

中医提倡因时制宜地进行养生保健,立春节气即将到来,潍坊市中医院临床营养科为市民推出了一系列经典药膳,适当食用可疏肝理气调畅人体气机,一方面可以舒缓情绪,另一方面也可促进阳气的升发。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣
通讯员 赵长林



【清白传家】

材料:青萝卜200g,豆腐150g,连须葱白5根,淡豆豉6g,葱丝、姜丝、油盐适量。

做法:将青萝卜洗净、切块,开水烫一下,捞出后待凉,沥干水分;豆腐切成3厘米见方的块,放入开水锅中煮熟捞出,沥干水分备用;将淡豆豉、葱白放入小砂锅中,倒入清水200ml,加盖煎5分钟,滤取汁150ml,待凉后加淀粉调匀备用;炒锅置火上,倒入花生油,油热入葱丝、姜丝爆香,入豆腐块、青萝卜煸炒后加水;烧开后炖5分钟,再将豆豉葱白芡汁倒入,加入适量盐,淋上麻油、香油装盘即可。

功效:发散解表,适合风寒感冒患者食用。本药膳具有发散表邪、预防感冒之功用;且萝卜、豆腐合用,不仅富含营养,且色泽青白鲜艳,易于引发食欲。

注意事项:平素气虚乏力、脾胃虚寒人群不宜久服。豆腐富含嘌呤,高尿酸血症、痛风人群慎用。本药膳服用期间不宜与人参及其制品同用。

这份立春药膳食谱请收好

【戊土暖阳】
材料:羊肉200g,生姜10g,白芷6g,陈皮3g,砂仁1g,枸杞15粒,黄酒、葱丝、白胡椒、油盐适量。

做法:羊肉冷水下锅,煮去血沫,切片备用;将生姜洗净,捣糊绞汁;将白芷、陈皮、砂仁放入纱布袋中扎好备用;取一砂锅放入羊肉片、适量水及黄酒,煮至七成熟

【红炉点雪】
材料:山药200g,鲜山楂100g,冰糖50g,薄荷叶5g。

做法:山药洗净切段蒸熟,去皮捣成泥;鲜山楂洗净去核,与冰糖同煮至软烂,制成山楂果泥;将山药泥制成汤圆大小圆球,浇上山

【阳春白雪糕】
材料:莲子、山药、芡实、茯苓各20g,大米、糯米各200g,紫薯粉50g,山楂泥、豆沙泥、白砂糖适量。

做法:将莲子、山药、芡实、茯苓、大米、糯米分别制粉过细筛后六种细粉按比例混合,加入适量白砂糖,加水揉成白色面团;另外取紫薯粉揉入另一份面团,制成紫色面团,按比例压入模具,制成糕

【吉祥如意】
材料:鲜山药100g,百合10g,枸杞10g,跑山鸡1只,生姜、食盐适量。

做法:将鸡洗净、焯水、剁块,山药洗净切块备用,百合、枸杞洗净备用。锅内加入适量清水

【百合小炒】
材料:百合(鲜品)200g,荷兰豆100g,木耳20g,蒜、盐等调料。

做法:木耳提前泡发备用,荷兰豆去除两头,百合掰开备用。锅内加入适量油,放入蒜蓉爆香,下

【姜枣茶】
材料:大枣15g,生姜6g,红糖20g。

做法:大枣洗净,生姜洗净切成小块后用刀背拍破。锅内放入约800毫升清水,下入大枣、生姜,盖上锅盖,大火煮开后转小火煮约20分钟。放入红糖,用勺子稍稍搅

【煎海虾】
材料:黑胡椒3g,海虾200g,蒜5瓣,黄油10g,盐少许。

做法:将新鲜海虾去除壳及虾线,洗净备用,蒜切片备用。将黄油及蒜片放入平底锅,黄油融化后

时加入姜汁和中药料包同煮至熟,起锅撒入葱丝、适量盐、胡椒粉、枸杞,趁热食用即可。

功效:温中健脾,益气散寒。治疗脾胃虚寒引起的胃脘隐痛、食欲不振等症状。

注意事项:本药膳不适合实热、虚热、湿热等热性病症。本药膳服用期间不宜与南瓜同用。

楂果泥,加薄荷叶点缀即成。

功效:健脾消食。适用于脾虚食滞引起的纳呆厌食、脘腹胀满等症。本药膳口感软糯,老幼皆宜。

注意事项:孕妇,消化性溃疡、胃酸过多的患者慎用。

胚;糕胚放入蒸锅,中火蒸制20分钟,糕熟即成。

功效:健脾益气,养胃益肾。适用于脾胃虚弱,食少纳呆,腹泻便溏,小儿疳积等。常用于各种慢性胃肠疾病出现的脾胃虚弱诸症,还可用于小儿营养不良症、小儿厌食症等。

注意事项:脾胃湿热及伤食积滞之证,不宜食用。

煮沸,将鸡块及生姜放入。小火慢炖1小时后加入山药块、百合、枸杞继续小火慢炖半小时之后,关火调味即可。

功效:补脾健胃,滋阴润肺。本药膳性味平和,适合常人服用。

木耳先炒熟,再下荷兰豆炒至断生,最后放入百合快速翻炒至百合边缘透明,放入适量盐调味即可。

功效:滋阴润肺,宁心安神。本药膳性味平和,适合常人服用。

拌几下后再煮约5分钟即可。

功效:温中散寒,补血益气。本药膳适用于冬季养生,具有温中驱寒、散发表邪的功用。

注意事项:素体实热、湿热,阴虚内热之人应避免长期大量饮用。

将虾放入,煎至两面变色,关火,撒入少量黑胡椒碎及盐即可。

功效:温中散寒,补益气血。本药膳适合阳虚体质,或常人冬季服用。

我行履行必要的协助义务。在办理过户手续过程中,一是原产权人过户至我行名下涉及应由我行承担的契税、印花税由我行承担,应由原产权人缴纳的一切税费(包括但不限于增值税及附加、印花税、土地增值税等)均由买受人承担;二是基于当地税务机关要求,产权过户时必须就原产权人历史欠缴税、费结清后才予以办理过户,鉴于我行在定价时已就原产权人欠缴税、费等因素予以考虑,该部分税费由买受人承担;三是我行过户至买受人名下的应由我行承担的增值税及附加、土地增值税、印花税由我行承担(具体以税务部门开票为准),其余产生的一切税费(包括但不限于买受人应承担的契税、印花税等)由买受人承担;四是为我行持有标的物期间产生的土地使用税、房产税由我行缴纳;五是该标的物涉及的所有可能存在的物业费、水、电、气、消防、安保等其他一切欠费均由买受人承担。具体税费数额请竞买人于竞价前至相关单位自行查询,以便核算竞买成本。竞买成功后,买受人不得再以过户税费为由主张竞买无效或解除交易。竞买人在参与竞买前,保证充分阅读并完全了解本竞买公告及竞买须知的内容,在此前提下再行参与竞买程序。联系人:段经理 电话:18863668909 联系地址:潍坊市奎文区新华路1409号1号楼

潍坊农村商业银行股份有限公司峡山支行

2023年2月2日

“阳”后警惕出现这些眼部症状

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

“‘阳’了之后,视力突然下降了”“最近我眼睛老是流泪,怕光明显”……近日,在潍坊眼科医院门诊,有患者反映“阳”后眼部出现不适感。对此,该院张杰副教授提醒:新冠病毒感染后若出现眼部不适,建议及时到医院检查。

近日,市民张先生感染新冠病毒后高烧,待抗原检测转阴后发现视力急剧下降,不仅看东西模糊,眼前还有固定暗影遮挡。在潍坊眼科医院,张杰检查发现,张先生是急性黄斑区神经视网膜病变,其眼底黄斑网膜结构有局部损伤,从而导致视物有暗区。张杰表示,对于感染新冠病毒的患者而言,比较常见的是结膜炎症状,主要表现为眼睛干涩、酸痛、红肿、流泪等。但也有极少一部分人会发生急性黄斑区神经视网膜病变,眼底检查时会发现黄斑区尤其是外层视网膜和椭圆体带等有受损的情况,这些区域受损会造成人们视力模糊。另外,新冠病毒侵犯视神经后,会导致视神经病变,出现视力受损。

除了结膜炎外,病毒性角膜炎也可见于新冠病毒感染患者。张杰介绍,由于新冠病毒感染后身体免疫力下降,激发了体内的其他病毒,常见的有疱疹病毒,容易感染角膜组织,常表现为角膜上树枝状的浸润、溃疡形成。患者可感受到明显的疼痛、流泪、畏光等,甚至伴有不同程度的视力下降。

采访中,记者也了解到,还有不少新冠病毒感染者青光眼发作前来就诊,

以急性闭角型青光眼为多。患者表现为突然眼压很高,眼部剧烈疼痛、视物不清,伴随头痛、恶心、呕吐,其原因包括染病期间患者紧张焦虑、剧烈咳嗽、过量饮水等,从而导致房水分泌增加或者房角关闭,患者眼压升高从而引发青光眼发作。“这需要立即就诊,如果耽误治疗,很高的眼压会导致视神经萎缩,引起患者失明。”张杰提醒。

“新冠病毒除了可能导致眼前段的病变,有时还可能会侵犯患者的眼底。”张杰说,部分患者出现眼部血管性病变,甚至是视网膜血管阻塞。视网膜中央动脉阻塞表现为无痛性视力下降或无光感,瞳孔对光反应缺失,眼前节检查无明显异常,眼后节检查黄斑中心凹处可见樱桃红斑,视网膜泛白。视网膜中央静脉阻塞表现为视物有固定性遮挡,视力下降,色觉异常,眼底检查发现视网膜微血管渗出或出血性改变。若新型冠状病毒感染累及大动脉,可造成不完全性眼动脉阻塞,表现为视力丧失至无光感,眼前节及眼球运动无异常,瞳孔相对传入阻滞,视盘水肿,视网膜白化,呈缺血性改变。

对此,张杰提醒,从目前的临床经验及国内外的研究数据来看,新冠病毒感染或症状发作后的15天至2个月,最易发生眼部感染。如果此时出现视物模糊、眼睛疼痛等症状,需要引起注意,及时就诊。此外,市民还要做好日常个人防护和卫生,在接触外界环境后勤洗手消毒。