

“串小白”如是说

●任大猛

记者联系串小白的老板尹向平先生，尹总在衡阳正在办事，他听到我们想采访他，下午坐高铁马上从衡阳来到长沙，晚上7时采访完，他又背上包，马上赶车回衡阳。

我们问尹总，您在烧烤之前是做做什么工作的，为何从事烧烤，尹总坦率地回答：本是衡阳市一名小学体育教师，被评为过优秀教师。因热爱美食，白天上课，晚上在衡阳街头摆摊烧烤，晚上12时前准时收摊。后来生意越做越顺，觉得可以开一家烧烤店，于是与父亲长谈，最后于2018年在衡阳开起烧烤店。目前在衡阳已开了八家店。

问：为什么会把店开到长沙？2022年为什么把第一家店开在马王堆附近？未来会有什么打算？在书院路灵官渡已开出第二家店后，是否在长沙还会开第三家店？

答：串小白烧烤店在衡阳已牢牢扎下脚根后，当时正是新冠疫情期间，我们烧烤店的几台冷链车需要每天到马王堆海鲜市场进新鲜的海鲜，如罗氏虾等，马王堆是湖南海鲜最要集散之地。因此，我们在马王堆周边寻寻觅觅，最后选中了晚报大道旁沁园美食街的店面，决定开店，同时也可把这里作为驿站。当时因为疫情，我们心想，纵然生意做起来，大不了给需要凌晨工作的司机作睡觉休息的旅社用。于是，串小白的店就在马王堆附近开起来了。串小白在长沙开了两家店，每到晚上6时必排队，但我不准备在长沙再开第三家店



著名的网红烧烤店人气火爆。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

一街开五店的天花板

到顶峰，故而嫩而不柴、口口爆汁，柔软细腻，肉香醇厚。

黄金牛油串也是他们重点推荐的烤串，牛油串选用的是新鲜优质的牛油，过火火焗烤，加热融化后的牛油，像黄金亮堂。尤其牛油在齿间碰撞时，会口口爆汁，牛油和牛油香会在口腔内相互交映，相辅相成，别有一份风味。

至于香辣五花肉，在炭火上焗烤时，就已滋滋冒油，猪肉部分会变得富有弹性，肥肉部分则入口即化，瘦肉充分吸收香辣的味道，口感紧实有嚼劲，口齿留香，同时保持了一定的鲜嫩度。

不过，在贺晴店中，我更喜欢

长沙烤串排行榜

多都写在墙上了。比如，我们墙上写了：‘烧烤一定要趁热吃，打包的烧烤没灵魂。’因此，我们的店没有外卖。此外，我们的烧烤重视热度，一定用木炭、杂木炭，不用机制炭，这就使烧烤时温度会很高，烤制时可更好锁住水分，烤出来的食物原汁原味。肉类表面烤得金黄酥脆，里面却嫩得出汁。烤鸡翅时，在这样的火力下，也更会烤得外皮微焦，内里依然柔嫩，撕开时还有肉汁。”

我提了一个时落笔的问题，您这里的牛肉来自哪里？尹总答：来自云南，是一种土牛，他们问到



扫二维码看辣视频

●任大猛

2024年长沙夏天夜宵，无疑是小龙虾和烤串的天下。烤串红一家，香一路。长沙烤串在2024年品质得到极大的提升，老长沙烧烤、岳阳烧烤、湘西小串、衡阳烧烤汇聚成的湘派烧烤占据市场主流，四川烧烤、东北烧烤也集聚到了长沙。人们在烧烤中吃出满满的肉感，感受到浓浓的烟火气。烤串，让我们吃出了2024年夏夜的热辣滚烫。



美味烤串。

马王堆辛追侯妃爱烤串

湘菜大师罗继湘最近把眼光“盯”向了烧烤。一方面是因为今年夏天，烤串特别红火，遍地是烤串，名牌烤串不断涌现；另一方面则是罗继湘正在“下一盘大棋”。罗继湘说，今年是马王堆汉墓完成考古发掘50周年，他正在努力率领弟子复制一席西汉长沙马王堆宴。

罗继湘说，通过研读不少有关马王堆汉墓食物的大量资料，可以查到辛追一家的食物，除了大众耳熟能详的豆豉姜、藕片外，还有大量菜品。这些菜品的烹饪方式主要分为烧烤、肉羹、煎熬、蒸煮四大类。在2000年前，居住在长沙城中的辛追侯妃是爱吃烤串的。

罗继湘说，仅就长沙当下特别红火的烧烤而言，他的朋友和弟子中，已经做出了串盟、名师烧烤等品牌。他想将这些弟子收拢起来，一起探讨、研究、分析及精准复制马王堆烧烤菜式，这项工作已在逐步推进之中。

罗继湘同时也问了我一些“稀奇古怪”的问题。西汉时期尚是分餐制，辛追吃烤串，用的是铁签，还是竹签？我手头正有马王堆汉墓发掘图录，我明确告诉他，辛追老太太吃的烤串，图片中反映的是竹签，不过当时竹签较扁平，并向他微信发出了一张发掘出土的食物图片。



烤店成为长沙年轻人夜晚聚集地。长沙晚报全媒体记者 周敦邑 摄



美味烤串。

烤串，今夏胃口大开

健康

责编/徐媛 美编/何朝霞 校对/欧艳

奥运冠军带火的“脐贴”藏着哪些奥妙？

专家提醒：贴肚脐贴最好在医生指导下进行，不要盲目购买成分不明的脐贴



●长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 纪娜 实习生 张文艺

巴黎奥运会田径女子20公里竞走项目，中国姑娘杨家玉夺金。赛后，她肚子上的脐贴把“一生要盖肚脐的中国人”送上了热搜，网友们纷纷参与话题：“这是东方的神秘力量”“我睡觉不盖肚脐，第二天会拉肚子”“如果世界上只剩最后一片树叶，也要用来在睡觉时盖住肚脐眼”……炎热的夏季，为何肚脐还要保暖？所有人都适合用脐贴吗？近日，长沙市第四医院中医特色诊疗中心负责人、副主任医师张立勇进行了详细解答。

炎热的夏季，为何肚脐还要保暖？

之前，杨家玉就在一档节目中解释过，她肠胃一直不太好，平时训练负荷大时还会引起胃痛。比赛时肚子上贴脐贴，是因为穿的是短衣短裤，这样可以避免肚脐眼在比赛过程中因浇凉水或进风着凉。

问题来了，肚脐真的会“进风”吗？张立勇介绍，肚脐在医学上称为脐。在胚胎阶段，胎儿依靠脐带连接母体，获取氧气和营养维他命。宝宝出生后，医生会把脐带剪断，把肚皮上留下的那截脐带扎起来，待脐带残端坏死、脱落（一般7天后），周围的组织慢慢长起来，肚脐就出现了。

所有人都可以贴肚脐贴吗？

中医认为，在所有的穴位中，神阙穴（即肚脐）是结构最特殊、定位最明确、最便于寻找的腧穴。《医宗金鉴》指出，神阙穴能“主治百病”，通过神阙可补虚泻实，通条气机，培补正气，调节脏腑阴阳。

“肚脐以及肚脐以下部位的保暖对于人体的健康是很重要的，特别是对于儿童、妇女、老年人，以及平时体质比较差、容易感冒、容易生病的人群来说，护脐尤其重要。”张立勇说，肚脐是人体很敏感的部位，如果肚脐长时间暴露在外界，包括吹空调的时候，容易导致寒气入侵。

“不是所有的人都适合贴肚脐贴。”

肚脐部位的皮肤比较薄，皮下几乎没有脂肪组织，也没有骨骼、肌肉的保护，所以它的屏障功能是最薄弱的。但是，肚脐周边有丰富的神经末梢和神经丛，对外部刺激非常敏感，且此处相对虚弱，因此需要重点保护。一旦肚脐受凉，容易导致肠胃功能紊乱，出现消化不良、腹泻、腹痛等症状。女性肚脐受凉还可能加重或引发痛经、月经不调等问题。此外，肚脐长期受凉还可能影响身体的免疫力，更容易受到外界病原体的侵袭，导致感冒、咳嗽等疾病的发生。脾胃虚寒、容易腹泻者，更要捂好此部位，避免受凉。

“其实不只是运动员，在日常生活

中尤其是空调房内要避免肚脐部位着凉。”张立勇说。中医认为，脐通百脉，肚脐部位被称为神阙穴，是一个比较重要的穴位，它属于人体经络里面的任脉，是沟通上下左右的枢纽，也是沟通阴阳的枢纽，具有固本培元、回阳救逆、调理肠胃等作用。

人们常说“睡觉不盖肚脐会腹泻”，准确地说，要盖的不是肚脐，而是肚脐周围的那一片区域。对于普通大众来说，最常见的“盖肚脐”的场景，往往是睡觉时。有研究发现，保持肚脐部位温暖，可以帮助人体放松、进入深度睡眠，这对于提高睡眠质量、保持身体健康有着一定的作用。

张立勇提醒，中医讲究辨证论治，体质不同，疾病不同，用药也不同。比如“行气贴”，取木香、元胡、荜澄茄等，制作成脐贴，用于神阙穴（肚脐）等穴位，主治胃痛、胃胀、腹胀；“温中止痛贴”，取附子、细辛、吴茱萸等，制作成脐贴，用于神阙穴（肚脐）等穴位，可以治疗虚寒腹痛、腹泻；“便秘贴”则是取生大黄、玄明粉、肉苁蓉等，用于神阙穴，治疗便秘。

因此，贴肚脐贴最好在医生指导下进行，不要盲目购买成分不明的脐贴。需要注意的是，如果肚脐局部有炎症、表面皮肤有破损等，不要贴肚脐贴，以免造成感染。

如果肚脐着凉引起身体不适，怎么做？

张立勇表示，如果是因为肚脐部位着凉引起了腹部不适，如腹痛、腹泻等，除了注意做好保暖之外，还要注意饮食清淡，不要吃油腻辛辣的食物，也可以适当喝一些姜枣茶、生姜糖水等；热敷肚子，适当按摩也可以起到促进血液循环、缓解腹部疼痛的作用。

在肚脐部位受凉后，我们在生活中往往也会做一种按摩：把两手手心搓热，绕着肚脐，在腹部做一个顺时针的按摩。对于女性因为受凉引起的痛经，这个搓腹法也能起到缓解疼痛的作用。

此外，脐灸也是临床上经常使用且疗效显著的一种中医特色疗法。这种疗法是以肚脐（即神阙穴）为用药或刺激



漫画何朝霞

用带菌的手揉擦眼睛 45岁女子患上眼结核

出现原因不明的眼部不适，要及时排查眼结核

长沙晚报8月6日讯（全媒体记者 杨蔚然 通讯员 李杨 陈思雨）常常用脏手擦眼睛，轻者双眼会出现胀痛，发展下去可能会出现眼睛发红、畏光流泪、头晕眼花、视物模糊不清等不适状况，甚至引发结核性结膜炎、结核性虹膜炎等眼结核病。

浏阳45岁的张女士平日性格开朗，身体健康，喜欢打点小麻将。一个月以前，她出现了咳嗽、咳痰的症状，起初她以为是麻将馆烟雾缭绕，空气不流通造成的，于是自行服用了一些抗生素，便没有再理会。随后，她依旧每天去麻将馆，有时眼睛被烟熏累了，就直接用刚遮挡咳嗽的手去揉眼睛。随着时间推移，她出现眼部胀痛，逐渐发展为眼睛发红，并伴有畏光流泪、头晕眼花、看不清东西等症状。

于是，她连忙前往社区医院看眼睛，但不管怎么输液、滴药、敷眼睛，都不见好转。在医生建议下，7月下旬她来到湖南省胸科医院内七科进行进一步检查，被诊断为肺结核合并眼结核。

该院内七科主任、主任医师姚碧波医护团队认真分析、讨论病情后，为其制定了抗结核方案。经过半个月的治理，患者眼部胀痛和视物模糊的症状均减轻，眼部不适及分泌物明显减少。

姚碧波提醒，结核病的治疗必须遵循“早期、规律、全程、联合、适量”十字治疗原则，才能避免结核菌死灰复燃。如果出现原因不明的眼部不适，如视力下降、视物模糊、变形等，在排除常见眼病的情况下，要及时排查眼结核的可能，做到早发现、早治疗、早康复。

