

推荐四道养生药膳 调理身体候春来

大寒是冬季最后一个节气，日常饮食上可遵循温补阳气的调养原则，还可以适当使用一些疏肝理气之品来调畅人体气机，促进春天阳气的升发。为此，潍坊市中医医院临床营养科副主任医师张永超推荐了几款不同类型的药膳。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

姜枣茶

用料：大枣15克，生姜6克，红糖20克。

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，搅拌后再煮约5分钟即可。

功效：温中散寒，补血益气。

当归淮山煲羊肉

用料：当归8克，生姜20克，羊肉500克，淮山药200克，胡萝卜150克，大枣10枚，枸杞子5粒-10粒，盐适量。

做法：羊肉用清水浸泡后洗净血水，切成小块。当归、生姜洗净，生姜去皮切成大片。山药、胡萝卜去皮切块。将生姜、当归、山药、胡萝卜、羊肉一同放入砂锅内，加适量清水，用大火煮沸，加入大枣、枸杞子，改用小火煲1小时-2小时，加盐调味即可。

功效：温中补虚，散寒止痛。

肉苁蓉红烧鸡

用料：鸡半只，香菇3朵，肉苁蓉10克，薏

米10克，姜、葱、蒜、酱油、绍兴酒、冰糖、盐适量。

做法：将鸡洗净切成方块，香菇用水浸泡1小时后将蒂剪掉，切成小方片。肉苁蓉用水洗净，切成小方片。薏米浸水1小时。炒锅内放油，放入姜、葱、蒜炒香，倒入水和薏米，待薏米煮烂后放进鸡块、香菇以及各种调味料，煮5分钟后放入肉苁蓉，再煮5分钟，煮的过程中注意水量，如太干可加少量热水。

功效：滋补壮阳，健脾利水。

八珍糕

用料：茯苓30克，莲子肉30克，薏苡仁30克，山药20克，芡实20克，炒白扁豆20克，白术10克，陈皮3克，砂仁1克，人参3克，大米粉200克。

做法：将所有食材洗净晒干，用料理机打成粉。加入大米粉和水揉面，揉好后醒发一会儿。将面团分成45克左右的小面团，放入模具按压。蒸锅内放水，大火烧开后放入小面团，蒸30分钟左右即可。用保鲜袋装好放在冰箱冷冻室，每天早晨拿一块，用微波炉加热后吃。

功效：补气养血，健脾和胃。

以上推荐的几款药膳不仅美味可口，而且具有很好的养生功效。除此以外，一些药食同源的食材也适合这个时节食用，如当归、干姜、高良姜、肉桂、人参、阿胶、桑葚、黄精、黑芝麻、玫瑰花、橘皮等。一些普通食材，如黑豆、白菜、萝卜、芹菜、橘子、栗子、猪腰、羊肉、对虾等，也可以适当多吃。

了解耳穴压豆疗法

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

耳朵虽小，却包含很多个穴位。各脏腑组织在耳廓均有相应的反应区(耳穴)。中医认为耳穴与经络、脏腑间具有密切的联系，耳穴压豆疗法是在耳针疗法的基础上发展起来的一种中医特色疗法。哪些病症可以用耳穴压豆疗法治疗？需要注意什么？记者采访了潍坊市妇幼保健院普外乳腺外科副主任医师、主管护师刘晓燕。

“耳穴压豆疗法是用胶布将药豆准确地粘贴于耳穴处，给予适度的揉、按、捏、压，产生麻、胀、痛等刺激感应，刺激耳廓上的穴位和反应点，通过经络传导，达到防治疾病目的的一种操作方法。”刘晓燕告诉记者，耳穴压豆疗法痛苦小，病人可自行随时随地按压，非常方便。

耳穴压豆疗法适用于治疗多种疾病。比如各种疼痛性疾病，如头痛、三叉神经痛等；各种炎症性疾病如咽喉炎、扁桃体炎、乳腺炎等；一些功能紊乱性疾病如眩晕症、神经衰弱、失眠等。另外，耳穴压豆疗法还有保健、美容等功效。

刘晓燕表示，以失眠症为例，采用耳穴压豆疗法时应选择主穴：神门、心、肾、神经系统皮质下；配穴：脾、肝。压豆后每天自行按压每个穴位3次-5次，每次每穴1分钟-2分钟。要求手法由轻至重，直至产生酸、麻、胀、痛感。

“按压时若耳廓发红发热则表示效果理想。王不留行籽夏季易出汗，一般置留1天-3天，冬季则可留置3天-7天，若治疗期间存在脱落或移位现象应及时更换。”刘晓燕说，很多患者询问为什么不同时给两只耳朵压豆。研究显示，两只耳朵同时贴与只贴一只耳朵，治疗效果是相同的。因此，一般是一侧耳朵贴完以后，换对侧耳朵来贴。这样两侧耳朵轮换，可避免长期贴胶布引起的耳部皮肤不适，也避免穴位疲劳。

需要注意的是，耳廓局部有炎症、冻疮或表面皮肤有破溃者，有习惯性流产史的孕妇不宜施行耳穴压豆疗法。治疗期间注意观察耳部皮肤情况，对普通胶布过敏者可以改为脱敏胶布。注意防水，以免脱落。耳穴压豆疗法属于医疗操作，务必在医务人员的指导下完成。

如何健康吃板栗 医生支招

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

板栗味甘性温，入肾、脾、胃三经，有补肾强筋、补脾益胃的功效。如何吃板栗更健康呢？对此，记者联系到了潍城区人民医院治未病科医生姜伟给予解答。

“从大的区域来说，板栗分为两大生态种群，北方生态种群和南方生态种群，都有补肾健脾的功效。板栗可以生吃，也可以熟吃。熟吃板栗的方法有很多，可蒸、煮、炒、做汤、煮粥，还能制成栗干、栗粉、栗浆、栗酱、糕点、罐头等。”

姜伟说，中医有一个传统的食养古方，即吃风干的板栗，每日

七颗，对治疗老年腰腿病效果不错。

姜伟提醒，虽然食用板栗的好处有很多，但需注意控制摄入量，吃得太多容易出现滞气、腹胀等不适症状。易积食、消化不良的孩子和一些肠胃不好的老年人尽量少吃板栗。胃酸过多、反流性食管炎、消化道溃疡、糖尿病患者也不宜吃太多板栗。

推荐药膳

山药栗子饼 取山药150克、去皮板栗10颗、牛奶50克、黄油8克、芝麻适量。先将山药削皮，加醋和水浸泡几分钟后切块，板栗切片备用。蒸锅中烧水，放入栗子、山药，水开后再蒸25分钟左右。在炒锅中小火翻炒芝麻至泛黄。将蒸好的山药倒入研磨器中，碾成泥状。板栗中加牛奶，用料理机打成栗蓉。用黄油小火翻炒栗蓉约两分钟左右。手蘸水，取一团山药泥，搓成圆球后压扁，包入栗子馅，做成饼状，裹上芝麻即可。

冬季预防呼吸道疾病 如何做好个人防护

冬季是呼吸道疾病的高发季节，建议做好如下个人防护措施：

居家时，注意个人卫生，避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等；接触污染物后要及时洗手；注意房间通风，天气适宜时，每天通风2次-3次，每次20分钟-30分钟。通风时要注意保暖，防止感冒；加强对房间的清洁。可使用吸尘器对墙角、床边缝隙等进行清扫，减少室内灰尘的来源；均衡饮食，足量喝水，避免熬夜，加强体育锻炼，保持健康生活方式。

外出时，如前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视，应科学佩戴口罩。如有呼吸道疾病症状，建议就医时佩戴N95、KN95颗粒物防护口罩（无呼吸阀）或医用防护口罩；如前往养老院等脆弱人群场所进行探视，应科学佩戴口罩。有呼吸道疾病症状或患呼吸道疾病期间，避免探视；如乘坐公共交通工具，建议根据自身健康状况佩戴一次性医用口罩或以上级别的口罩；前往人员密集的公共场所，如超市、农贸市场，应科学佩戴口罩，做好个人防护；在公共场所就餐，建议选择人员少、通风好的场所，并减少在就餐场所的停留时间。

诸城市密州街道卫生院 王暖波

