执行主编：刘琳佳 责任编辑：王冰莹 电话：(0451)84612165 E-mail:lnrbwangbingying@163.com

温肺散寒

一树桂香藏良药

《山海经》写“招摇之山……多桂”，屈原吟“援北斗兮酌桂浆”，古人早把桂树视为灵物，民间还有吴刚伐桂、桂花飘落人间治瘟疫的传说。桂花入药最早收载于《唐本草》，李时珍在《本草纲目》中称其“生津，辟臭，化痰，治风火牙痛”，《中国药典》概括得更直白：桂花辛能散行，温能暖通，所以肺有寒饮咳喘痰多、脾胃冷痛、女性寒性痛经等，都可借它温化温通。



桂花是药，温肺又散寒

桂花不仅可赏可品，更是一味传承千年的中药。桂花味辛，性温，归肺、脾、肾经，具有温肺化饮、散寒止痛的功效。它最早被收录于《唐本草》中，明代李时珍在《本草纲目》中赞誉桂花能“治百病，养精神，和颜色，为诸药先聘通使”。桂花用于治疗痰饮咳喘、脘腹冷痛、肠风血痢、经闭痛经、寒疝腹痛、牙痛、口臭等症。

温肺化饮，止咳平喘：桂花性温入肺经，对于寒饮咳嗽、痰多清稀的症状有良好效果。取桂花9克、法半夏3克、红茶5克，加水煮5分钟，代茶饮用，化痰止咳。

散寒止痛，暖胃护脾：秋冬时节胃部隐隐作痛，可取桂花、高良姜各4.5克，小茴香3克，煎服，有温中散寒之效。

芳香辟秽，除口臭：桂花香气清新，取桂花适量煎水含漱，即可改善口臭问题。

桂花入膳，药食同源好养生

桂花既是药材，也是药食同源的养生佳品。推荐以下日常养生方法：

桂花红茶：取干桂花3-5克，红茶适量，沸水冲泡。桂花温中散寒，红茶暖胃养胃，二者搭配，特别适合脾胃虚寒、秋冬易胃痛的人群饮用。

桂花陈皮茶：将桂花和陈皮一同放入茶壶冲泡，具有化痰止咳、缓解胃寒胃痛、改善口臭的作用。

桂花酸梅汤：在酸梅汤临出锅前加入桂花，既可增添香气，又能以桂花的辛温之性平衡乌梅的酸寒收敛，避免寒凉伤胃。

桂花山药酿梨：取干桂花5克、铁棍山药80克、秋月梨1个，山药蒸熟压泥填入梨盅，蒸15分钟后撒桂花、淋冰糖水即可。整道药膳清甜温润，润燥而不寒凉，养阴而不滋腻，兼顾润肺防燥、健脾舒郁，老少皆宜。

跟大厨学做桂花凉糕

桂花凉糕又名拉糕，是江南地区的一种糯米糕点。下面跟着国家一级面点师赵杨学做桂花美食吧。

食材：糯米粉500克，水570毫升，糖280克，淀粉10克，食用油15毫升，糖桂花15克。

做法：将糯米粉、淀粉、糖、食用油放进容器，加水调和，搅拌均匀。取一个耐高温的模具，在侧面和底部刷满食用油后，倒入搅拌好的米浆，模具里的米浆高度最好不超过2厘米。蒸锅内加入凉水，待烧开后调整到中火。放上装好米浆的容器，中火蒸20分钟。米浆蒸熟之后，将多余的水分倒去，均匀地刷上糖桂花。待糕体温度降低之后，用刀切成菱形或正方形后，即可摆盘食用。

现制的桂花拉糕在24小时内食用口感更佳。

本报综合

桂花养生可不是随便吃的

进入十月，大街小巷的桂花都开了。很多人喜欢用桂花做糕点、泡花茶。上海中医药大学附属曙光医院老年医学科主任朱旭莹提醒，桂花养生可不是随便吃的，得讲究辨证、适量。而且新鲜桂花不能直接吃，路边的桂花更别乱摘乱尝。

中医认为桂花“味辛、性温，归肺、脾、肾三经”，核心功效为“温肺化饮、散寒止痛”，可暖胃止痛，适合体内有寒饮、胃腹冷痛人群。《本草纲目》记载桂花可改善风火牙痛、去除口气污浊，兼具化痰醒神作用。

“很多人做酸梅汤时放桂花，除了增香外，桂花本身对胃部有一定舒缓作用。”朱旭莹介绍，桂花不像玫瑰花、菊花那样广泛用于日常泡茶，如今更多是作为食养材料，少量添加在膳食中。日常食用推荐用量仅3-5克，少量点缀即可，不需要大量冲泡。

此外，社交平台上有不少教程，教大家采摘路边桂花，清洗、晒干、烘烤自制干桂花。对此，朱旭莹并不推荐。“新鲜桂花含有单宁物质，这种物质有强烈的涩味，直接入胃会刺激胃黏膜，还能与胃内蛋白质结合形成难以消化的化合物，损伤肠胃。”她表示，桂花糕、糖桂花里的桂花，都要经过腌制、蒸煮等工艺，去除单宁之后才可食用，简单水洗晾晒无法去除该物质。

朱旭莹强调，桂花性温，阴虚火旺人群不宜食用。经常口干舌燥、手足心热、夜间盗汗的人，食用桂花容易“火上浇油”，这类人群更适合菊花等偏凉食材。同时，桂花含有挥发性芳香物质，过敏人群需要警惕。部分人路过桂花树就打喷嚏、诱发哮喘，属于吸入性过敏；还有人食用桂花制品后出现腹痛、腹泻，属于胃肠道过敏。第一次尝试桂花食品一定要少量试吃，观察有无不适反应。

此外，桂花分为金桂、银桂、丹桂、四季桂，入药优选金桂，普通人很难分辨品种，其余品种药效、食用价值偏低。而且市政绿化树木会定期喷洒农药，简单冲洗无法去除农药残留，存在食品安全风险；网上流传的家庭炮制方法并不规范，自行处理存在隐患。

石梦竹

药膳坊

霜降进补 来年打虎

民间有“霜降进补，来年打虎”“一年补透透，不如补霜降”的说法，可见，霜降节气是进补的关键时节。中医讲脾胃是后天之本，气血生化之源，只有脾胃强健了，吃进来的食物才能变化为气血滋养强壮身体，为“来年打虎”奠定基础。

党参炖牛腩

食材：牛腩500克，党参20克，红枣5颗，枸杞10克，陈皮5克，葱、姜、料酒、盐、胡椒粉适量。

做法：牛腩洗净，切3-4厘米见方的块。放入冷水中浸泡30分钟，中途可换一次水，以泡出部分血水。冷水下锅，加入两片姜和一汤匙料酒。大火煮沸后，撇去浮沫。继续煮2-3分钟，捞出后用温水洗净备用。党参洗净切小段。红枣、枸杞、陈皮洗净备用。将焯好水的牛腩块、党参段、红枣、剩余的姜片、葱段一同放入砂锅中。一次性加入足量的热水，水量要没过牛腩并高出3-5厘米。加入一汤匙料酒。大火烧开后，转小火慢炖1.5-2小时，将泡好的枸杞、陈皮加入锅中再煮5分钟，加入适量的盐和胡椒粉调味即可。

功效：牛肉补益气血，强壮筋骨；党参补中益气、生津养血，功效似人参，但更为平和温润；大枣补益气血，枸杞滋补肝肾，陈皮调中理气。整道膳甘温补中，却又滋而不腻。

适宜人群：适合霜降节气食疗滋补，尤其适合身体虚弱、气血不足，动辄易疲的人群服用。手脚发凉，畏寒的人或病后术后恢复期的人也适合用此膳调补。

注意事项：感冒发烧或急性炎症期的人不宜进补；湿热或实热体质的人，表现为容易长痘、口干口苦，或者正处于上火、咽喉肿痛状态的人不适合；服用党参期间，忌食萝卜。

中国药膳研究会 姚棠

声明作废

▲肇东市涝洲镇工会委员会，不慎将银行开户许可证丢失。核准号：J2763001169901，开户银行：中国工商银行股份有限公司肇东支行，账号：0912024109225220670，法人代表人：孙永丰，特此声明作废。

▲海伦市大刚回民餐馆不慎将食品经营许可证正、副本丢失，许可证编号：XJYB(2025)231283003443，声明作废。

▲遗失管泓博出生医学证明，性别：男，出生日期：2012年07月23日，母亲：曲洪婷，父亲：管家斌，出生证编号：L230273562，声明作废。

▲依兰县德邦运输有限公司不慎将银行预留印鉴财务专用章丢失，开户银行：中国农业银行股份有限公司依兰县支行，账号：080122010400184 42，声明作废。

▲依兰县德邦运输有限公司不慎将营业执照正本丢失，统一社会信用代码：91230123MA18YFU89W，声明作废。

▲杨昌松不慎将车牌号黑ACL636(黄色)道路运输经营许可证正、副本丢失，证号：230123002576，声明作废。

▲户名：依兰县新希望生物质颗粒综合开发有限公司，开户行：中国建设银行股份有限公司依兰支行，账号：23050186813700000041，本单位因保管不善，不慎公章遗失，特此声明作废。

▲海伦市紫韵美容会所(个体工商户)，统一社会信用代码：92231283MAE58BB86M，不慎将仅销售预包装食品经营者备案证明丢失，备案编号：YB22312831851964，声明作废。

▲哈尔滨市南岗区骏逸机械设备租赁处，不慎将公章丢失。账号：16900248992 8。开户行：中国银行哈尔滨香埠广场支行。声明作废。

▲哈尔滨市南岗区骏逸机械设备租赁处，不慎将任士文名章丢失。账号：16900248992 8。开户行：中国银行哈尔滨香埠广场支行。声明作废。

▲文祺(黑龙江)科技发展有限公司，不慎将公章丢失。账号：23050110112500000406。开户行：中国建设银行股份有限公司哈尔滨群力支行。声明作废。

▲哈尔滨市道外区郑国玲货物汽车运输户，不慎将道路运输经营许可证丢失。经营许可证号：230104138719。声明作废。

▲哈尔滨市动力区红霞干调摊床不慎将营业执照正本丢失，统一社会信用代码：92230110MA1AP81457，声明作废。

▲哈尔滨市动力区红霞干调摊床不慎将营业执照副本丢失，统一社会信用代码：92230110MA1AP81457，声明作废。

▲黑龙江省益通运输有限公司不慎将车牌号黑AK8411(黄色)道路运输证丢失，证号：230100126165，声明作废。

▲牡丹江盛江服装有限公司，不慎将公章、法人(张海燕)名章、财务专用章丢失。账号：23050170895100001056。开户银行：中国建设银行股份有限公司牡丹江第二支行。声明作废。

▲付美珍不慎将车牌号黑AAT845道路运输证丢失，证号：230100196778，声明作废。

丢失声明

▲李广军不慎将车牌号：黑BY9802(黄色)营运证丢失，营运证：230225203048声明作废。

会议通知

哈尔滨精诚卓远商贸有限公司统一信用代码：91230103070034484U；通知全体股东于2026年11月19日到哈尔滨市南岗区民益街192号2018栋4单元1层3号召开股东会，会议议题为公司解散、成立清算组；

通知全体股东于2027年1月6日到哈尔滨南岗区民益街192号2018栋4单元1层3号召开股东会，会议议题为通过公司清算报告、企业注销事宜；未到会股东视为放弃表决权。联系人：高磊，联系电话：15134555520。

哈尔滨精诚卓远商贸有限公司
2026年11月3日

会议通知

哈尔滨农垦宏仁大药房有限公司统一社会信用代码：91233008585136383 6；通知全体股东于2026年11月21日到黑龙江省哈尔滨市南岗区王岗镇美馨家园2栋7号召开股东会，会议议题为公司解散、成立清算组；

通知全体股东于2027年1月10日到黑龙江省哈尔滨市南岗区王岗镇美馨家园2栋7号召开股东会，会议议题为通过公司清算报告、企业注销事宜；未到会股东视为放弃表决权。联系人：林洪波；联系电话：18724509463

哈尔滨农垦宏仁大药房有限公司
2026年11月3日

会议通知

哈尔滨嘉齐心理咨询有限公司，统一社会信用代码：91230103MA1F68C54U。通知全体股东于2026年11月23日到黑龙江省哈尔滨市南岗区长江国际大厦1601室召开股东会，会议议题为公司解散、成立清算组。

通知全体股东于2027年1月13日到黑龙江省哈尔滨市南岗区长江国际大厦1601室召开股东会，会议议题为通过公司清算报告、企业注销事宜；未到会股东视为放弃表决权。联系人：刘庆雯 联系电话：18645054571。

哈尔滨嘉齐心理咨询有限公司
2026年11月3日

会议通知

哈尔滨市纳鼎格科技发展有限责任公司，统一社会信用代码：91230103MA1C9DFP43。通知全体股东于2026年11月23日到黑龙江省哈尔滨市南岗区长江国际大厦1601室召开股东会，会议议题为公司解散、成立清算组。

通知全体股东于2027年1月13日到黑龙江省哈尔滨市南岗区长江国际大厦1601室召开股东会，会议议题为通过公司清算报告、企业注销事宜；未到会股东视为放弃表决权。联系人：刘庆雯 联系电话：18645054571。

哈尔滨市纳鼎格科技发展有限责任公司
2026年11月3日

会议通知

哈尔滨宏翔忘忧熊心理咨询有限公司，统一社会信用代码：91230103MABUEQ132K。通知全体股东于2026年11月23日到黑龙江省哈尔滨市南岗区长江国际大厦1601室召开股东会，会议议题为公司解散、成立清算组。

通知全体股东于2027年1月13日到黑龙江省哈尔滨市南岗区长江国际大厦1601室召开股东会，会议议题为通过公司清算报告、企业注销事宜；未到会股东视为放弃表决权。联系人：刘庆雯 联系电话：18645054571。

哈尔滨宏翔忘忧熊心理咨询有限公司
2026年11月3日

声明公告 18686716631
刊登热线 13763511313