

▲明水县通泉乡建华五金日杂电器商店,统一社会信用代码:92231225MA1D2BEJ6N,不慎将公章丢失,账号:62018012200008002,开户行:黑龙江明水农村商业银行股份有限公司通泉支行,声明作废。

▲尚志市荣腾设备租赁部不慎将车牌号:黑ACW320,营运证正本丢失。道路运输证号:230183016501,声明作废。

▲海伦市金玉玉米种植农民专业合作社,统一社会信用代码:932312830617869597,法定代表人:王本有,开户行名称:中国农业银行股份有限公司海伦市支行,账号:435101040012669,核准号:J2764000285902,开户许可证丢失,声明作废。

债权债务公告

杜尔伯特蒙古族自治县面掌柜餐饮技术职业培训学校经研究决定于2026年8月31日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,民办学校办学许可证号:人社民2305075000002号,清算组负责人:李力,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:李力,联系电话:15004575775,地址:杜尔伯特蒙古族自治县杜尔伯特镇伟业景观A区。业务主管单位:杜蒙县人力资源和社会保障局,发证机关:杜尔伯特蒙古族自治县人力资源和社会保障局,特此公告。

杜尔伯特蒙古族自治县面掌柜餐饮技术职业培训学校

债权债务公告

乌翠区人民调解中心经研究决定于2026年8月31日终止经营,拟向登记机关申请注销登记,统一社会信用代码:52230711MJY337122D,清算组负责人:房忠华,请债权人自见报之日起45日内向清算组申报债权事宜,清算组组长姓名:房忠华,联系电话:18104584567,地址:黑龙江省伊春市乌翠区伊春市乌马河在水一方四期二号楼三号门市。业务主管单位:乌翠区司法局,发证机关:乌翠区民政局,特此公告。

乌翠区人民调解中心
2026年9月1日

刊登热线
18686716631
13763511313

美味 食疗

桂圆红枣茶
安神助眠

食材:干桂圆肉8颗、红枣4颗、枸杞1小把、清水600毫升。

做法:红枣冲洗干净,去核对半切开,减少燥热;桂圆肉、枸杞洗净沥干备用。锅中倒清水,放入红枣和桂圆肉,开大火煮沸。水沸腾后转小火慢煮15分钟。放入枸杞,继续小火焖煮5分钟即可关火。放至温热后饮用,睡前一小时喝效果更佳。

功效:桂圆可改善心神虚弱引发的失眠多梦;红枣补中益气、滋养气血;枸杞滋补肝肾、温润养身。三者搭配,温和不燥热,长期饮用可以补足气血、舒缓心绪,有效提升睡眠质量,改善睡醒疲惫、气色暗沉的问题。

杨宇航

食养典故

神农尝百草

上古洪荒,先民茹毛饮血,与草木禽兽共生,却难辨植物良莠。误食毒果毒草之事时有发生,瘟疫疠气横行,黎民苦不堪言。炎帝神农心怀苍生,不忍见百姓受疾患之苦,遂立志踏遍深山密林,亲尝万千草木,以血肉之躯为天下人探明一条生路。

传说神农生而神异,有一副水晶般透明的肚皮,吃下任何植物,皆能清晰看见它在肠胃之中如何运化、归何经络、起何效用。他随身背负两只布袋:左边一只盛放可饱腹充饥的五谷果蔬,是为食物;右边一只收纳可祛病疗伤的草木根茎,是为药材。这是华夏文明史上第一次将食物与药物明确划分,却又同源并蓄,奠定了“药食同源”最原始、最深厚的根基。

最令人动容的一段,莫过于生姜的由来。某日神农误食毒蘑菇,霎时头晕目眩、腹痛如绞,倒卧于地。恍惚之间,他嗅到身旁一丛辛辣草根散发的异香,挣扎着扯下一把放入口中咀嚼。辛辣之气入腹,腹中淤积的毒素竟顺势排出,身体豁然轻松。因神农本姓姜,后人便将这株救命之物命名为“生姜”,取其生生不息、辛散祛毒之意。

然而,尝百草之路九死一生。神农最终因辨识断肠草而不及解毒,以身殉道,倒在了他为之奉献一生的山野之间。后世医者根据他毕生尝验的经验,整理编撰出《神农本草经》,红枣、山药、枸杞、生姜等无数日常食材,正式被归入本草典籍,成为既可果腹又能疗疾的传世良方。

一部本草,半是食粮半是药。神农以生命换来的,不仅是一卷药书,更是一种贯穿华夏文明的生存智慧——食物即是良药,良药亦可入膳。这份智慧,从远古的山野走来,融入了每一个中国人的餐桌与药罐,绵延至今,生生不息。

本报综合

食养药膳与您见面

本健体,让千年本草智慧真正走进寻常百姓餐桌。

中医食养的理念源远流长,其深厚的根基在于“药食同源”或“医食同源”的思想。远古先民在寻找食物的过程中,逐渐发现了某些食物兼具治疗疾病的作用,药物正是从食物中分化而来。

食养是“吃饭养人”,药膳是“借药入膳”。食养人人可做,比如秋天喝百合粥、冬天吃羊肉萝卜汤;药膳则要讲究配伍和体质,比如气虚用黄芪炖鸡、阴虚用麦冬玉竹煲汤,不能盲目跟风。药膳并非越补越好,不对症反而伤身(如阴虚火旺者吃人参会上火)。孕妇、慢性病患者、服

药期间做药膳前应该咨询中医师。日常养生优先食养,需要调理再用药膳,循序渐进。

据了解,药食同源理念贯穿中华文明数千年。上古神农尝百草,始辨五谷与百药之分;殷商伊尹制《汤液经》,开食疗之先河;周代《周礼·天官》设“食医”一职,专司王室饮食调养。此后,《神农本草经》将红枣、山药、枸杞等归入本草典籍;唐代孙思邈在《备急千金要方》中专设“食治”篇,提出“食疗不愈,然后命药”,明确将食疗列为治病首选;明代李时珍《本草纲目》更将食养食疗推向新高峰。可谓一部中华饮食史,半是烟火半是药。

立秋燥气起 养肺正当时



立秋,虽然标志着秋季的开始,但这个时节暑热仍未消退,白天仍很炎热,早晚稍有凉意。气候逐渐由夏季的“湿热”转向秋初的“温燥”。

中医认为,秋天燥气当令,而肺脏是一个喜润恶燥的脏器,因此秋天整体上要注意养肺。可以适当多吃一些滋阴润肺的食物,如银耳、百合、山药、梨、莲藕、蜂蜜等,而辛辣刺激性食物如辣椒、韭菜、大蒜、烧烤等要注意少吃,以免加剧燥气对肺脏的伤害。推荐几款适合这个时节食用的药膳茶饮,开启养肺之旅。

百合银耳雪梨羹

食材 干银耳10克,鲜百合50克(或干百合20克),雪梨1个,枸杞子10粒,黄冰糖15克。

做法 干银耳泡发剪去根部,撕小朵,放入砂锅,加800毫升清水,大火煮沸后,用筷子快速搅拌一会儿以利银耳出胶,转小火炖30分钟,至汤液微黏稠时加入雪梨、百合瓣、冰糖,继续炖20分钟,撒入枸杞,关火焖3分钟即可。

功效 银耳有滋补生津、润肺养胃的作用,百合润肺清心,枸杞滋补肝肾,雪梨润肺,整道羹甘甜凉润,黏滑味美。

适应症 适合秋初温燥引起的口鼻干燥、咽干口渴、干咳无痰或大便干结等症状。

注意事项 糖尿病患者需谨慎食用,可减少冰糖用量或选用代糖。

山药百合杏仁粥

食材 鲜山药100克,鲜百合50克,甜杏仁10克,大米50克,冰糖15克(可选)。

做法 山药去皮切丁;鲜百合剥成瓣洗净;甜杏仁用温水浸泡10分钟去皮;大米淘洗干净,浸泡20分钟。锅中加水烧开,放入大米和甜杏仁,大火煮沸后转小火,煮20分钟至米粒开花;加入山药丁,继续煮15分钟;下入百合瓣,煮5分钟;加入冰糖搅至融化,关火焖5分钟即可。

功效 粥绵密,山药软糯,杏仁清香,百合清甜,养肺佳品。

适应症 秋燥伤肺引起的干咳少痰、咽干口渴、鼻干、声音嘶哑等症。

注意事项 感冒初期不宜服用;血糖控制不佳者不用冰糖,同时注意摄入量。

罗汉果雪梨饮

食材 罗汉果1个(可分3-4次使用)、雪梨1个。

做法 罗汉果用清水冲洗果壳表面浮尘,将罗汉果捏碎成小块(果壳、果瓢、籽均可冲泡),或直接用刀切开。雪梨洗净,无需去皮(梨皮清润效果更佳)去核,切成小块。取1-2小块罗汉果果壳和果瓢,与梨块一起放入养生壶中,加500-800毫升水,煮沸后转小火煮5分钟即可。可以滤掉果渣,只饮用汤汁;也可以直接连汤带梨肉一起食用。

功效 此茶清肺润肠,利咽开音,对肺热咳嗽、咽喉肿痛、大便秘结、消渴烦躁等症均适宜。

注意事项 此茶性凉不建议长期饮用。脾胃虚寒者、孕妇和儿童不建议饮用。

中国药膳研究会 姚裳