冬季养生要『藏好』学做几道药膳

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

立冬之后，冷空气活动逐渐频繁，气温逐渐下降，俗话说“春生夏长，秋收冬藏”，人体要顺应自然，避寒就温，重视滋补以含蓄阳气。记者日前采访潍坊市中医院临床营养科副主任医师张永超，让他推荐几款封藏阳气的药膳。

张永超表示，立冬之后，人体代谢处于相对缓慢的状态，易受寒邪侵袭，容易出现怕冷、头痛、咳嗽、鼻塞等情况，故饮食上可食用解表散寒之品以适应气温变化，还要适当选用些滋阴潜阳之品，帮助人体的阳气进一步内守封藏。

药膳推荐

●姜糖苏叶饮（约2人量）

食材：生姜3克，紫苏叶3克，红糖15克。

做法：将生姜洗净切成细丝，与紫苏叶一起放入瓷杯内，加红糖，用开水冲泡，盖上盖子浸泡10分钟，趁热服用。

功效：温经解表散寒。

需要注意，阴虚、内有实热、痔疮患者忌食。

●白果乌鸡汤（约3人量）

食材：白果6克，生姜6克，枸杞6克，乌鸡1只（约500克），食盐适量。

做法：乌鸡除去内脏斩成小块，洗净焯水备用。枸杞、白果洗净备用。锅内加水煮沸，放入所有食材，大火烧开后转小火煲1.5小时，加入食盐调味即可食用。

功效：敛肺止咳，滋补肝肾。

●益智仁粥（约2人量）

食材：益智仁3克，枸杞子3克，粳米100克，糯米50克。

做法：将益智仁洗净，晒干或烘干后碾成细末备用。将淘洗干净的粳米、糯米放入砂锅里，加适量清水，用小火煮粥，待粥快煮好时放进枸杞子、益智仁细末，稍煮片刻即可。

功效：滋补肝肾。

●人参山药糕（约4人量）

食材：人参粉6克，鲜山药400克，大枣20克，糯米粉250克，白糖120克，青红丝15克。

做法：将人参粉、山药泥、糯米粉、白糖一起放入盆中，和成面，稍饧15分钟-20分钟，摊在蒸笼中。将大枣均匀地铺在上面，蒸3分钟左右，用青红丝装饰，待晾凉后切块食用。

功效：健脾益气，补肾固精。

张永超表示，紫苏叶、生姜、白芷、牡蛎、白果、乌梅等属于药食同源食材，可以作为食疗药膳的材料。粳米、白萝卜、胡萝卜、白菜、红薯、梨、鲜枣、鸡肉、牛肉等食材也适合在冬季食用。

注重日常调养 预防结肠息肉

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

今年73岁的李先生体检时做胃肠镜检查，发现肠内有数个大肠息肉，其中一个呈长蒂状的息肉，病理回报显示（升结肠）管状绒毛状腺瘤，（横结肠）管状腺瘤。随后，潍坊市中医院脾胃病科的医生为李先生实施了纤维结肠镜下结肠息肉切除术。结肠息肉是怎么形成的？该如何预防呢？潍坊市中医院脾胃病科副主任郑薇薇进行了解答。

郑薇薇表示，结肠息肉为肠黏膜表面突出到肠腔内的隆起状病变，息肉非“肉”，而是一类异常生长的组织，包括肿瘤性和非肿瘤性病变，在没有确定病理性质前统称为息肉。发病前期症状不明显，当息肉病变发展到一定程度后，可能伴有便血或排便习惯改变等症状，发病率随年龄增长而上升，临床上男性多于女性。

《黄帝内经》提到“阳化气，阴成形”，息肉为有型的肿物，它形成是因为阴邪盛而阳不足，阴盛阳衰，阴寒凝滞，聚而成形，息肉乃生。“现在人们大都缺乏运动，较少接受户外阳光，同时常熬夜耗损阳气，导致阳气不足，阴寒凝滞。”郑薇薇说，从饮食方面看，结肠息肉患者一般喜食肥甘厚味或生冷冰饮。另外，结肠息肉与肝失疏泄、情志内伤因素相关。

郑薇薇建议，中医调治结肠息肉，主张提高自身的免疫力。日常生活注重饮食有度，减少脂肪的摄入，多食用新鲜蔬菜与瓜果。可适当多吃怀山药、赤小豆、薏苡仁、白扁豆、莲子等健脾气、祛湿气的食物；戒烟戒酒；避免久坐或久站，适当锻炼；养成定时排便的习惯，保持肠道通畅；过度焦虑、忧郁等不良情绪对身体健康有害，注意保持心态平和。

郑薇薇提醒，40岁以上的人群，建议定期进行无痛胃肠镜检查，如有溃疡、息肉等病变及时发现及时治疗。

关于枸杞的误区 医生给出解析

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 马振宁

枸杞也叫“枸杞子”，有滋补肝肾、益精明目等功效，近年来，随着人们对健康养生的重视，枸杞开始受到很多人的关注。记者采访发现，关于如何挑选枸杞，很多人存在误区。日前，潍坊市人民医院药剂科的医生张惠卿就几个关于枸杞的误区进行了解析。

误区1 枸杞结块就是变质了

枸杞一般是密封包装，放于冰箱的冷藏室里可以长久保存。如果枸杞结块后很容易抖开，说明品质还可以。因为枸杞本身含糖量高，受潮后糖分渗出，容易结块。但如果因为保存不当，枸杞出现结块并变色，就不能再食用了。

误区2 上浮率高的枸杞是品质好

糖分较低，重量较轻的枸杞上浮率较高；糖分较高且较重的枸杞则容易下沉。因此，不能仅靠泡水上浮率这一点判断枸杞品质的好坏。

误区3 枸杞表面有白霜是发霉了

有的枸杞表面有一层白霜，这不是发霉变质，白霜一般是枸杞加工过程中残留的食用碱或小苏打。因为枸杞鲜果表面有一层蜡质层，食用碱或小苏打能够破坏蜡质层，让水分快速蒸发，这是枸杞加工普遍采用的工艺。

误区4 选白嘴多的枸杞

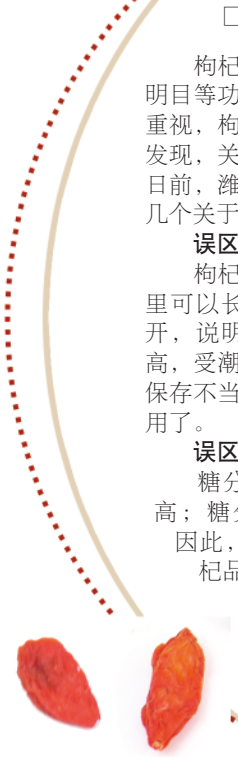
所有的枸杞从树上摘下来后，顶端都会留下白嘴，头茬、二茬的枸杞白嘴相对明显一些，宁夏中宁、甘肃靖远产的枸杞白嘴会多一些。枸杞白嘴的多少与品质好坏没有必然关联。

误区5 枸杞要选甜度高的

不同产地、品种的枸杞口感不同，宁夏中宁的枸杞口感是先甜后苦，青海、新疆产的枸杞口感相对较甜。从药性讲上，枸杞不应过度追求甜，适度甜最好。

不少人喜欢在保温杯里泡枸杞，可天天喝好像没什么效果，这是怎么回事呢？

“大部分人都是把枸杞直接泡到开水中，在保温杯里焖很久，这样会破坏枸杞中的营养物质。”张惠卿说，不宜用太热的水泡枸杞，更不建议使用保温杯长时间浸泡，因为用超过80℃的水泡枸杞时，枸杞中的维生素等营养成分会流失，从而失去该有的功效。最好用温水泡枸杞，并将泡过的枸杞一同吃下，发挥枸杞真正的药用价值。



一例甲状旁腺功能亢进患者的康复之路

10月7日，寿光的张先生再也忍受不了牙不能咬、口不能闭的痛苦，到潍坊医学院附属医院颌面外科住院治疗。

张先生今年55岁，5年前得了一种“怪病”，原本高大健壮的他竟然严重骨质疏松，逐渐萎缩、变形，家人带他四处求医，一直找不到病因。2023年初，张先生开始出现颌面部畸形，已经不能用牙咬东西。

张先生在潍坊医学院附属医院进行了全面的检查，CT、磁共振检查提示其颌骨、颅骨等多处恶性肿瘤，更严重的是张先生还患有高钙血症。随后，张先生紧急转科至甲状腺乳腺外科接受进一步治疗。

潍医附院甲腺乳腺外科申志新主任团队在了解张先生的病情后立即进行了全面评估，了解到影像提示恶性肿瘤是因为甲状旁腺功能亢进造成的，并第一时间为患者展开手术。手术效果立竿见影，肿瘤摘除后张先生的各项指标迅速恢复，第2天甲状旁腺素就降至正常，第3天血钙降至正常。更令张先生全家惊喜的是，术后第4天原本右侧下颌骨区鸡蛋大小的“肿瘤”开始缩小了，张先生也就能比较有力地用牙咬东西了。

为了给张先生制定全面的治疗方案，申志新主任申请全院会诊，包括内分泌、影像、病理、肿瘤、肾内科、泌尿外科等多个专业团队对患者的诊疗情况进行全面分析，制定了详尽的诊疗方案。医院党委副书记侯宁宁既作为代谢病专家，又作为医院领导全程参加了本次多学科会诊，提出了很多专业性的建议，并在会诊结束后向患者及家属交代了营养饮食的注意事项。张先生一家对治疗效果非常满意，对今后的康复也更有信心。

潍坊医学院附属医院 孙秀红 张禄尧