



“走,今天起伏,到我家吃鸡去!”7月18日是今年的头伏,菜场内叫鸡销量火爆,老姜炒叫鸡也几乎成了家家户户餐桌上必备的一道菜肴。

据中医专家介绍,伏天吃叫鸡,确有一定的调补作用,即所谓的“春夏养阳”,可这并不一定适合所有人,还是得根据自身的体质而论,对于特殊人群而言,可能会适得其反。

# “走,到我家吃老姜炒叫鸡去”

起伏,长沙叫鸡卖得俏  
肠胃不好、高血压、内分泌失调等人少吃



## CHICKEN

## “三伏贴”火爆

医院一天来了6000多人

本报7月18日讯 “下这么大雨,没想到来的人比去年还多!”今日是入伏头一天,记者从省中医院(省中医附二)、省中医药研究院附属医院、省中医附一等各大中医院获悉,前去贴敷贴的市民冒雨排起了长龙。通过拨打本报热线获得免费体验的50名读者纷纷表示,贴了后感觉不错,希望明年还能抢到免费名额。

### 连续两年抢到免费名额

“我就住在开福区通泰街,一早就过来贴了,来晚了怕要排队。”上午8点半,在省中医院门诊大厅,体验完正准备离开的田媵说,她连续两年都通过拨打本报热线获得了免费体验名额,感觉自己很幸运。“效果很好,如果你们明年还有这个活动,我还会打电话抢票。”50名幸运读者有30名在省中医院体验,另外20名在省中医药研究院附属医院体验。医院表示,这20名读者上周就领了免费卡,有的昨天就来体验了。

在省中医附一,敷贴大军以儿童和中老年人为主,当日来敷贴的人数超6000人。

### 网上购买自己贴不可取

有些人为了省事,直接在网上购买三伏贴。淘宝网上销量最多的已突破1000贴。对此,省中医药研究院附属医院针灸科副主任医师路湘峰说,人体穴位有高矮胖瘦的个体差异,不是对照一张图就能对得上号的。最好到医院请有经验的医生操作,只有贴到正确穴位上,才能起到疗效。

■记者 张春祥 洪雷



7月18日,省中医附二,一名小朋友在背部做穴位敷贴。 记者 龚磊 摄

### 提醒

敷贴后别进空调房,2天内别游泳

省名中医、省中医院刘贵云教授提醒,成人每次敷贴2-3小时左右,小儿及皮肤细嫩者酌减,一旦穴位局部出现发热、瘙痒、灼痛等刺激性感觉,应立即去掉膏药,以免皮肤起泡、溃瘍。

敷贴后宜减少活动,尽量不出或少出汗,以免膏药脱落;最好不要进低温空调环境,以免影响药物的吸收;少食生冷油腻和荤腥等物,以免干扰药物作用的发挥;局部不宜浸水、搔抓或用肥皂清洗,敷贴2天内不宜游泳。

### 小店一天卖出几百叫鸡

“大概是因为长沙人‘好吃’和气候潮湿的特点,所以头伏天吃叫鸡这个习俗一直被延续下来。”长沙开福区荷花池社区的李女士说。头伏前一天下午,荷花池菜市场一片热闹,卖叫鸡的老板忙得不亦乐乎,他们说,这两天每天能卖出两三百只。

“往年的头伏天,我们店里一天能卖出三四百只叫鸡,这笼都是为明天准备的。”短短几分钟时间,一家小店的罗老板就卖了五只叫鸡。记者发现,各卖家的叫鸡存栏量也很充足。罗老板说,每到三伏,叫鸡需求量很大,以前甚至有脱销的情况,所以老板们都是年初就开始饲养,为头伏天做准备。

### 头伏吃鸡可防冬季虚寒

头伏吃鸡的习俗在长沙流传了千百年,这其中究竟有多少科学道理?吃伏鸡,真的能强身健体?

“这确实与长沙的气候有很大关系。”省中医院内科副主任医师朱兵顺介绍,长沙素有“火炉”之称,三面环山,又有湘江横贯,历来气候潮湿。每到夏季,市民多有全身乏力、胃口不调的感觉。而自古以来,都流传有叫鸡去湿的功效,特别是头伏这天,很多市民喜欢用生姜或红枣炖伏鸡、伏狗吃。

“从中医理论的角度来说,这种习俗也确有一定的科学道理,其中鸡肉含有高蛋白,生姜开胃、

健胃,红枣补脾,对人体健康有益。”朱兵顺说,单纯从季节的角度而言,夏季高温火旺,按道理应该是多吃清淡、平和的食物,而头伏吃鸡,尤其用老姜爆炒的做法,更多的是出于夏治冬病,提前预防的考虑。

“有些人,一到冬季就体虚怕冷,容易生病感冒、盗汗失眠,对于这部分人,在夏天提前进补可起到提前预防、保健的作用。”朱兵顺说。

### 阴虚火旺的人最好少吃

虽然头伏吃鸡有诸多好处,但专家表示,这更多的是出于习俗,并不是所有人吃了都好。

“不论是伏鸡还是伏狗,都是高蛋白的食物,对于肠胃功能不好、消化功能较弱的人,食用过多反而可能引起消化不良或呕吐等症状。”

朱兵顺提醒,阴虚火旺较严重的人,并不适合吃伏鸡,由于原本就容易表现出发热、口干舌燥、面色潮红或大便干燥等症状,吃伏鸡会导致症状加重,不仅不能滋补,反而容易伤身。小孩属于稚阴稚阳之体,老年人脏火虚弱,也都不宜大补,应以较平和的饮食为主。

此外,中医专家表示,患有慢性甲亢、结核病、高血压、内分泌失调等4类病症的人,吃伏鸡一定要慎重,必须根据个人体质尽量少吃或不吃。

■记者 洪雷 实习生 刘冰 胡建成 康梅 通讯员 廖艳苗

### 习俗故事

用白酒麻油炒 穿长衣长裤吃

记者搜寻了坊间关于“伏鸡”、“伏狗”、“伏甲鱼”三道经典本土伏菜的地道做法。

首先,伏鸡得是子叫鸡,而且要下白酒炒。油最好用麻油,因为麻油本身能排毒,酒要用纯度高的谷酒。

此外,民间有个说法:伏天三斤姜,不劳医生开药方。老姜是做伏鸡时必不可少的原料,加入老姜可起去湿强身的作用。也有用路边荆和凤球熬水,炒鸡时与酒同下,将叫鸡与之一并熬炖食用。用路边荆和凤球熬水,则可起到祛风活经、防暑滋补的作用。

鸡做好了,吃法也很有讲究,吃时最好穿长袖衣,将鞋袜整齐穿上,并将裤脚用绳子扎紧,不用纸扇、蒲扇,然后倒一小杯酒,一边品酒一边吃鸡。吃得大汗淋漓时,效果也就出来了。

相对叫鸡这道“草根菜”来说,伏狗、伏甲鱼就要金贵多了。烹制甲鱼有讲究,一要货鲜,二要会去腥,三靠火候。而伏狗最经典的吃法是,先连汤带肉每人一饭碗,另加一个狗蛋。所谓狗蛋,就是将青壳子鸭蛋或土鸡蛋放入装有狗脑壳、狗肉的锅中一起炖熟的带壳蛋。

### 健康资讯

#### 健康传播专家叫板“伪科学”

还在相信绿豆、大蒜能治百病?7月17日,新成立的湖南省健康促进与控烟协会将组建首批50位“健康传播专家库”,向公众提供科学、规范、准确的健康知识,批评、揭露和反映有害人民身体健康的信息。

专家库成员涵盖了内科、外科、儿科、妇科、营养、保健、疾病控制等方面,凡有夸大或不科学的传播行为,或擅自以“健康传播专家”身份从事经营活动的,将被取消资格。

■记者 洪雷 通讯员 王红艳

#### 关爱贫困家庭的残疾孩子

日前,由长沙市妇幼保健院与合生元母婴救助基金共同举办的“使爱传递,抵抗力天天向上”主题活动举行,为两个家庭分别送上5000元的资助款,帮助两个宝宝继续脑瘫的康复治疗。同时,主办方还邀请了30多位残疾儿童出席,送给他们小礼物,祝愿他们早日战胜病魔。

■记者 李琪

#### 吹空调小心不良建筑综合症

日前,长沙市疾控中心发布健康警示,市民进入空调房,要注重室内空气质量,以免患上“不良建筑综合征”,即在空调环境下,由于空气交换率低,人群产生了眼、鼻、咽、喉部位有刺激感,头疼,易疲劳,呼吸困难,皮肤刺激,嗜睡、哮喘等类似感冒的症状。提醒在开启空调前需先对空调风口、过滤网进行彻底清洗。室内外温差不宜过大,长期呆在空调房内要多喝开水,并经常开窗通风换气。

■记者 李琪