

美国一项研究称,喝鸡汤能缓解上呼吸道感染

喝鸡汤能治感冒、清雾霾?中医专家:不靠谱



资料图片

雾霾天,感冒似乎变得很容易,该怎么办?最近有报道称,美国国家医学博物馆全国生物技术信息中心网站曾刊载一篇研究报告,比较了喝热水、凉水、鸡汤对于通鼻塞的效果。报告写道,喝鸡汤的效果更好,能缓解上呼吸道感染。很多吃货看到这个消息后窃喜:美国人,你OUT了,咱大蓝鲸人早就知道喝鸡汤的妙处了。老南京说了,“一九一只鸡,来年好身体”,从古到今,鸡汤都是餐桌圣品。不过,说到鸡汤治疗感冒,中医专家却泼了冷水,喝鸡汤的效果和喝水一样,而且一旦发烧后,喝鸡汤后反而适得其反。

现代快报记者 安莹

美国研究

感冒后喝鸡汤更容易使鼻腔通畅

美国国家医学博物馆全国生物技术信息中心网站曾刊载一篇比较喝热水、凉水、鸡汤对于通鼻塞效果的研究报告。报告写道,喝热水比喝凉水更容易使鼻腔通畅,而喝热鸡汤比喝热水的效果更佳,其中原因可能是鸡汤的香味,也可能是味道有通气作用。这家网站刊载的另一篇报告写道,鸡汤有稀释肺部黏液作用,添加香料的鸡汤作用更大。内布拉斯加州大学医学院教授斯蒂芬·伦纳德

的研究显示,鸡汤有缓解上呼吸道感染作用。

看到老美的这份研究报告后,南京的小伙伴们可开心了:“美国人对鸡汤的关注也太迟了吧,我们的老祖先早就开始喝鸡汤了。一九一只鸡。”市民小李,就是鸡汤的忠实粉丝,就在今天他还在微信圈中晒出了自己熬的鸡汤。“我这清鼻涕就像水一样地流淌下来,无声无息的。还是要对自己好一点,炖锅鸡汤治感冒吧。”

中医专家

1 喝鸡汤能治感冒? 还不如喝热水

美国的这份研究报告几乎已经肯定鸡汤是“治感冒”的良药了。

然而,东南大学附属中大医院中医科主治医师朱欣铁说:“喝鸡汤预防感冒的作用和多喝水一个道理,有助于病毒的排出,所以,并不需要特别喝鸡汤。”想省钱省事,喝水就行。

朱欣铁还说,如果发烧了,中医并不主张多喝鸡汤。“鸡汤是温热性质的,补气效果

好,中医说气多了就生火,这时候如果发热发烧,反而会加重病情。”

随即,现代快报记者又向江苏省第二中医院内科副主任医师沈佳请教,沈佳认为,鸡汤预防和治疗感冒并不能绝对化,有些人体质虚弱,免疫力低下,需要补气血的,可以喝鸡汤驱寒。但如果发高烧,胃口很差,舌苔白腻,并不适合喝鸡汤,这时要多吃清淡的。

2 喝鸡汤能清雾霾? 别信,不靠谱

美国专家研究称,喝鸡汤有缓解上呼吸道感染的作用。有网友说,这是不是意味着能清雾霾?

江苏省中医院呼吸科主任医师史锁芳

认为,鸡汤对治疗上呼吸道感染只是间接作用,从医学角度而言,鸡汤对提高免疫有帮助,帮助增强体质。一旦上呼吸道感染后,还得及时就医,不能对鸡汤太过依赖。

提醒

哪些人不能喝鸡汤?

史锁芳表示,三高人群和体质较弱的人群不要盲目进补鸡汤。鸡汤中含有一定的脂肪,患有高血脂症的病人多喝鸡汤会促使胆固醇进一步升高,可引起动脉硬化等疾病,还会使血压持续升高,很难降下来;消化道溃疡等胃肠功能不好的人群,也不宜多喝鸡汤,鸡汤有较明显的刺激胃酸分泌的作用,对患有胃溃疡的人,会加重病情;肾脏功能较差的病人也不宜多喝鸡汤,鸡汤会增加肾脏负担。

相关

天冷了,老母鸡走俏

南京素有一九一只鸡的说法,这不,最近市场老母鸡供不应求。今年,六合竹程社区唐楼水库边的老刘家农场养了1000多只鸡,其中老母鸡有400多只,从两个星期以前,刘大爷和老伴就忙了起来,他们每天凌晨3点起床,摸黑抓鸡,5点后开始杀鸡。“全家一起上,都忙不过来。”刘大爷说。去年起,南京不允许主城区有活家禽销售,很多市民会到类似的农场直接订。目前老母鸡价格在30元一斤。刘大爷说:“这一九还没过完,已经卖掉了200多只鸡。”

在南京张府园菜场,摊贩说,这几天老母鸡很好卖,每天十多只鸡,到上午10点就卖得差不多了。

12月24日,在浙江丽水举行的第三届中国淘宝村高峰论坛2015年度全国淘宝村/淘宝镇名单发布暨授牌仪式上,沭阳县的新河、颜集、庙头3个镇入选“中国淘宝镇”,新槐村、堰下村、庙头社区等22个村入选“中国淘宝村”。沭阳县成为全国五大淘宝村集群之一。

沭阳县委书记胡建军认为,50多万亩的花卉种植面积,是沭阳电子商务发展的保证。当前,沭阳借力“互联网+”,推动“大众创业 万众创新”的浪潮蓬勃兴起,走出了一条独具特色的电子商务发展新路径。

现代快报记者 李娜

3个镇入选“中国淘宝镇”,22个村入选“中国淘宝村”
互联网+花卉:
沭阳迈入电商时代

沭阳县县委副书记、县长卞建军举起“中国淘宝村”大旗

电商改变的传统乡村

早在2000年左右,沭阳县新河镇的一些农民就开始利用贴吧、论坛在网上展示、推销自己庄稼地里的花卉苗木。2003年10月,部分青年人尝试开网店。十多年过去,该县网店数量已达3万余家。

不足3000人口的新河镇周圈村,有个响亮的名头——中国互联网盆景第一村。周圈村是沭阳的花木发源地,近年来,全村自产的400多种苗木绿植花卉基本上都是通过互联网平台售往全国各地。

网络创业正改变着沭阳传统的乡村。

在同是“中国淘宝村”的沭阳县新河镇解桥村,宇宙干花工艺品厂魏良余家俨然变成了一个干花生产线,门前的小广场上,已包装好等待发往全国的干花堆成一座小山。新河镇网络创业办公室主任应学峰介绍,目前,解桥村共有600多户淘宝户,大多数以干花销售为主,年销售100万元以上的,就超过50家。

网络创业给当地群众带来了实实在在的收入,许多农民通过开网店开上了私家车,住进了楼房。目前,新河、颜集、扎下等三个乡镇的私家车主均拥有量位居全市前列。

线上线下的产业融合

“电子商务发展给沭阳各类特色产业带来了发展新机遇,展翅‘互联网+’,激发全民创业的热情,促进了产业转型升级,助推了县域经济又好又快发展。”沭阳县县委副书记、县长卞建军说。

近年来,沭阳县依托全县花木资源优势,大力开展网络创业,推行“花农上网”和“农产品网上直销”等模式,去年网上销售额达40亿元,花木销售额占半数。

他们还通过召开网络创业推进会、会办会动员部署,鼓励更多群众参与网络创业,推动“草根经济”向“品牌经济”转变。通过实施“互联网+农业”计划,他们推动了至少100个村居开展“一村一品一店”工作,鼓励各类农业生产销售主体开展网络销售,推进农村电子商务发展。

伴随着销售渠道的不断拓宽,线下从育种组培、栽植管护到市场批发、物流配送,线上从店铺装修、摄影美工,到客服推广、运营策划,沭阳实现从线下到线上、虚拟到实体的高度融合。

通过科学规划、完善配套,引导干花产业、物流行业集聚发展,努力形成“线上线下一网一店一市场一物流”大循环格局。

政府搭建的创客舞台

沭阳县专门出台电子商务发展指导意见,围绕资金、基础设施、培训等方面,瞄准瓶颈精准发力。

他们在全省率先开展了“电商贷”业务,同江苏银行合作开发了“创业宝”信贷产品。县里通过政府购买服务的方式,面向社会免费开展电子商务初始培训、提升培训和精英培训。他们还积极加快众创空间、孵化基地、示范基地等平台建设,完善县网络创业公共服务平台建设,线上部分提供政策咨询、入门辅导、营销技巧、在线下单等服务;线下部分提供仓储配送、售后保障、代发代收等服务。

为完善基础配套,沭阳加快仓储基础设施建设,形成了“创业者—百盟物流园—县网络创业者协会”三方合作机制。

政企互动机制在沭阳已然形成,推动阿里巴巴在该县花木类电商中开展“奖优惩劣”活动,有效净化网络交易环境。今年7月,该县联合淘宝建立的1000万元种苗网络交易诚信基金正式投入使用。当沭阳卖家因为种苗质量问题给买家造成明显损失时,政府将进行先行赔付,在全国县级城市中尚属首家。

解决农村问题的样本

电商发展推动了农业转型升级,反哺了实体经济。沭阳县副县长顾宇认为,电子商务催生了一大批花木种植大户、家庭农场,极大地提升了花木产业的专业化、规模化、集约化水平,让一大批农村青壮年“离土不离乡”,就近创业就业。

业内人士认为,在工业化、城市化的进程中,农村的留守儿童、空巢老人、环境污染等问题接踵而至,而沭阳的淘宝村经验正具有解决这些问题的样本价值。

沭阳的实践,同时也是对“一把让庄稼汉能够熟练使用、让农产品能够与大市场高效对接的钥匙”的探寻。该县所致力“的主体是庄稼汉、资源是庄稼地、商品是农产品、钥匙是淘宝店”的模式,恰恰较好地解决了这个问题。

正是因为这种样本价值和借鉴作用,《人民日报》等数十家主流媒体先后对沭阳农村电商发展情况进行了报道。也正是凭着本地淘宝镇、淘宝村特色、电商政策环境、交通和会场设施、大型活动经验等优势,沭阳县在第四届中国淘宝村高峰论坛举办地复赛中脱颖而出,获得2016年第四届淘宝村高峰论坛举办权。