

食材与中药材“合作” 会擦出怎样的火花?

医生:食借药威、药助食势可以颐养保健

茯苓馒头、清肝泻火排骨汤、养血安神乌鸡汤……常见的食材与中药材放在一起,会擦出怎样的火花?

5月14日-20日是中国第9届全民营养周。今年的主题是“合理膳食,食养是良医”。5月16日下午,宁波市医疗中心李惠利医院临床营养科联合中医科、放疗科推出患者中医食疗科普讲座和食疗膳食品鉴会,旨在借助食品的形式,食借药威、药助食势,共同起到颐养保健的目的。



临床营养科金科美主任正在主持活动。

1 一组5天的食疗方,人人都能吃

“味道很好,我本来以为药膳里的中药味会很重。”在李惠利医院的会议室里,正在放疗科病房住院的钟女士喝着健脾利水黑鱼汤不住地点头。

该院临床营养科金科美主任告诉记者,中医食疗是我国传统饮食文化,在营养学和中医学理论的指导下,利用食物药材性味方面的特性进行搭配,寓医于食,既具有较高的营养价值,又可补益精气,

保健强身。

立夏刚过,江南气候转湿热,即经典上说“吾吴湿邪,害人最广”。中医科张增祥主任表示,应遵循《黄帝内经》“春夏养阳,秋冬养阴”的四季养生原则,食疗上着重于清肝、利湿、养血、养阴、健脾益气,采用健脾清气的治法增加菜肴的美味和功效。那么,到底该怎么吃?该院中医科汪德瑾医生向大家推荐了一组5天的食疗

方,普通人人都可以尝试:

周一 清肝泻火排骨汤,配料:玫瑰花、菊花、枸杞、排骨;
周二 补脾利湿黑鱼汤,配料:芡实、莲子、扁豆、薏米、黑鱼;
周三 养血安神乌鸡汤,配料:当归、茯苓、龙眼肉、乌鸡;
周四 养阴清心老鸭汤,配料:百合、枸杞、麦冬、老鸭;
周五 健脾益气鹤鹑汤,配料:党参、大枣、茯苓、鹤鹑。

2 肿瘤病人须增进食欲、加强营养

活动现场,有不少患者和家属对于肿瘤病人如何食疗十分感兴趣。金科美提到,肿瘤患者的营养治疗主要有四个目标:一是预防和纠正营养不良或恶液质;二是提高患者对于抗肿瘤治疗的耐受性;三是控制抗肿瘤治疗的副作用;四是改善患者的生活质量。

因此,增进食欲、加强营养对肿瘤病人的康复十分重要。她建

议,饮食搭配应尽量做到种类多样化,保证各种营养素摄入均衡,多吃高蛋白、适量脂肪、多维生素、易消化的食物,避免摄入过多甜食,或简单糖食物,少吃熏、烤、腌泡、油炸、过咸的食品。

汪德瑾医生说,手术切除肿瘤会损伤脏器组织,患者术中也会出血,因此术后会出现气血亏虚、血虚阴虚等情况,可以使用一

些补益脾胃的中药,从而调理脾胃、振奋胃气,恢复气血生化之源。她为术后调理的患者推荐了两款食疗方:

益气养血乳鸽汤,配料:茯苓、当归、黄芪、党参、乳鸽,具有健脾补气、益气养血的功效。
补益肝肾排骨汤,配料:黄精、杜仲、黑豆、排骨,具有填精润肺、补益肝肾的功效。

3 化疗、放疗病人须通过饮食调治扶助正气

放射疗法是应用于肿瘤病人常见的方式之一,从中医角度来讲属于热毒之邪易耗气伤精,病人可能会出现津液受损,应多吃滋润的略带甘寒的药膳,忌一些热性的药物,防止津液进一步受损。

为此,汪德瑾对于津液受损调理也推荐了两款食疗方:

养阴润燥老鸭汤,配料:麦冬、枸杞、玉竹、老鸭,具有滋补肝肾、养阴润燥的功效;

养血安神乌鸡汤,配料:酸枣仁、知母、茯苓、乌鸡,具有养血安神、清热除烦的功效。

汪德瑾提到,中医认为,化疗药物为外来毒邪,易损伤脾胃及骨髓,导致脾胃功能失司,脾胃运化失常,易导致湿浊中阻,胃失和降,便有食

欲缺乏、恶心呕吐等不适。化疗后的胃肠道反应可以通过饮食调治,扶助正气。对此,她也做了两款健脾补益调理方的推荐:

健脾利水黑鱼汤,配料:茯苓、山药、薏米、芡实,具有补气健脾、利水消肿的功效。

补益脾胃排骨汤,配料:党参、茯苓、白术、排骨,具有补益脾胃、益气和中功效。

此外,张增祥对于制作食疗方做了两个提醒:一.生姜是我们常用的佐料,但有些人会先削皮,但其实生姜皮也是一味中药,具有利尿功效;二.以上推荐的方子要根据个人体质对症支持食用,这些应用的中药性平,根据个人日常食用量烹饪即可。 记者 陆麒雯 通讯员 徐晨燕

高考、中考将至 如何应对考前焦虑? 今天心理学专家张媛媛 做客甬上健康大讲堂

再过半个多月,高考、中考将接踵而至,最近这段时间,宁波的中学都在紧锣密鼓地进行各种模拟考。每次大考来临前,总有一些学生会出现考前焦虑的问题。今天14:00甬上健康大讲堂邀请了宁波市康宁医院心理咨询治疗中心主任、心身医学科主任、临床心理学重点学科带头人张媛媛,一起来聊聊如何应对考前焦虑的话题。

如果您对本次直播的话题感兴趣,欢迎您在5月18日14:00前下载甬派APP,打开甬派健康频道,或扫描下方二维码观看直播。

●相关链接:

张媛媛,医学硕士,副主任医师,宁波市康宁医院心理咨询治疗中心主任,心身医学科主任,宁波市领军拔尖人才,临床心理学重点学科带头人。多次参与国家级省部级课题,主持及参与各级科研项目5项,发表国内期刊、SCI及大会交流论文20余篇,参编《心理危机干预实操》等专著6部。

学术兼职:浙江省医学会精神病学分会青委,浙江省医学会心身医学分会青委,浙江省儿童青少年心理健康工作委员会常委,浙江省抗癌协会心理专委会常委,中德艾利克森临床催眠研究院理事,宁波市医学会心身医学分会委员,宁波市心理卫生协会理事,宁波市心理卫生协会心理咨询师专委会主委。 记者 任诗好



拍卖公告栏

刊登热线:
13884469746 姚

另外承接《宁波晚报》政府类、
企业类、招聘等公告,欢迎垂询!

宁波高新区存量商业用房、住宅拍卖公告

受委托,我公司在中拍平台(<https://paimai.caa123.org.cn/>)公开拍卖以下标的:

一、拍卖标的:

1.位于宁波高新区梅沁园11套、梅江北苑2套、东和雅苑4套、涨浦景苑3套、五和苑2套,江南景苑1套,合计23套商业用房,建筑面积约24.7㎡-331.81㎡,起拍单价约6586-28502元/㎡起,保证金10万元-15万元/套。
2.位于宁波高新区五和苑、涨浦景苑、梅沁园共14套住宅,建筑面积约78.01㎡-136.48㎡,起拍单价约18179-22808元/㎡起,保证金15万元/套。
(以上拍卖标的具体建筑面积、起拍价、保证金、租赁情况等详见拍卖清单,拍卖清单可关注公司微信公众号、登录中拍平台进行查看或向拍卖公司索取)

二、拍卖时间:

商业用房拍卖时间:2023年6月15日上午9:30起(延时除外)

住宅房拍卖时间:2023年6月15日下午1:30起(延时除外)

三、注意事项:①本次拍卖的东和雅苑、涨浦景苑、五和苑、江南景苑的存量商业用房禁止开设产生油烟、异味、废气的餐饮服务项目;梅沁园、梅江北苑的存量商业用房经营项目须符合当地规划、卫生、防疫、公安、消防、城管、市场监管等相关部门规定的限制和要求,竞买人在参拍前应当充分知晓,如有违反,将自行承担相关法律责任。②部分商业用房存在租赁情况,承租人按规定报名并参加竞买的,在同等价格条件下对其承租的房屋享有优先购买权;承租人未按规定办理报名登记手续和竞买的,则视为放弃优先购买权。

四、展示看样:公告之日起至2023年6月13日前可联系拍卖公司预约安排看样。

五、保证金交纳及竞买登记:

申请竞买人须于2023年6月14日下午4:00前将拍卖保证金汇入指定账户(户名:宁波华诚拍卖有限公司,账号:9902201784021212,开户行:民生银行镇海支行,保证金以到账为准)。并将银行收款凭证、有效身份证件拍照发邮件1830199360@qq.com并于中拍平台注册账号且完成网络报名。

六、拍卖方式:本次拍卖采用有保留价的网络增价拍卖方式。

七、经银行审核符合条件的竞买人可办理按揭贷款。相关事项竞买人应在拍卖前向按揭银行咨询,推荐按揭银行咨询电话:建行高新区支行:戴经理 87811101、15867460639

八、咨询电话:87741212

九、公司地址:宁波市中山路579号中山银座B座605

宁波华诚拍卖有限公司