

熟鸡蛋除湿气？这不科学

物理老师 这是一种物理变化，与湿气无关

老中医：用鸡蛋热敷可以活血化瘀

实验

滚动过的鸡蛋均有小颗粒产生

记者准备了四枚鸡蛋，煮熟后仍放在滚烫的热水中，以保持温度。记者直接剥去第一枚鸡蛋的蛋壳和蛋白，可以看到蛋黄表面光滑无凸起。

接着取出第二枚鸡蛋，迅速地剥去蛋壳。因手里的鸡蛋温度很高，只能迅速让鸡蛋在脸上滚，从额头到眼睛，再从眼睛滚到脸颊(如图 1.1)。刚开始时，热量透过皮肤传入，眼部部位瞬间得到缓解，有股滑滑的、温热的触感，挺舒服。十几分钟后，鸡蛋慢慢变凉，记者停止了滚动，此时感觉脸部被鸡蛋滚过的地方都比较黏。

记者注意到，手里的鸡蛋蛋清从外表看有点发灰。然后将鸡蛋剥离蛋清，发现蛋黄表面确实如网上所说，产生了很多大小不一的小疙瘩，而且蛋黄表面发黑(如图 1.2)。



图 1.1



图 1.2

随后，记者取出第三枚鸡蛋剥去蛋壳，用保鲜膜将其包裹起来，以防止皮肤对鸡蛋产生影响。然后将鸡蛋放在脸上、胳膊上来回滚动(如图 2.1)。过了几分钟，剥开蛋白发现蛋黄表面同样附着很多小颗粒(如图 2.2)。



图 2.1



图 2.2

为了做对比，记者将最后一枚鸡蛋从热水中拿出来剥开，置于书桌上来回滚动(如图 3.1)。几分钟过后，剥开蛋白，发现蛋黄同前几次实验一样，表面布满颗粒(如图 3.2)。



图 3.1



图 3.2

熟鸡蛋除湿气的“偏方”，你听说过吗？这个在网上颇为流传的“偏方”称，煮熟的鸡蛋趁热剥皮，在脸部、四肢等处滚动能去湿气、湿毒，该方法简单易行，引得众网友争相尝试。

有网友称，滚动一会后剥开蛋白，可以看到蛋黄表面有凸点和小颗粒，效果显著。

熟鸡蛋真的能祛除体内湿气吗？为了验证该“偏方”的科学性，记者按照网上流传的方法进行了一番实验，发现滚动过的鸡蛋蛋黄表面均有小颗粒产生。对此，从医 60 余年的武义中医院原副院长王文通表示：用熟鸡蛋祛除体内湿气，一点科学根据也没有，这是在浪费鸡蛋啊。

□记者 程高赢

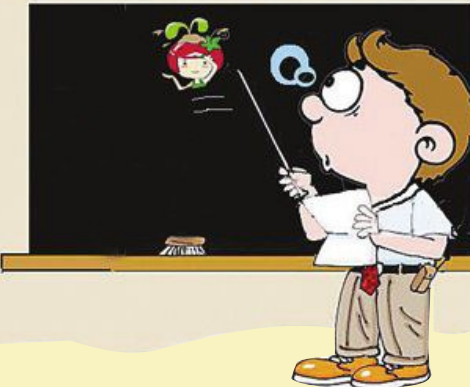
物理老师

小颗粒是一种物理变化，与湿气无关

对此，在一旁指导实验的永康一中物理老师胡伟健表示，湿气无法透过保鲜膜进入鸡蛋，而且书桌上不含有湿气，但鸡蛋滚动后都产生了小颗粒。通过对比实验结果，可以证明蛋黄颗粒不会是吸收了湿气后产生的。

那么，蛋黄上的小颗粒是如何产生的呢？胡老师解释说：“刚煮熟的鸡蛋里含有水分和空气，蛋黄又是沙状的，在滚动的过程中，受到外界不规则的挤压，就会反复变形，导致蛋黄表面凹凸不平，形成小颗粒。”

简单地说，人脸、书桌等表面均凹凸不平，同时手在滚蛋时用力也不均匀，产生或大或小的挤压力，蛋黄表面就会发生不规则变化。这其实就是一种物理变化，与湿气无关。



老中医

熟鸡蛋祛湿气不科学，热鸡蛋倒有活血化瘀的作用

“还有这种事，我从医 60 多年从没听说过。”王文通在听到熟鸡蛋除湿气的“偏方”后非常惊讶。“用熟鸡蛋祛除体内湿气，一点科学根据也没有，这是在浪费鸡蛋啊。”

王文通介绍，热鸡蛋不能祛除湿气，但是可以活血化瘀。它可用于热敷，促进血液循环，帮助消肿化淤。“一些老人经常拿熟鸡蛋在身体疼痛的部位滚动，这完全不是排毒，而是为了活血化瘀。平常有人身体磕了碰了，也会用热鸡蛋揉搓按摩。”王文通说。

至于网上这一“偏方”的由来，王文通估计是有网友错误理解了少数民族地区的“滚蛋疗法”之后转发出来的。王文通透露，在“滚蛋疗法”中，鲜鸡蛋和药材要煎煮约一小时，再用纱布包裹鸡蛋，配以各种推拿方法进行治疗。“在这种方法中，有治疗效果的是药，而不是鸡蛋。网上这一‘偏方’是对‘滚蛋疗法’的断章取义。”



小贴士

老中医教你辨识‘湿邪’、祛除湿气

“风、寒、暑、湿、燥、火”为中医所说的六邪，其中，湿为六邪之首。中医有云“千寒易除，一湿难去。”

王文通介绍，辨识“湿邪”的一个方法是自我感觉。比如睡眠时间很充分，但起床后还总觉得很困倦，打不起精神，或是觉得身上有东西在裹着，懒得动弹。那么，就要怀疑身体里是不是有湿气了。

湿气重的人，王医师建议用以下方法可达到一定的效果。

勤运动。少动、饮食不节制及压力大，造成湿留体内。运动可以缓解压力、活络身体器官运作，加速湿气排出体外。可试试慢跑、健走、游泳、瑜伽、太极等健身运动。

适当午睡。过度劳累容易耗伤气血，气血不足会进一步加重水湿内停。对于上班族来说，适当午睡可以补充晚间睡眠的不足，让大脑和身体各个系统都得到放松与休息，下午的工作效率得到极大的提高。