

数九寒天来吃鸡！ “粉红”的鸡肉究竟能不能吃？

随着冬至节气来临，民间正式进入“数九”寒天。俗话说“进九吃鸡”，喝上一碗热气腾腾的鸡汤，既能驱散冬日的寒气，又能滋补身体，堪称冬日里实实在在的温暖慰藉。

不过，不知您是否留意到，同样是鸡肉，不同部位吃起来口感差异显著。鸡胸肉烹饪时容易变得干柴，而鸡腿肉即便长时间炖煮也不会软烂。这并非偶然，背后实则隐藏着鸡肉自身的“身份密码”。

鸡肉也分“短跑健将” 和“耐力选手”

简单来讲，鸡肉依据肌肉类型大致可分为两种。鸡胸肉宛如鸡肉界的“短跑运动员”，学名为“白肌”。其颜色呈浅粉色，爆发力强但持久性不足，因此肉质鲜嫩，不过在烹饪过程中也容易流失水分，变得干巴巴的。

而鸡腿、鸡翅等部位的肉，则更像是“马拉松选手”，属于“红肌”。它们颜色更深，富含一种名为“肌红蛋白”的物质，耐力出色，肌肉纤维更为粗壮，中间还夹杂着一些脂肪和筋膜。这使得它们吃起来更有嚼劲、汁水丰富，尤其适合慢慢炖煮，越炖越香。所以，若您追求嫩滑口感，可选择鸡胸肉；若喜爱醇厚滋味，那就选鸡腿肉。

煎炸炖煮 火候改变鸡肉的“人生”

不同的烹饪方法，恰似为鸡肉规划了不同的“职业发展路径”。小火慢炖时，热量缓缓渗透，让肉质变得酥软，胶原蛋白融入汤中，成就了一锅香气四溢的“进九鸡汤”。

而高温油炸或烧烤，则能瞬间激发鸡肉的潜力。其表面会发生奇妙的“美拉德反应”，变得金黄酥脆、香气扑鼻，同时锁住内部的汁水，打造出外酥里嫩的绝佳口感。清蒸则最大程度地保留了鸡肉的原汁原味，吃起来格外鲜嫩。

解惑时间： 骨头边的“粉红肉”能吃吗？

啃食炸鸡腿或汉堡时，看到部分鸡肉呈现粉红色，许多人心中会犯嘀咕：这鸡肉熟透了吗？能放心吃吗？对此，江南大学食品学院教授张文斌表示：不必担忧，这通常属于正常现象。骨头导热较慢，其周围的肉受热温度相对较低，里面的色素可能未完全发生变化，故而会呈现粉红色。只



要整块肉已经炸透、煮透，就可以安全食用；但如果鸡肉明显难以撕开那可能是尚未熟透，需要进行二次加热。

有时候，骨头表面还会出现一些褐色的痕迹，这通常是高温下产生的正常色泽反应，鸡肉的残留瘀血在加热时形成高铁血红蛋白，呈现暗褐色或黑色，并不影响食用。鸡肉是否变质主要通过是否有异味甚至黏液来判断，所以，下次再看到褐色的加热痕迹，您依然可以安心享用。

“进九”时节，美味鸡肉巧搭配

数九寒天，人体需要更多的能量。鸡肉富含高蛋白、低脂肪，是绝佳的温补食材。了解了鸡肉的特性后，其吃法就更有讲究了。若想喝上滋补暖身的汤，可选用耐炖的鸡腿或老母鸡；若想做一盘入味下饭的红烧鸡，鸡腿肉依旧是上佳之选；若是追求极致的鲜嫩口感，制作白切鸡，则应选用肉质细腻的嫩鸡。

从老祖宗“进九吃鸡”的养生智慧，到如今我们明晰背后的科学道理，一块小小的鸡肉，连接着传统与现代。这个冬天，不妨运用这些知识，为自己和家人炖上一锅美味的鸡汤，或者点上一份热气腾腾的外卖，暖身更暖心。 据《扬子晚报》

上热搜的“ADHD”是什么病？成人也会得？

昨天，“ADHD”相关话题登上热搜，引发网友热议。

ADHD常被人们称为“多动症”，是起病于儿童期的常见神经发育障碍。“虽然该病多被发现于儿童群体，但并不是到了18岁自然就好了，有部分患者症状持续到成人期，即成人ADHD，男性更多见一些。”北京安定医院儿童精神科主任何凡教授说。

据何凡教授介绍，成人患者多为儿童期就起病，症状持续至成年，有部分患者在儿童期未得到早期识别和干预，到成人期症状仍持续存在，且影响患者的生活、工作、人际等。此类患者的核心困扰主要为注意力不集中、容易分心、健忘、丢三落四、无条理、拖延等，患者在工作生活中，情绪不够稳定，容易与人发生冲突、坐立不安，经常迟到等，以至于影响工作效果及团队成绩，进而影响人际关系。

“虽然成人多动症的症状与儿童患者相似，但因成年人的复杂社会角色及责任，带来的负面影响可能更为显著。”何凡教授说，成人患者注意力缺陷及执行功能障碍较为突出，且成人患者往往伴随更复杂的共病情况，如焦虑障碍、抑郁障

碍等，这些因素使得成人多动症的诊断更具挑战性。同时，成人患者在就医过程中，可能面临社会认知度不足、医疗资源紧张等现实困难。

一位成人多动症患者告诉记者，前不久，他和朋友逛街，中途渴了，就在奶茶店点了两杯奶茶，也就是这等待的短短几分钟，朋友安静地坐在椅子上，而自己则反复拉扯帽衫上的带子；时不时掏出手机看看，再放回口袋，重复了很多次；后来更是站起来，在店里来回踱步。

“你是不是有多动症啊？”朋友的一句话，让他意识到自己似乎真的不太对劲，决定去医院就诊。后经过临床评估、心理测试、注意力测验等一系列测试，最终确诊。

这位患者说：“在确诊成人多动症的那一刻，我瞬间明白了，自己糟糕的生活并不是因为运气差，而是疾病所致。”

何凡教授强调，成人多动症并不可怕，虽然目前无法完全“断根”，但接受规范的治疗，通过药物和心理相结合的方式，患者可以有效管理症状，提高生活质量和工作效率。

据光明日报微信公众号

有减有健 三个假期健康小妙招 快快来收藏

元旦至，新年到！愿大家岁岁常欢愉，年年皆胜意。新年健康新气象，不妨把“三减三健”的健康理念融入节日日常，让崭新的这一年，以元气满满的姿态欣然开篇！

锦囊1 “三减”控饮食 美味不超标

节日餐桌最易陷入“高油高盐高糖”陷阱，掌握这几条轻松规避：

自己动手更安心：家庭聚餐优先自制，蒸、煮、炖、烤替代油炸，用葱姜蒜、八角等天然香料提味，少放酱油、味精和盐，每餐盐量控制在5克内；甜品、含糖饮料按需制作，用水果、蜂蜜替代部分添加糖。

聪明选餐不盲从：外出就餐时，主动要求“少盐少辣少放油”，避开红烧、油焖、酱卤等重口味菜，多搭配清炒时蔬、清蒸鱼虾。

零食选对不踩雷：用新鲜水果、原味坚果（每日20~30克）替代糖果、薯片，既能解馋，又能补充维生素和膳食纤维。

锦囊2 “三健”强体魄 新年更有活力



健康不仅要“吃得对”，更要“动得好、睡得香、护得巧”：

健骨骼：趁着元旦好天气，组织家庭户外行——公园游园、郊外散步、短途骑行都不错，每天累计活动30分钟以上，促进骨骼健康，还能增进家人感情。

健口腔：节日期间零食、聚餐增多，别忘了早晚刷牙、饭后漱口，少吃甜食和酸性食物，避免口腔问题扫了节日兴。

健体重：聚餐时遵循“半饱不浪费”原则，拒绝暴饮暴食，每餐七八分饱即可；娱乐有度，别熬夜追剧、打牌，保证7~8小时睡眠，避免代谢紊乱导致体重飙升。

锦囊3 特殊关注 稳住“三高”不添乱

新年要健康，血压、血糖、血脂得稳住：

控血压：少喝白酒、浓茶、咖啡，保持情绪平和，避免熬夜和过度兴奋；高血压患者按时服药，定时监测血压。

稳血糖：主食替换为杂粮杂豆，多吃绿叶蔬菜，少吃精制糖和含糖水果；糖尿病患者注意餐前餐后血糖监测，聚餐时控制主食量。

调血脂：减少肥肉、动物内脏、油炸食品摄入，多吃深海鱼、豆制品，用橄榄油、菜籽油替代动物油。

元旦是新一年的起点，健康是一切美好的基础，让“三减三健”成为节日生活的常态，就能在辞旧迎新中收获满满元气，让2026年从健康、舒心开始！ 据健康北京微信公众号