

三两半炖鸡 补回好元气

我的养生之道

□ 占鲁明

老家有句土话：“芒种夏至，走路要人牵。”人乏得像抽了骨头，恨不得有人拉着才肯挪步。天热汗多，气随汗泄；又赶上收种两头忙，筋骨里的力气像被一点一点抽空，整个人蔫蔫的，连话都不想说了。

可山里人自有老法子——三两半炖鸡。

党参一两，黄芪一两，当归一两，牛膝半两，四味药材搁秤上一称，恰好三两半（175克）。在庄稼人心里，这是芒种时节顶要紧的一碗汤。

农忙那几天，天还墨黑，灶膛里的火就亮了起来。奶奶从鸡笼里摸出一只养了两年的老母鸡，满山跑的，腿上

全是紧实的肌肉。鸡剁块，药材用纱布布袋扎紧，一齐放进那口老砂锅。加几片姜，倒一点米酒，清水没过鸡肉。大火烧开，撇净浮沫，转小火，让汤在锅里咕嘟咕嘟熬着。

接下来两个钟头，整个灶间都被那股味道浸透了。

党参和黄芪炖出来的气味，有一种粮食般的厚实与甘甜。当归飘着若有若无的辛香，不烈，却把整锅汤的魂魄勾了出来。那味道顺着门缝往外漫，漫过院子，漫到田边，像一只看不见的手，轻轻拍着那些弯腰劳作的人。

晌午，爷爷从地里回来，浑身汗透，坐在门槛上一声不吭，像一截晒焉了的树桩。奶奶端过去一碗汤，放在他手边。黄澄澄的汤水浮着薄薄一层油花，底下沉着快炖脱骨的鸡腿。爷爷端起一口接一口地喝着，一碗汤见了底，才长长吐出一口气。

那口气里，有暑热，有疲乏，也有一份被慢慢填回去的力气。

长大以后才明白这方子的妙处：党参、黄芪补气，当归补血活血，牛膝强筋壮骨。四味药材，一只老母鸡，慢炖半日，便把田里流失的气力一点一点补了回来。

这是山里人祖祖辈辈在田间摸索出来的活法，道理都在那碗汤里。

这些年离家远了，可每年芒种，我总要抓齐那四味药材，买一只好鸡，花两个钟头慢慢炖一锅。当那股熟悉的药香在厨房里弥漫开来，我仿佛又回到了老屋灶间——灶火映着奶奶的脸，爷爷坐在门槛上低头喝汤，满屋子热气里裹着鸡鸣鸟叫，也裹着那些再也回不去的日子。

那碗汤里，炖着三两半药材，炖着一只跑山的鸡，也炖着浙西大地上那些沉默的汗水和期盼。

专家点评

三两半炖鸡蕴含民间中医智慧。方用党参、黄芪各一两补气，当归一两养血，牛膝半两强筋骨，合老母鸡炖汤，针对芒种时节汗出气随津泄、劳力伤筋之证，体现气血同补、兼顾腰膝的配伍精妙。其顺应“春夏养阳”之理，以甘平药膳缓缓培元，既补充津液蛋白质，又避免滋腻碍胃。

从辨证角度看，此方偏温补，适用于气虚血弱、神疲乏力者；若外感发热或湿热内盛则不宜。牛膝活血下行，孕妇当忌。文中“慢炖两小时”使药效充分溶出，易于吸收，是“药食同源”的鲜活例证。这碗汤不仅抚慰了农忙疲惫，更承载着南方山里人因时调补、膳药一体的生存智慧。

（作者系聊城市人民医院中西医结合科副主任医师杨昊）



6月13日，相东方（左二）和街坊在练习打竹板。

67岁的相东方是高唐四平调省级非遗代表性传承人。退休前，她曾任高唐县文化馆馆长，通晓多种文艺表演形式；退休后，她积极开展非遗创新传播活动。在挖掘整理高唐四平调传统曲目《占花魁》的基础上，相东方新编《该打谁》《双英会》《坠花盆》《刘老汉取款》等曲目，继续发挥余热，带领文艺爱好者乐享晚年。

远方 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。
2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。
3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyicheng-hu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

荔枝虽甜莫贪多，当心“荔枝病”找上门

□ 金萌萌 王丽

眼下各地荔枝批量上市，清甜爽口的荔枝成为市民消暑的佳品，但短时间内大量食用暗藏健康风险。近日，市民李女士在家边追剧边吃荔枝，突发头晕心慌、恶心呕吐，被紧急送往聊城市第二人民医院神经内科就诊。经接诊医生王秀霞问诊，李女士被确诊为典型的“荔枝病”。突如其来的病症让李女士十分诧异：香甜的荔枝竟能吃出急症？

据王秀霞介绍，荔枝病的本质是因过量食用荔枝而诱发急性低血糖，这是

夏季神经内科常见病。荔枝果糖含量高，短时间内大量进食后，过量果糖会刺激胰岛素过度分泌，快速消耗体内原有的血糖；加之荔枝内含特殊活性物质，会抑制肝脏生成葡萄糖，双重作用下人体血糖骤降。大脑运转全靠血糖供能，一旦能量匮乏，神经系统受损，就会出现各种不适，严重时可损伤脑细胞，甚至危及生命。

荔枝病发病迅猛，多在食用后半小时至数小时内突发症状。轻症表现为头晕乏力、出冷汗、面色苍白、心慌饥饿，及时补充糖水、饼干等碳水化合物

可快速缓解；若忽视轻症，病情将快速进展，出现剧烈呕吐、手脚冰凉、意识恍惚、嗜睡昏迷等重症表现。重症抽搐若不及时救治，可造成脑组织不可逆损伤。儿童肝脏及神经系统尚未发育完善，是荔枝病的高危人群，每年夏季医院都会接诊多名因贪吃荔枝而患病的孩子。

王秀霞结合临床病例，给出四条安全食用准则，助力市民安心尝鲜。第一，严禁空腹吃荔枝。空腹时血糖基数偏低，进食荔枝极易引发血糖剧烈波动，建议饭后半小时食用。第二，严格

控制食量。成年人单次浅尝即可，儿童每日食用量控制在数颗以内，切忌接连暴食。第三，优选完全成熟的荔枝。青皮半生果的致病成分更高，患病风险翻倍。第四，牢记应急处置。食用后一旦出现心慌、冒冷汗，应立即饮用糖水补糖，若症状无法缓解，须马上就医。

王秀霞提醒，荔枝并非有毒，荔枝病全因不当、过量食用所致。入夏后市民切莫贪图口腹之欲，应合理节制食用，守住夏日舌尖甜蜜的同时，也守护好自身健康。