

天冷了,可以全民吃鸡了吗?

□本报记者 林颖

在国人的传统观念中,多地百姓有“一九一只鸡”的滋补养生传统,认为冬至开始每逢九天需进补一只鸡,来年就有好身体。那我们怎么样才能用好鸡肉,真正做到补益身体呢?



鸡为温补的代表之品

鸡为家禽,属于性温之物,是温补的代表之品,所以不宜再拿来烧烤食用,因为烧烤会发散其补益的作用,这就违逆了食物的本性。若要吃鸡,放在水里炖最好。

炖鸡时要想达到很好的补益效果,还可以配合一些常见的药食同源

的中药材。例如加点党参,清补一点点;如果想补益的力度再加大点,可以加点人参、红参;又想再猛点,加北芪都没问题。

据福建中医药大学国医堂中医内科许仕纳主任医师介绍,在冬季这个收藏的季节,体虚老人

适当吃鸡温补,能帮身体更好地积攒能量,强筋壮骨。

正因其温补的特性,鸡还特别适合风寒感冒的预防和早期的治疗之用。将鸡肉与生姜搭配炖煮,两碗暖暖的鸡汤下肚,就有很好的驱寒之效。

选公鸡? 还是选母鸡?

生产消耗大量气血,产后虚弱,产妇是特别需要进补的人群。民间有让产妇在月子期间吃鸡的习俗,这时在鸡的选择上,就更适合大公鸡。

公鸡性属阳,在温补作用上强于母鸡,可以更好地补充能量,缓解阳虚、虚寒体质人群体虚、怕冷的症状。

相对公鸡而言,母鸡

性属阴,温热之性弱于公鸡,且肉质更嫩,不仅消化吸收较差的老年人适合食用,多数气虚人群和正常人日常食用也多以母鸡为主。

三七炖公鸡助生长

除了产妇吃鸡进补的习俗,民间自古还有给生长发育期的孩子吃三七炖公鸡的传统。

一般来说,在孩子13~14岁期间,即可每周吃一次公鸡,一次炖三四两肉,连续吃一两个月,有助孩子生长发育。

“这种做法在过去确实能起到较为明显的效果,但如今的孩子不愁吃不愁穿,不少孩子还营养过剩、早熟肥胖,还照着过去方法吃,很

可能会加重肥胖、早熟的症状,或引发面部痤疮。”许仕纳说。

此外,孩子们喜食的炸鸡、烤鸡等快餐食品,不少是人工饲养的速成鸡,激素含量较高,食用过多也会增加肥胖、早熟的风险。

当然,如果孩子确实发育落后于同龄孩子,身材瘦小,家长不妨试试三七炖公鸡的方式进补,但要注意进补的频次。

患病人群不可随便吃鸡

虽然鸡是温补佳品,吃鸡还要根据自己的体质类型进行分辨,口干、口苦、便秘、尿黄等阴虚体质人群,体型偏胖、营养过剩、运动太少的痰湿体质人群,喝鸡汤对他们来讲没有好处,而且还有坏处。

此外,一些患病人群不能随意乱补。

例如肿瘤患者进补就要慎重。有些患者经过治疗,好不容易病情稳定,结果吃了几只鸡后,肿块又被刺激复发。但在肿瘤化疗期,

肿瘤患者在药物作用下,血色素、免疫力、体质都有不同程度的下降,这种情况吃点鸡肉,加点高丽参,可以帮助患者更好地恢复体力。因此肿瘤患者吃鸡需要根据患者具体病情以及治疗阶段而定。

高血压、高血脂等慢病患者,也不宜吃鸡进补,特别是在冬季血脂偏高的情况下。用鸡炖汤之后,同时也会带来嘌呤的问题。如果平时有合并高尿酸、痛风发作的一些朋友,就不太适合食用了。

应对寒潮降温,专家有暖身妙招

适当“受冻”守住一身正气

很多人认为,冬季防寒就是完全不能挨冻。其实不然,我认为,适当“受冻”反而能有助于预防感冒等。给大家分享一套适当“受冻”守住一身正气的方法。

晨起用冷水洗脸。起床后打一盆凉水,将面部和双手依次浸入凉水中几分钟。这样可以刺激血管,加速血流,不久后皮肤便会有发热感。长期坚持用冷水洗脸,可以提高人体抵御风寒的能力(提醒:这种方法不适合年老体弱者以及患心脑血管病的人,身体健康的中老年人可以试试)。

晚上用中药泡脚。睡前用艾叶、当归等温通阳气的药煮水,然后泡脚15~20分钟。这些中药液可使血管扩张、血液循环加快,使阳气畅达四肢。水温控制在40摄氏度左右,感觉水稍微有一点热即可,不可过热。(浙江省中医院中医内科副主任医师 周平龙)

时下已是严冬,寒潮一波接一波。中医认为,寒气容易导致人体气机、血运不畅,诱发心脑血管疾病等。应对寒潮降温,医生们都有啥驱寒暖身高招?

吃“东北乱炖”暖身御寒

抵御寒冷的最好办法是吃一桌“东北乱炖”。

东北乱炖其实是一种大杂烩,做法比较简单,将各种食材放在一起炖熟即可,食材多样,有荤有素。在寒冷的冬天,吃一锅热腾腾的东北乱炖,身体会立马暖和起来,肠胃也会特别舒服。

介绍一款我家常吃的乱炖菜,以供大家参考。1.把茄子、芸豆用手掰成块,土豆和西红柿切块,五花肉切片,葱、姜切片,大蒜用刀拍开。2.用葱香蒜爆锅,放入五花肉煸炒后加入土豆、茄子、芸豆、西红柿煸炒5分钟,倒入



酱油。3.加入少许盐、糖、胡椒粉调味,倒入适量水,大火烧开改小火慢炖。4.出锅前大火收汁,加入味精。5.出锅后可根据自己喜好加入香菜碎。

(国家二级公共营养师 史晓毅)

一套按摩操让全身暖起来

冻手冻脚的天气,很多人不敢出门。在这介绍一套暖身操,等车、走路时都能操作,坚持练习还能改善手脚冰凉等不适。

按摩阳池穴(在人的手背手腕上,在腕背横纹中,当指伸肌腱的尺侧缘凹陷处)。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,可主治女性手脚冰凉。刺激阳池穴,要慢慢地进行,时间要长,力度要缓。最好是两手齐用,先以一只手的中指按压另一手的阳池穴,再换过来用另一只手的中指按压这只手上的阳池穴。

拍打肾俞穴(在第二腰椎棘突旁开1.5寸处)。每日散步时,双手握空拳,边走边击打双肾俞穴,每次击打30~50下。坚持拍打,能增加肾脏的血流量,改善肾功能。养护好肾气,就能起到暖身效果。

(上海市普陀区人民医院中医科副主任医师 周冬青)