



去年贴出急性胰腺炎,今年还“贴”不? 市民犯了难 怎么“贴秋膘”才健康,看看专家建议

本报8月11日讯 8月8日立秋之后,又到了“贴秋膘”的时间。家住长沙市天心区金碧文华小区的罗银桂阿姨,最近却很烦恼,因为在家中“掌厨”的她,去年大鱼大肉给家人贴秋膘,结果将丈夫贴出急性胰腺炎,送进了长沙市中心医院。“传统的习俗还是要信的,到底怎么才贴得健康?” 犯难的罗阿姨,拨打本报热线求助。67岁的罗银桂阿姨是益阳人,12年前和老伴刘大爷来到长沙照顾孙子,现在就是掌厨负责一家人的三餐。

“我们那里有贴秋膘的习惯,所以我比较重视。”罗阿姨说,以前农村很穷,吃肉是很难的事情,但到了贴秋膘的时间,她都会想办法给家人“补一补”,炖点肉,或

者杀只鸡,鱼肯定是少不了的。几十年来的这个习惯,竟然在去年出事了。“我老头子急性胰腺炎,到医院检查,医生说是大鱼大肉吃多了,那段时间我就是给他们贴秋膘呢。”罗阿姨还记得,去年立秋之后的10多天,自己开起了“贴膘”模式,天天给家人炖排骨、卤猪脚,还有红烧肉、清蒸鸡,换着各种花样让家人吃好。结果吃了几天后,丈夫肚子很痛,送到了长沙市中心医院,被诊断为急性胰腺炎。医生检查后发现,刘大爷甘油三酯超过正常值20多倍,罪魁祸首就是连续多日的“贴膘饮食”。所以今年,罗阿姨不敢再给家人大鱼大肉贴膘了。 ■记者 李琪 实习生 严语 刘思慧



在长沙市轨道交通黄兴车辆段,检修工人们拿着手电筒对地铁底部设备进行检修。 记者 石芳宇 摄

经验 过完秋分再开始补

岳麓区青山菜市场,42岁的赵爱华大姐经营着一个生鲜摊,经营猪肉、牛肉、鸡、鸽子等。“还是有很多人贴秋膘的,现在猪肉不像以前那么稀罕了,倒是鸡啊、牛肉等俏一点。”她告诉记者,不过现在贴秋膘还早了点,要天气凉快一点最好。“我们一般是重阳节前后开始,按照节气来说,秋分过后比较合适吧。”赵

大姐对面,罗大姐经营着腊八豆、腌菜摊,她也认为现在贴秋膘还早了点。“秋膘要贴啦,补身体,不然冬天容易病。老班子的话要信,我屋里秋天伙食肯定要比夏天好。”四方坪菜市场,经营蔬菜店的罗玲香表示,夏天太热了,饭菜也简单点,经常用粥、凉菜打发,等天气凉快一点,伙食就要补上来,不然怕冬天难熬。

释疑 进补前要先给脾胃调整期

为什么要贴秋膘? 湖南省胸科医院营养科副主任张胜康介绍,古代民间流行在立秋这天悬秤称人,将人的体重与立夏时对比来检验肥瘦,体重减轻叫“苦夏”。那时候人们对健康的评判,往往只以胖瘦做标准,若是瘦了当然需要“补”。而补的办法就是“贴秋膘”,吃味厚的美食佳肴,并且首选吃肉,“以肉贴膘”。普通百姓家吃炖肉,讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉,以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

现代人物质生活水平较高,肥胖和超重者占多数,消瘦人群约占2%,所以大多数人是不需要贴秋膘的,只有极少数偏瘦者可以考虑贴一下膘。张胜康建议,市民在秋季进补之前要给脾胃一个调整适应时期,可先补吃一些富有营养,又易消化的食物,以调理脾胃功能。不过,补得不能太急,要温补。不能每天大鱼大肉、高脂肪,应该讲究平衡饮食和少脂多蛋白。 ■记者 李琪 实习生 严语 刘思慧

提醒

小孩子可别盲目贴秋膘

湖南中医附一医院治未病中心教授李定文提醒,需要注意的是,市民不可盲目给小朋友贴秋膘。如果小孩子夏天不吃东西,身体比较虚弱,确实需要调理的,家长可以考虑服用中药。此外,再加强营养的补充,以鸡蛋、瘦肉、鱼、肉、豆腐、牛奶,这些优质蛋白质为优选。

贴秋膘推荐食物

- 百合:有补肺、润肺、清心安神、消除疲劳功效。
- 莲子:能祛余暑,滋补强身。
- 山药:适用范围广,不论男女老幼、体健体弱,都可食用。
- 白扁豆:煮粥或煎汤服,可健脾胃、增食欲。
- 莲藕:熟藕能健脾开胃,适宜秋天进补。
- 牛肉、羊肉:秋天食用牛、羊肉可温补气血。
- 栗子:有健脾养胃、补肾强骨的作用。
- 红枣:红枣能滋阴润燥、益肺补气。

链接

我省高温持续 最高可达39℃

本报8月11日讯 受台风“利奇马”外围云系影响,湖南多地出现了阵雨或雷阵雨天气,不过短暂的雨水并不足以浇灭湖南的高温,晴热天气仍然顽固地“驻守”着三湘大地,而从11日开始,湖南的高温范围又将再度扩大,强度也将明显增强。

省气象台8月11日16时继续发布高温橙色预警:预计11日20时至12日20时,长沙、株洲、湘潭、衡阳、邵阳、岳阳南部、常德、张家界、益阳、郴州北部、永州北部、怀化、娄底、湘西州等地有37℃以上高温,其中张家界、娄底等局地达39℃以上,请做好防范。

湖南省气象台预计,在未来一周的时间里,湖南降雨偏少,以晴天间多云天气为主,南部多阵性降雨。具体来看,12日白天,全省晴天间多云。12日晚到13日白天:全省晴天间多云。13日晚到14日白天:全省晴天间多云。

气温方面,未来十天全省气温偏高,其中12日,张家界等湖南西北部局地高温可达39℃左右。

气象专家提醒,台风“利奇马”总体对湖南影响不大,不过近日热对流多发,阵性降雨频繁发力,需提前做好应对;近期晴热高温仍将主导三湘,需关注高温热害发展及其影响,注意避暑防晒,同时关注干旱发展及其对农业的影响。

■记者 李成辉 通讯员 梁潇 实习生 覃久凌 龚怡菲



一列车有上万颗螺栓,每一颗都要看清楚 这个“地铁医生”叫郭靖 防列车“中暑”有“降龙十八拳”

8月11日上午,在长沙市轨道交通黄兴车辆段检修二车间,一条深近2米的沟槽上,停放着刚回车间的地铁列车。沟槽下,几束手电筒的光来回扫射。“90后”小伙郭靖和同事仰着头,仔细检查着列车底部,电机的温度依然很高,郭靖的脸上汗水狂流,浸入眼睛蛰得生疼。一列119米长的地铁,郭靖和5个同事一般要一个上午才能检修完车底各项设备。

打着手电筒 每一个动作都谨慎小心

郭靖今年24岁,是一名检修工,工作3年了。他告诉记者,在他们检修班一般都是年轻人,工作氛围不错。跟着郭靖钻入车底的沟槽,记者看到他头戴棉质的厚厚的安全帽,手套、口罩一样不少,拿着手电筒,一路仰面仔细查看,不时摸摸螺栓紧固件有没有松脱,仔细查看着车轮是否擦伤、减震器是否漏油,以及汽车类似“刹车片”的闸瓦是否磨损。

“一列车需要查看的细节太多,有上万颗螺栓。”他告诉记者,车底设备集中,每一个动作都要谨慎小心,马虎不得,特别是测量轮对数据,需要精确到毫米。“每一颗螺栓都要看清

楚,螺栓上的防护线如果褪色需要重新划线,如果错位就需要进行力矩校正。一旦有螺栓脱落,就会影响列车运营,耽误市民出行。”为此,郭靖自己总结了一个“z”字形检查法,一行一行检查,以便各个角落都检查到。

空气闷热 汗水和油渍“共舞”

车底的空间比较狭窄,空气也十分闷热。“遇上刚回库的列车,作业温度可达60摄氏度。”不到20分钟,郭靖的脸颊、鼻尖就开始冒汗。因为零部件上大多有机油,需要用手检测、擦拭,没多久郭靖的手掌、手臂就沾上油污,而油污蹭到脸上也是家常便饭,一趟检修下来可能会变成“大花猫”。

工人们在车底穿梭着,认真检查每一颗螺栓、每一条接线、每一个设备,确保地铁在高温情况下安全运营不“中暑”。而为了防止自己中暑,郭靖一天喝四瓶水(将近两升),有的同事一天喝将近四升水。检修完一辆119米长的列车底部,郭靖的工作服只有衣尾一圈短边保持干爽。

■记者 石芳宇 实习生 谢文慧 雷其荣