发乌发，润喉顺气，填精壮肾、软肠通便、通利关节；治斑秃，喉燥气短，肾脏瘦虚，骨节不利等”。

恰玛古是高碱性的植物，能平衡人体酸碱度。据专家说，中国人有80%都是酸性体质，这些人群中约有60%属于亚健康身体，需要进行碱性物质的补充，不然就会导致各种疾病的发生。

身体长期处于酸性状态中，身体器官可能因衰弱而衍生出各种疾病。如时常感到精神烦躁、免疫力下降、血压升高、脱发、腰部和臀部脂肪堆积增加、出现龋齿等牙齿疾病。

只要人的体液平衡，人就会健康起来的。有专家通过实验发现，恰玛古富含活性有机碱，正是食用了过多“垃圾食品”的现代人急需的保健圣果。

美丽传说

相传，在很久以前，有一个小伙子骑着马赶着羊群来到天山下，在苏巴士（维吾尔语：水的



源头）住了下来。太阳落山后，一位仙女来到小伙子身边。

不久，他们生了很多孩子，他们的后代男子强悍，女子能歌善舞，过着幸福的生活。不知从哪天起，肺癆、霍乱、热毒风肿等病魔袭击了这里的人们，很多人因病丧生。

上苍不忍让善良的人们受太多的苦难，于是撒下强健身体的神奇物种——长寿圣果恰玛古，助人饱肚腹、解疾患。

而对于恰玛古的食用，在维吾尔族民间还流传着这样的故事：深秋的太阳落山后，月圆之夜，用木刀把长在地里的恰玛

古平削开，挖去中间的一部分果肉，放入一小块冰糖，这吸收了月光精华的恰玛古会自然渗出甘露般的汁液，是治病强身的良药。在日出之前，用小木勺舀出清澈的汁液倒入木碗中，长期服用可润肺解毒、清肝明目、填精壮肾、通便利尿、生发美容、筋骨强健、百病不生。

据说，维吾尔人得了各种肺疾时，都会用恰玛古来治疗。

如今，随着西部大开发政策的实施，进一步加大名、优、特产品的开发力度，恰玛古已作为一种特色产品被推向了市场。恰玛古胶囊、恰玛古口服液纷纷面市，相信会有更多的人爱上这浑身是宝的维吾尔族“小人参”。