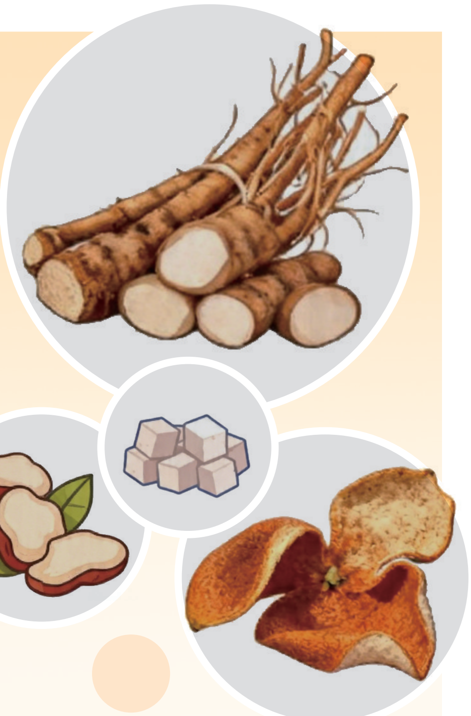
莫氏鸡煲“除湿”汤料走红 专家提醒：

拉肚子≠排湿 三类人慎食这类鸡汤



最近，广东顺德的莫氏鸡煲火得一塌糊涂，有人拖着行李箱跨省蹲位，有人凌晨排队就为喝一口汤。店门口贴着温馨提示：“饮汤后可能上厕所，属正常排湿现象”，更让这锅鸡煲蒙上了一层神秘色彩。有人喝了拉肚子，网友却说“拉得越厉害湿气越重”。这锅号称能“除湿气”的网红鸡煲，到底靠不靠谱？重庆医生给出了专业解答。

网红鸡煲为啥这么火

最近，广东顺德一家叫“莫氏鸡煲”的小店，因为老板拼命劝退反而火出了圈。

事情是这样的。3月底，一位美食博主探店时，老板莫叔对着镜头直言：“别拍太好，我生意做不了”“我用的是冷冻鸡，不好吃”“发财没用，身体健康才有用”。这种“全网最不想火”的反差感，反而让网友来了劲——你说不好吃？偏要去吃！你说别来？偏要去打卡！还有人专门从东北、浙江飞过去，就为喝一口这锅“祛湿鸡汤”。

店里贴着的那张“温馨提示”更是火上浇油：“凡在本店进餐，饮汤后可能有的人会出现上厕所现象，此属正常……建议再多饮两次，将你体内的毒素、湿气、寒气排净。”这话直接点燃了大家的好奇心。

有人喝完确实拉了肚子，网上立马有人传：“拉肚子就是在排湿气，拉得越厉害说明湿气越重。”一时间，全网都在复刻莫氏鸡煲，电商平台上“同款汤料包”卖得火热，单家店铺销量最高突破7000单。

配方确实能健脾除湿

莫叔后来公开了秘方：五指毛桃、土茯苓、茯苓、陈皮、姜、黄豆、红枣，就这7样东西。重庆医药高等专科学校附属第一医院中医科副主任中医师张印新看了这个配方后表示，理论上是可行的。

张印新介绍，中医里的“湿气”分为两种：外湿是自然环境中的水湿之气，内湿是身体水液代谢功能失调导致的水液停滞，“形象地说，就像体内的废水和淤泥一样”。而莫氏鸡煲里的几味药恰好对症——土茯苓利水渗湿，五指毛桃被称为“广东人参”，能健脾除湿，茯苓和陈皮则进一步加强了除湿效果。“这几味药的组合，符合中医方剂中的君臣佐使理论，确实具有健脾除湿的功效。”

南方医科大学珠江医院中医科主任王明也持同样看法。他表示，五指毛桃与土茯苓搭配是岭南祛湿的经典组合，二者协同作用，能增强利水渗湿效果，同时五指毛桃还能中和土茯苓的微凉之性，避免祛湿伤脾。这锅鸡煲特别适合长期受回南天、暑湿困扰的人群，以及脾虚湿重、经常觉得四肢沉重、容易疲劳的人。

拉肚子不等于排湿气

那喝了鸡煲拉肚子，真的是在“排湿”吗？张印新直言：这是一个非常危险的认知误区。“如果轻微的大便次数增多，稍微有点不成形，这是正常的排湿过程，而且排完后会感觉身体很轻松。”张印新解释，“如果腹泻次数很多，甚至是水样的大便，而且拉完以后浑身没力气，这个就不正常了。”

广州中医药大学第三附属医院消化内科主治中医师郭歆也指出，若腹痛为灼痛、绞痛，或伴有舌苔黄腻、口苦、发热等症状，则属湿热或实热证，这类体质不宜温补。也就是说，轻微、一过性的大便不成形，可能是身体在正常排湿；但严重的、水样的、让人虚脱的腹泻，绝不是“排毒”，而是身体在发出求救信号。

郭歆提醒，土茯苓是核心祛湿食材，但利湿作用较强。对于脾胃虚弱、平时就容易腹泻的人群，过量摄入土茯苓会加速肠道水分排出，导致“越利越稀”。专家提醒，如果食客本身属于脾虚湿盛（表现为食欲差、饭后腹胀、大便不成形），土茯苓用量若超过40克，或连续多日食用，就可能出现滑肠反应。

此外，莫氏鸡煲为追求浓郁口感，往往加入较多肉类长时间熬煮，汤中脂肪和嘌呤含量偏高。对于消化功能减退的老人或胃肠敏感者，高脂浓汤会刺激肠道蠕动加快，引发脂肪泻或消化不良性腹泻。

三类人千万别跟风

张印新特别提醒，并非所有人都适合食用莫氏鸡煲，以下三类人要格外注意：

第一类是湿热体质或热性体质的人。鸡煲汤料里的药材主要有健脾除湿的功效，药性偏于温热，湿热体质的人服用了很容易上火，反而加重口干舌燥、长痘等症状；

第二类是痛风及高尿酸人群。鸡汤里面嘌呤含量极高，很容易诱发痛风发作，出现关节红肿热痛。若只喝浓汤、大量食肉，高嘌呤不仅诱发痛风，还会刺激肠道痉挛，出现腹痛、腹泻；

第三类是处于感冒急性期的患者。在感冒初期服用药性温热的鸡汤，很容易加重体内的感染。

药膳汤品讲究“因人、因时、因地”，莫氏鸡煲并非“通用养生方”。如果你本身湿气重、脾虚，适当喝点确实有好处；但如果身体根本不需要“祛湿”，或者体质根本不合适，跟风乱喝反而会伤身。想尝试的话，先搞清楚自己是什么体质，别把拉肚子当排毒。

上游新闻-重庆晨报记者 何艳

查得更快、看得更清、治得更准

癌症防治这样前移

“胃肠镜那么难受，能不做就不做吧”“体检查出肺结节，是不是就是肺癌”——这些顾虑，困扰着不少人。今年全国两会期间，国家卫生健康委主任雷海潮表示：“癌症并不可怕，关键是要做好预防，做好早期筛查。”研究显示，对于常见癌症乳腺癌、宫颈癌、结直肠癌、肺癌、前列腺癌等，预防和筛查能够避免80%的死亡。今年的4月15日至21日是第32个全国肿瘤防治宣传周，主题是“早防早筛早治　同心携手抗癌”。从国家规划到地方实践，癌症防治“关口前移”已成为共识。

查得更快，早筛尽量少折腾

说起癌症早筛，不少人第一反应是“麻烦”——预约要跑不同科室，哪些该查、哪些不用查“心里没数”。

为破解这一痛点，中日友好医院消化科推出一站式消化道早筛通道。对于45岁以上、有家族史、有消化道症状的高危人群，从挂号、开单到预约，最快24小时内就能安排胃肠镜检查。“无痛胃肠镜技术让患者‘睡一觉’就做完检查，全程快则仅需5到10分钟。”中日友好医院消化科主任杜时雨说。

让优质的肿瘤防治资源下沉，是打通早筛“最后一公里”的关键。《健康中国行动—癌症防治行动实施方案（2023—2030年）》明确，优化癌症筛查管理模式，继续支持县级医院建设“癌症筛查和早诊早治中心”。

在江西省赣州市，移动CT车开进乡村，让百姓在“家门口”就能进行筛查；在福建省三明市尤溪县，村医运用“癌症风险评估”数字化工具开展村民筛查，完善肿瘤高危人群健康档案；在江苏省无锡市，“基层初筛+定点精查+诊疗康复+动态随访”一体化服务累计完成癌症初筛超138万人……多地正将癌症早筛服务嵌入基层日常。

看得更清，不让结节变心结

随着低剂量螺旋CT普及，肺结节检出率不断提高。体检报告上的“小结节”，成了无数人的“心头刺”。

“体检查出肺结节不等同于肺癌，不必过度担心。”北京协和医院肿瘤内科主任医师王颖轶说，绝大多数肺结节均为良性病变，可及时到医院就诊，请专业医生进行判断。王颖轶介绍，北京协和医院肿瘤内科与体检中心联合开设检后门诊，对于体检中查出的问题及时进行专业解读，并给出下一步的治疗意见。

为打通“查治分离”的堵点，中日友好医院超声医学科打造“筛查—诊断—穿刺—治疗—随访—康复”一站式肿瘤全链条服务，将超声技术贯穿全程。该院超声医学科主任张波介绍，通过超声引导下穿刺活检，可实现“诊断+取样”一次完成，避免患者多次往返、重复检查。对于部分患者，还可进行超声引导下肿瘤消融等微创治疗。

治得更准，早治疗少走弯路

“查出来问题怎么办？”这是患者追问最多的一句话。“肿瘤早期确诊虽非幸事，却比晚期发现多了许多希望与转机。”王颖轶说，随着医疗水平的进步，许多早期癌症都能够得到有效治疗，如早期肺癌术后五年复发率仅20%至30%，早期肠癌五年生存率可达80%至90%。

更多前沿技术正在为肿瘤诊疗带来全新可能。近期，北京协和医院核医学科牵头完成临床试验的放射性新药获批上市。这是我国首个自主研发的放射性1类创新药，也是全球首个获批的针对整合素αVβ3靶点的药物。“放射性药物如同带着‘定向导航’，有些能够让肿瘤细胞显影，有些则可以靶向杀死肿瘤细胞。”王颖轶说，随着生物医学的发展，越来越多的创新药物和技术正从实验室走向临床。

早发现、早诊断、早治疗，让癌症防治的“关口”真正前移，一张健康网越织越密，才能真正守护千家万户的幸福安康。

据新华社

刊登热线
13018333716
15023163856
023-65909440

遗失胥雪梅巴南区尚稞服装工作室营业执照正副本92500113MAAC53LL7A作废。遗失代文革渝中区骏涛服饰商行营业执照正副本92500103MAC0RCTU9K作废。

本公告从2025年12月10日起，与“北碚区博家建材经营部”(已注销)相关联的公章、财务章、法人(张珺)私章各一枚，声明作废。用于地址“北碚区蔡家岗镇嘉源路99号24栋1-1”注册的公司，特声明与业主无任何关系，一并作废。

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2026〕第30号　2026年4月14日，我局在重庆市荣昌区博耐特工业园B区7栋中通快递公司查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局（地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：王建蓉，联系电话：023-46790776）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
中华(硬)	条	8
中华(双中支)	条	9
南京(梦都)	条	2
云烟(黑金刚印象)	条	1

共计：(品种)4个
总计：(数量)20条

重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年4月14日

♦遗失重庆市大渡口区新山村街道稻草援助中心社会服务机构登记证书正本(原登记证号:070002)，声明作废。
♦龚庆，男，遗失：三级残疾证，残疾证号：51021319570908081743声明作废。
♦遗失重庆亿仙健康产业发展有限公司(统一社会信用代码91500103MA607Q1M36)原法人邓莉的法人章声明作废
♦遗失钟敏渝派精品服饰城贰万元保证金收据0026724作废
♦承租人陈舜英遗失重庆市渝中区嘉滨路108号嘉华大厦C栋15-7号公有房屋租约证，计租面积75平方米，声明作废。
♦遗失巫山县中小企业发展事务中心工会委员会法人证书(815000237MC8953184T)声明作废。

注销公告：重庆市大渡口区新山村街道稻草援助中心（统一社会信用代码：52500104668940 06XD）研究决定，本民办非企业单位拟将注销。根据民办非企业单位登记管理暂行条例其有关规定，需登报予以公告，请相关债权人在登报之日起45日内到本机构办理债务清偿手续。特此公告。

重庆市江北区烟草专卖局关于案件调查处理的公告

2026年1月4日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）金地花园云聚仓硬折扣超市查获其涉案卷烟34个品规47条；2026年3月5日，我局执法人员在重庆市两江新区（江北区）金地花园云聚仓硬折扣超市查获其涉案卷烟3个品规1.7条，请以上物主于本公告发布之日起60日内到江北区烟草专卖局接受调查处理（电话：67744265）。若逾期未来，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，对涉案卷烟进行处理。特此公告。
重庆市江北区烟草专卖局2026年4月15日

重庆市江津区规划和自然资源局关于四面山镇祥瑞·万水千山项目21#、25#、26#、43#、44#、45#楼建筑方案设计调整公示的公告

万水千山项目业主及有关利害人：目前，建设单位重庆江瑞置业有限公司申请对已审批的四面山镇祥瑞·万水千山项目方案设计进行调整。我局按照相关程序对该项目21#、25#、26#、43#、44#、45#楼建筑方案设计调整进行了审查。为了进一步增强规划方案的科学性和可行性，根据《中华人民共和国城乡规划法》的有关规定，重庆市江津区规划和自然资源局将通过重庆市江津区规划和自然资源局网站、江津区规划自然资源局公示栏、修改地块现场、四面山镇人民政府公示栏对四面山镇祥瑞·万水千山项目21#、25#、26#、43#、44#、45#楼建筑方案设计调整进行公示，广泛征求公众意见。公示期限为7天（2026年4月18日至2026年4月24日）。任何单位和个人均可在公示期内登http://ghzrzyj.cq.gov.cn/zz/jjq/网站查询相关规划内容，并以文字、图件、电子邮件等形式反馈意见或建议。为便于更好地沟通和完善规划，请在提出意见或建议时，署上真实姓名和联系电话，若以单位名义反映情况的，应加盖单位公章。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮编：402260　电子邮箱：375460167@qq.com
联系人：彭先生　联系电话：023-47696261
重庆市江津区规划和自然资源局 2026年4月14日

重庆市荣昌区烟草专卖局公告

荣烟公〔2026〕第26号　2026年4月1日，我局在重庆市荣昌区荣隆镇农贸市场查获卷烟，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市荣昌区烟草专卖局（地址：重庆市荣昌区昌元街道昌州大道中段248号，联系人：温云海，联系电话：023-46790776）接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。

品种规格	单位	数量
无品牌(自制烟)	条	55

共计：(品种)1个
总计：(数量)55条

重庆市荣昌区烟草专卖局
2026年4月1日

重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会公告

重庆瑞谷锦服饰有限责任公司：本委受理刘余与你单位劳动争议一案(渝两江劳人仲案字〔2026〕第1302号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申请书副本及开庭通知书、仲裁通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2026年6月2日9时在重庆市两江新区劳动人事争议仲裁院 回兴街道派驻庭 羽裳路社区居委会（两江新区羽裳路13号附13号）开庭审理本案。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆市两江新区劳动人事争议仲裁委员会2026年4月16日

债权转让公告

致：武隆县兴鑫置业有限公司 根据重庆市蜀光制冷有限公司与曾大钊（公民身份号码：510211194510301558）签订的《债权转让协议书》，重庆市蜀光制冷有限公司将其基于（2006）武民初字第1397号《民事判决书》及（2008）武法执字69号《民事裁定书》所确定的债权全部转让给曾大钊（截止债权转让之日，债权总金额22.2万元）。现通知贵司上述债权转让的事实。　公告人：曾大钊 2026年4月15日

重庆市忠县烟草专卖局公告

忠烟公〔2026〕第21号　2026年4月15日，我局联合忠县公安局民警在忠县忠州街道环城路59号“申通快递”点查获一起涉嫌无烟草专卖品准运证运输烟草专卖品案件，涉案卷烟黄鹤楼（软蓝）1条、玉溪（软）1条、中华（硬）1条、黄鹤楼（硬珍品）1条、天子（小天子）1条，公安现场交由我局进行处理。因现场无法找到当事人，我局依法对上述物品予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市忠县烟草专卖局（地址：重庆市忠县忠州街道忠州大道红星路28号；联系人：漆文（22003352016）、沈建祥（22003352014）；联系电话：023-54233703）市场稽查一大队办公室接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。重庆市忠县烟草专卖局2026年4月15日