

# 夏养三伏天!“吃鸡”和“贴贴”都爆火

2024加长版三伏天开启,桑拿天占主流 冬病夏治正当时,这些要点要注意



扫码看视频

7月15日,我们正式进入今年的三伏天。长达40天的三伏天,养生,当然得“开个好头”啦!那么,在这一天,最重要的

事,莫过于“吃鸡”和“三伏贴”啦。



## 吃路边荆煨鸡成热销单品

一大早,钱大妈生鲜超市天健城北区店门口就支起了“三伏限定”小摊——铁架上挂着三两只火燎过后通体金黄的“三伏土叫鸡”,周围人来人往。“69.8元一只,69.8元一只。”店员吆喝着,手上利落地将一只卖出的土叫鸡切块。

“我们这里是买土叫鸡送路边荆。”8时许,店员称,当天上午的路边荆全部已经送完了,正从别的门店紧急调配土叫鸡和路边荆。“买叫鸡送路边荆是今天的活动。”她强调。

在荷花池生鲜市场,土叫鸡和路边荆也成了“三伏限定大热门”。“四块钱一把,今天起伏,很多人买。”刚把一袋蔬菜递给顾客的摊主称,平时摊位上不会有路边荆,在三伏天才卖。另一个摊位,路边荆只剩下零星几把。见一名年轻顾客正好奇上前询问,摊主热情地介绍:“把它洗干净了熬汤炖鸡,三伏天吃的。”

不远处,家禽区十分热闹,来往的顾客透过玻璃打量着店内的鸡鸭。一旁是正忙着宰杀活鸡的店员,手起刀落,刀与砧板碰撞的声音有节奏地传出。店主站在店门口,招呼着过往人群。店主擦着额头上的汗,指着店内的鸡群介绍,今天店内的土叫鸡一上午就卖出几百只,“都是现杀,要不是店内人手多,肯定搞不过来。”

此外,三湘都市报记者还走访了长沙市望城区湘江小区农贸市场,这里的路边荆售价为10元/公斤,土叫鸡售价为46元至50元/公斤,散养叫鸡卖到36元/公斤。盒马鲜生数据显示,上周起,盒马APP关于“叫鸡”和“公鸡”搜索热度分别上升到了第一、第二位,近一周的鸡肉类相关商品销售同比去年起伏季增长了2倍多。

## 贴三伏贴是“基操”和“标配”

贴三伏贴,当然是三伏天的“基操”和“标配”啦!

7月15日,入伏第一天,记者从长沙市多家三甲医院了解到,当天前来贴敷的市民络绎不绝,年轻人的“养生”观念也越来越强。

专家提醒,三伏贴讲究颇多,首先就是贴的时间选择。一般来说在入伏的时间内都可以,但“三伏贴”具有疗程性,因此在“头伏”“中伏”“末伏”中各需贴一次。

其次,贴“三伏贴”期间,饮食应有所忌口。不过多食用辛辣刺激,以及生冷海鲜等之类的食物。生活上也应当注意,敷贴当天24小时内禁用冷水洗澡、游泳、暴晒等。

由于“三伏贴”补阳助阳的治疗性质,尽管临床上使用广泛,但并不是所有疾病都适合,应根据贴敷者的身体情况正确选择。

专家还特别提醒,感染性疾病急性发热期患者、对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者、贴敷穴位局部皮肤有破溃者,以及妊娠期或处于月经期、哺乳期的妇女都不适用。

■湖南日报全媒体记者 周倜 通讯员 李静娴  
三湘都市报全媒体记者 黄亚苹  
通讯员 卓少颖 李澳丹



盛夏星城



看看老火车车站的华丽转身,品品四方坪夜市的人间烟火:7月15日,入伏当天,长沙气温升至37℃以上,但再热的夏天也拦不住人们的热情,长沙街头依旧是遍地逛吃的人群。刘贵香 摄

## 三伏天来临!“烧烤+桑拿”模式超长待机

省气象台已经连续第12日拉响高温黄警,长沙升级成高温橙警



扫码看视频

7月15日,正式入伏,今年的“三伏”又是40日。从2015年至今年,我国已连续10年的“三伏”都是40日。

所谓“三伏”,指的是初伏、中伏、末伏的统称。“三伏”大约在每年7月中旬到8月中下旬,正好处于小暑与处暑节气之间,天气最为炎热。入伏后一般以“桑拿天”为代表,市民一定要注意防暑降温。

在湖南,早在入伏之前,就已经早早领略了高温的威力。7月15日15时53分,省气象台发布高温黄色预警,预计15日20时至16日20时,长沙、株洲、湘潭、湘西州、张家界、常德、益阳、岳阳、怀化、娄底、邵阳、衡阳、永州、郴州大部分地区有35℃以上高温,局部地区将达37℃以上。值得一提的是,2024年以来,自7月4日发布首次高温黄色预警后,湖南省气象台已经连续第12日发布高温黄色预警。

而长沙市气象台在7月15日入伏首日更是升级发布了高温橙色预警。7月15日白天,湘江新区、雨花区、天心区、芙蓉区、开福区、长沙县、望城区、浏阳市、宁乡市等地最高气温均将升至37℃以上。长沙市气象台同样已经是连续第12日发布高温预警。

另据中国天气网消息,受副热带高压及暖湿气流持续影响,本周大部分时间里,长江中下游地区至两广、重庆等地夜间最低气温将多保持在25℃以上。

三湘都市报记者注意到,武汉、长沙、南昌等城市最低气温将有数日超过30℃,早晚也是闷热难耐。从1961年至2020年历史数据来看,武汉、长沙、南昌、重庆最低气温超过30℃的情况大多出现在2000年以后。与1961—1990年相比,1991—2020年间,上述城市最低气温30℃以上的天数明显增多。■三湘都市报全媒体见习记者 李致远 通讯员 方承伟

## 入伏纳凉有方,动物乐不思“暑”

长沙生态动物园让动物们舒适度夏



扫码看视频

三湘都市报7月15日讯 7月15日,为应对高温天气,长沙生态动物园开始为动物们提供避暑措施,让动物们舒适地度过夏天。

在大熊猫馆,熊猫们待在舒适的空调房里,饲养员为“大美”和“青青”准备了冰块,玩冰块,泡凉水澡,大熊猫们学会了享受夏日。除了大熊猫之外,金丝猴和小熊猫在夏季大部分时间也会待

在空调房里。虎馆则为会游泳的老虎准备了大泳池,饲养员每天都会换水,老虎们泡在水池里也是相当舒适。除此之外,还有喷淋全天作业,为场馆降温。对犀牛、袋鼠等热带动物,搭建了遮阳棚,避免阳光直晒,饲养员也会每天早上对场馆四周树木以及地面进行大面积喷水,用来降温。在灵长馆,动物园为灵长动物准备了喷淋系统,及时降温,同时,重新修建了遮阳棚,给它们提供阴凉。

■全媒体见习记者 曾冠霖 通讯员 宋科铖