



食养药膳有益健康 中医教你这么选

“民以食为天，食以养为先。”随着人们主动健康意识增强，中医食养药膳也越来越受到关注和欢迎，但怎么选才“对路”？国家中医药管理局15日举行的新闻发布会上，中医专家作出详细介绍。

“中医药膳是在中医药理论指导下，将不同中药与食物进行合理组方配伍，采用中国独特的饮食烹调技术或现代食品加工技术制作而成的具有独特色、香、味、形、效的特色膳食。”中国药膳研究会会长蒋健说，在中医药膳中，药食相辅相成，相得益彰，既可御病强身，又可协同医疗。

历经数千年发展，中医食养药膳已成为人们日常生活的一部分，在“治未病”养生实践中展现出独特价值。

蒋健介绍，药膳在“未病先防”中可以根据个人的体质和季节变化，调整饮食结构，养护身体正气，实现阴阳平衡、气血调和，提高机体抗病能力；在“既病防变”中可在人体出现不适或疾病初起时早期干预，或随着病情进展在治疗中发挥协同或辅助作用；在“瘥后防复”、恢复健康时可以达到稳固疗效、重建机体平衡的目的。

中医食养药膳的应用有不少讲究，首要的就是因人、因时、因地“三因制宜”。

“要结合不同时节、人群、地域给予个性化的食疗计划。”广东省中医院院长张忠德举例说，小满节气南方地区湿热偏重，人体阳气容易外泄，湿邪易侵袭人体引起湿疹、疮疖及胃肠道不适，这就需要白扁豆、赤小豆、薏苡仁等做成的药膳帮助清热化湿；进入三伏天后暑、湿、热并重，可选用苦瓜、冬瓜、西瓜等食材，加大化暑湿、健脾的力度，并选用荷叶、莲子心、淡竹叶

等帮助清心除烦。

从不同季节来看，秋季气候干燥，食养药膳常用雪梨、石榴、蜂蜜等滋阴润燥；冬季寒冷，可用当归、艾叶、羊肉汤来温阳祛寒；春季气候从严寒向温暖潮湿过渡，适合选用生姜、藿香、紫苏叶等，以“疏肝健脾化湿”为原则。

由于南北方气候和人群特质不同，人们的养生需求不同，从而食养药膳也不同。

张忠德说，南方地区夏季漫长且高温多雨、闷热潮湿，人体出汗较多，因此岭南地区注重“以汤养生”，选择清热祛湿、健脾补气、养阴生津类药材，烹调多采用煲汤、炖汤、清蒸等方式；而北方气候较为寒冷，食材常选用面食和肉食，其功效以补气温阳祛寒为主。

不同人群脏腑气血盛衰情况不一样，食养更须注意“因人施膳”。专家举例说，孕妇气血相对偏弱，可用党参、桑椹、龙眼肉做成的药膳补气血；老年人脏腑逐渐衰退，容易疲倦乏力、腰腿酸痛、夜尿多、睡觉不踏实，可用党参、芡实、巴戟天等做成的药膳健脾补气、补肝肾。

蒋健介绍，除了“三因制宜”，药膳在制作和应用的过程中还须遵循阴阳平衡、调理五脏、顾护脾胃、五味协调等原则；还要辨证施膳，关注同病异膳、异病同膳问题，并应特别注意相关施用禁忌。

近年来，中药饮品、中药面包、中药冰淇淋等食品不断“火出圈”。中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任王宜表示，这类食品属于“药食同源”或称“食药同源”的膳品。应用这类膳品时，要严格遵循国家规定的药食两用物质的范围，运用“热者寒之，寒者热之”的中医原则充分发挥其调理价值。

（来源：新华社）

学员之星

退休不是终点站，而是换乘站



阳光透过玻璃洒在琴键上，华志娟指尖流淌出《茉莉花》的旋律，身旁的同学轻声跟唱。这个场景，正是济宁老年大学日常教学的缩影。在这里，像华志娟这样的退休老人有很多，他们正书写着“人生下半场”的精彩篇章。

三十载纺织女工生涯，在华志娟掌心留下岁月的痕迹。“刚退休时像突然被抽走了发条的钟表。”华志娟回忆道，当时她在客厅里坐着刷手机，总觉得时间过得非常慢。生活的转折发生在走进老年大学那天，声乐教室的钢琴泛着温润的光泽，电子琴教室配备的智能教学系统，书画室墨香氤氲……一下子就让她找到了港湾。华志娟告诉记者，在这里，她不仅重拾青年时代的文学梦，更将养花心得整理成图文教程分享给同学。“以前觉得退休就是终点站，现在发现是换乘站。”她笑着说。

校园红帆驿站里，华志娟正在整理急救箱。“当初面试志愿者时，我还十分忐忑，但校友们的和蔼可亲让我渐渐安定，在这里我找到了归属感。”华志娟说。

（济宁晚报全媒体记者 李胜男）

以诗抒怀 颂扬劳动之美

5月6日，济宁老年大学文体楼多功能厅内诗韵悠扬，由该校银龄阅读“领读者”计划推出的“燃情五月”诗歌朗诵会在此举行。

作为银龄阅读“领读者”计划的重要实践平台，本次活动以“劳动光荣”为主题精心策划。参演师生历时月余，通过文献研读、专家指导、分组研讨等方式，深入解析《红土地上的爱情绝唱》《不朽》等十余部现代诗歌作品的历史背景与艺术特色。

学员李彦梅演绎的《母爱》，以温婉声线勾勒出劳动女性的坚韧形象；梁玉媛朗诵《红土地上的爱情绝唱》时，颤抖的双手与渐强的语调，将革命年代的忠贞爱情渲染得荡气回肠；段庆、李昌莉两位教师联袂呈现的《不朽》，通过错落有致的和声设计与极具张力的肢体语言，再现革命先烈的英雄群像，引得在场观众纷纷起立鼓掌。

“这些平均年龄65岁的朗诵者，用声音重现了不同年代的劳动史诗。”活动组织者段庆告诉记者，区别于普通朗诵活动，本次演出特别强调文本细读与情感共鸣的结合。“学员们不仅研读作品，还做了许多背景调查，朗诵不仅是语言的艺术，更是心灵的表达。希望通过这样的活动，让大家在学习和展示中找到自信与快乐。”

（济宁晚报全媒体记者 李胜男）

今日2时55分，小满！

立夏过后，小满翩翩而至。北京时间5月21日2时55分将迎来小满节气，意味着炎热开始登场。

小满，是二十四节气中的第八个节气，也是夏季的第二个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，在北方，小麦被认为是小满节气的表征作物。此时，冬小麦等夏熟作物进入灌浆阶段，籽粒日渐饱满，但尚未成熟。“小满小满，麦粒渐满”，是形容此情形的代表性农谚。不过，小满的第三个物候是“麦秋至”，是说在小满的最后一个时段，麦子开始成熟，到了快要收获的季节。

小麦在夏季成熟收获，而很多农作物

收获的季节一般是秋季。对小麦来说，小满的收获季就相当于它的秋季，故称“麦秋至”。麦秋是一个浪漫的词，诗人们常借此抒怀，如苏轼的“雨细方梅夏，风高已麦秋”；寇准的“日暮长廊闻燕语，轻寒微雨麦秋时”；元淮的“映水黄梅多半老，邻家蚕熟麦秋天”。

小满，既是一个节气，也是一种智慧。“小满之后，接续的是芒种而非大满，这与人们熟知的小雪大雪、小寒大寒、小暑大暑等对称节气的说法不同。‘满招损，谦受益’‘月满则亏，水满则溢’……小满之后无大满，这是古人的祥瑞之愿，也是节气命名中的大学问。”王来华说。

（来源：新华社）