



# 多喝鸡汤可防感冒? 他喝出高血脂

## 喝鸡汤有助提高免疫力减少感冒,但应适量;对付小感冒有何妙招,来看看专家建议

Z 海都记者 林宝珍

康康最近老感冒,他老家闽西有冬天多喝鸡汤可以去退感冒的说法,于是,他一连喝了一个星期,结果到医院抽血时发现血脂比正常值高了许多,这可吓坏他了。

福建省第三人民医院治未病(中医健康管理)中心主任陈淑娇教授表示,鸡肉富含蛋白质,鸡汤营养丰富,冬天喝鸡汤预防感冒有一些科学道理,但并不是人人都适合,而且进补也要适可而止,不可过量。她建议,冬天容易感冒的人群,可以通过适当运动、合理进补来增强抵抗力,如果感冒不严重,家里也可用一些“小办法”来抵抗。



□小贴士

### 冬天预防感冒 不同体质者有小妙招

陈淑娇主任介绍,容易感冒的人往往有“门关不紧”的特点,即身体比较“虚”。中医的“虚症”又分为气虚、血虚和阳虚。

“预防感冒,就是‘治未病’的概念,在日常生活中,也是有一些小窍门可学的。”陈淑娇主任说,如果是气虚,就要以补气为主,中药玉屏风散的补气效果就不错。气虚的人最大特点就是怕冷,“风一吹,感觉往骨头里钻”,怕冷、易疲劳。

阳虚的人,除了怕冷、经常四肢冰凉外,脾胃也比较寒凉,稍微吃一些水果可能就胃痛、吐清水。阳虚的人,需要温阳补,时下正值初冬,可以多吃羊肉,加当归、生姜的羊肉汤就很适合;症状严重的,还可吃些鹿茸。

“血虚”在女生当中比较多见,月经量多,脸色苍白。血虚外感的人,要补血,可以喝“当归补血汤”:加当归、黄芪炖的鸽子汤或小母鸡汤。

### 神操作

#### 连喝一星期鸡汤 喝出高血脂

康夫人:看你最近工作比较忙,都连着感冒了好几次,我们老家说,冬天多喝鸡汤感冒少,明天我们再去买一只土鸡吧。

康康:还喝啊,已经连着喝了一个星期,前两天去体检,我的血脂比正常值高了许多,去年体检,各项指标都是正常的,可能就是因为鸡汤喝太多、营养过剩了。

陈淑娇:鸡肉的蛋白质含量丰富,喝鸡汤能够改善人体的免疫机能。冬季是流感高发季节,适量喝点鸡汤,对健康人来说,有助于提高身体免疫力,减少感冒;而对于那些已经感冒的人来说,则有利于抑制因感冒引起的炎症和黏液的大量产生,减少不适。所以,适量喝鸡汤是可以的,但不可过量。

**康达人**  
养生狂热爱者(虚拟人物)



### 医点通

#### 鸡汤虽补也不可过量

鸡肉具有补益的作用,是补气、补血的好食材。但如果您的体质偏“实性”,是热症一类的,如平时舌苔较厚、经常大便不通,那就要少吃鸡汤这类补益的食物,吃太多就会“上火”。自然,这一类人喝鸡汤来防感冒,是不合适的。相对来说,“虚症”的人群,尤其是气血不足、平时怕冷的人,喝鸡汤防感冒是有帮助的。

另外,还要注意的,是补气、补益也要适可而止,不可过量。中医有“气有余,便是火”的说法,就是说,补益太过,也容易上火,要适可而止。从西医营养角度来说,鸡汤高脂、高油,喝过量了,就可能带来高血脂症、高胆固醇的问题。

### 一碗“神仙粥”

“很多人认为,冬天感冒多为寒症,是受寒了,其实并不是。从临床来看,往往三个感冒中有两个是热感,与饮食有关。”陈淑娇主任说,就在这几天,她接诊了不少感冒患者,喉痛、咳嗽、痰黄、口苦,一问都是因为吃了辛辣、煎炸或烧烤食品。对付这样的感冒,宜疏风、清热、解表,“可以用银翘、桑叶、菊花煮水喝”。

真正的风寒型感冒,表现为打喷嚏、流鼻涕,咳嗽的痰是稀白的,怕冷。这种情况,陈主任推荐了一款“神仙粥”:用生姜、葱白煮稀饭,再加上一勺醋,“趁热喝,出一身汗,感冒就好了”。

对于小朋友的感冒,陈主任认为,多与“积食”有关,她推荐用子苏叶、生姜、神曲煮水喝,消食作用不错。

### 两款“四神汤”

对于康康这样的经常感冒的患者,陈主任还推荐了两款适合冬季进补的“四神汤”:

**气虚者:**茯苓、莲子、薏米、黄芪炖排骨或鸡汤。

**血虚者:**黄芪、生姜、羊肉汤。

# 男子患白血病 竟是传染所致?

## 福州一男子患上成人T细胞白血病,医生表示此病毒可通过血液和母婴传播,密切接触者也应注意筛查

N 海都记者 林宝珍

福州的林先生因反复发烧、乏力、身上莫名出现许多皮疹前往医院就诊,结果被查出患上了白血病。令林先生吃惊的是,他患的是一种特殊的病毒性白血病,这种病毒可通过血液和母婴传播,也就是说,他的白血病可能是别人传染给他的。医生提醒,一旦发现成人T细胞白血病病毒携带者,其密切接触者也应注意筛查,降低病毒传播风险。

### 血液里有“恶之花” 细胞似玫瑰花瓣

林先生反复发烧一个多月,身上还出现许多皮疹,在当地医院治疗了一个月后,症状非但没有缓解,全身骨头还越来越疼,并出现了严重的乏力表现。后来转诊到省三人民医院血液科,通过进一步的血液检查,才发现了问题所在。

省三人民医院血液科付海英主任在林先生的血细胞中,发现一类比较特殊的玫瑰花瓣样的细胞,再结合林先生的活动区域,诊断林先生患的是一种比较少见的同时也是高度恶性的白血病——成人T细胞白血病。“玫瑰花瓣样的细胞,其实就是已经癌变的T细胞。”

### 潜伏期最长40年 福建沿海是流行区

付海英主任介绍,成人T细胞白血病病毒是一种逆转录病毒,感染成人T细胞白血病病毒后潜伏期为20~40年,有2.1%的女性和6.6%的男性感染者最终发展为成人T细胞白血病。近年来,国内感染者有增加趋势,而本病好发于成年人,以中、老年为主,男性多于女性。研究发现,病毒携带者有家庭成员聚集现象。这种病毒会呈小范围区域流行,而福建省沿海地区是此类病毒的流行区。

“成人T细胞白血病病

# 小腿莫名发黑 原是“假体”坏了

海都讯(记者 林宝珍)

15年前,福州的老谢因外伤导致右侧股骨颈骨折,后并发股骨头坏死,因此做了全髋关节置换术。术后第六年,老谢的双足皮肤颜色逐渐变黑,随着时间的延长,皮肤发黑范围逐渐扩大并向小腿蔓延;术后第九年,右髋关节出现异响,1年后行走困难,只能扶双拐走路。老谢曾到医院检查过,医生告诉他髋关节假体磨损引起的,建议他重新手术。但由于假体翻修手术比较复杂,费用也不低,老谢就一直拖着。

一个月前,老谢小腿的皮肤变更黑,髋关节疼痛剧烈,于是来到省二医

院就诊。检查提示,老谢髋关节的髋臼假体已经严重磨损,松动,髋臼和股骨近端骨溶解还造成了骨缺损。

“皮肤病变,是因为假体金属磨损后的碎屑跑到血液里去了,血液里的金属离子浓度升高,从而引起淤积性皮炎。”李坚主任建议进行全髋关节翻修。

术后从老谢髋关节周围清理出大量的炎性假体瘤,堆在一起足有五六厘米宽。

上周,术后一个月后的老谢到医院复查,右侧髋关节已不再疼痛,走路、上下楼梯都无碍,小腿皮肤上的黑色也有所减退。

中国体育彩票7星第21134期开奖公告				中国体育彩票福建31选7第21311期开奖公告				中国体育彩票福建22选5第21311期开奖公告				中国体育彩票排列3(福建省)第21311期开奖公告				中国体育彩票排列5第21311期开奖公告			
开奖日期	开奖号码	本期销售	下期开奖	开奖日期	开奖号码	本期销售	下期开奖	开奖日期	开奖号码	本期销售	下期开奖	开奖日期	开奖号码	本期销售	下期开奖	开奖日期	开奖号码	本期销售	下期开奖
2021年11月21日	03+04+07+08+21+26+29 15	17720490元	11月22日	2021年11月21日	03+04+07+08+21+26+29 15	906646元	11月22日	2021年11月21日	04+06+12+13+20	110850元	11月22日	2021年11月21日	8 0 5 5 8	26135088元	11月22日	2021年11月21日	8 0 5 5 8	26135088元	11月22日
一等奖	0注	0元	0元	一等奖	1注	200000元	200000元	特等奖	1注	35442元	35442元	一等奖	1注	10000元	10000元	一等奖	1注	10000元	10000元
二等奖	80注	6000元	480000元	二等奖	1注	10000元	10000元	二等奖	1注	5000元	5000元	二等奖	1注	5000元	5000元	二等奖	1注	5000元	5000元
三等奖	62注	3000元	186000元	三等奖	1注	5000元	5000元	三等奖	1注	2000元	2000元	三等奖	1注	2000元	2000元	三等奖	1注	2000元	2000元
四等奖	2171注	500元	1085500元	四等奖	1注	2000元	2000元	四等奖	1注	1000元	1000元	四等奖	1注	1000元	1000元	四等奖	1注	1000元	1000元
五等奖	29423注	30元	882690元	五等奖	1注	1000元	1000元	五等奖	1注	500元	500元	五等奖	1注	500元	500元	五等奖	1注	500元	500元
六等奖	1031352注	5元	5156760元	六等奖	1注	500元	500元	六等奖	1注	200元	200元	六等奖	1注	200元	200元	六等奖	1注	200元	200元
合计	1063088注	--	7790950元	合计	1注	6元	6元	合计	1注	6元	6元	合计	1注	6元	6元	合计	1注	6元	6元