

# 食养药膳有益健康 中医教你这么选



## 药食相辅相成“治未病”

“中医药膳是在中医理论指导下,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。

## 食养应“因人施膳”

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,这就需要选用白扁豆、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、腰酸腿痛、尿尿多、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”,药膳在制作和运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。

## “药食同源”调理体质

在现代社会,中医药膳在坚守传统内核基础上积极拥抱现代营养学、食品科学,在满足人们日益增长的健康需求方面扮演着重要角色。

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,要严格遵守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。

“随着健康意识的提升,药食同源产品的重要性将获得更广泛的认知。”王宜说,作为独具中医药特色的健康资源,膳养体系通过体质调理和疾病预防,为全民族提供健康的重要保障。

## 最美冰城五月天

邹积慧

### 尔滨五月

五月尔滨腾紫云,  
丁香燃爆一城春。  
薰风引客皆迷路,  
倾倒八方追梦人。

### 市花丁香

百万芳姿惹众眸,  
烟霞似锦画难收。  
凤携馥郁香千里,  
醉了龙江醉九州。

### 江畔赏花

谁扯云霞落岸边,  
翻红弄紫竞斑斓。  
愿掬一簇藏心底,  
视我胸中那片天。

## 征稿启事

如果您有精彩的老年故事,可以提供线索或拍成视频;如果您有丰富的出游体验,或是您有满意的书画作品、诗词也可以投稿;本报设立《贺寿》栏目,家中老人寿辰,可以刊发照片及祝福文字,留作纪念哟!

如果您希望自己的身影、作品在生活报或者龙头新闻作品频道展示,那就快快参与吧!投稿邮箱:shbyyy@163.com(注:本版《书画斋》栏目只接收电子版或复印件,投稿人请留下联系电话、身份证号、银行卡号、大行号)

## 出租出售

房屋出售  
出售松北汇锦御江湾住宅,四楼,建筑面积86.75平方米,楼间距大,采光好,无遮挡,2室1厅1卫,精装修,含家具家电,拎包入住,南北通透,供暖好,物业好,一梯两户,毗邻大润发超市,松北九中,新区中心公园,交通便利。可贷款。

18686821585

## 门市房出租

哈尔滨市群力第七大道549号门市房出租,靠近王府井商圈,临街独立门市,周边配套成熟,消费能力高,停车方便,地下一层,地上三层,楼顶敞开放式天台,室内面积共计450㎡,租金34万(价格可谈)。

18345100996

## 茶脉新语

头采毛尖 携春而来

新茶到店 欢迎品鉴



品茶电话  
18645048997

地址:哈市南岗区南直路信恒茶城富一层B5茗缘茶行(劲库或氏专卖店)

## 生活报中缝广告

受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室  
刊登 84681180  
15004697804  
电话 13613600156

## “太阳岛端午文化旅游周”启动

# 创意集市笨熊乐园等成游客聚集地



文/摄

生活报记者 王伟健 李岚

24日,“2025太阳岛端午文化旅游周”系列活动在哈尔滨市太阳岛太阳石广场正式启动。市民、游客纷纷在大粽子玩偶、阳光彩虹桥、创意集市、笨熊乐园等区域打卡拍照,太阳岛内人山人海,一片欢腾景象。



## 2000余人同唱《太阳岛上》

9时许,在小提琴的悠扬乐声中,来自哈尔滨新区的2000余名师生、家长,手持五彩气球、艾草花束等,同现场的市民、游客在太阳石广场上齐声演唱歌曲《太阳岛上》。《我和我的祖国》。随着启动仪式的正式开始,千余个五彩气球伴随着掌声与欢呼声,缓缓升空、随风飞舞,在阳光的照耀下,广场上变得五彩斑斓。

启动仪式后,活动参与者同市民、游客一道,途经升级“焕新”的阳光彩虹桥步入岛内,新颖的栈道设计吸引大家纷纷驻足拍照。“爸爸、妈妈经常带我来太阳岛玩,这个彩虹桥还是第一次见到,我很喜欢,我和同学们刚刚坐在桥面上拍了很多好看的照片,我要告诉朋友们也来看看。”来自哈尔滨新区的小学生涵涵告诉记者,桥两侧的集市摊位也给她带来了许多惊喜,售卖的物品有好看的太阳岛文创产品,还有粽子玩偶、香囊、五

彩绳及艾草等,让人感受到了浓浓的端午节气息。

在栖霞台附近,动感的旋律和美妙的歌声吸引了大家的目光。游客们有的掏出手机打开闪光灯,随着律动挥舞;有的跟随音乐节拍跳起了舞;还有的小朋友将手中的气球、鲜花献给了舞台上为游客倾情演唱的太阳岛工作人员。台上台下的紧密互动将“太阳岛端午文化旅游周”系列活动推向了一个小高潮。据工作人员介绍,今年特别推出了“歌声从太阳岛人响起”系列活动,在栖霞台附近的舞台上,由景区工作人员为游客倾情演唱不同曲目。自该活动开展以来,深受游客喜爱,同时,演职人员在演唱中会邀请游客共同放声高歌,游客也有单独上台献唱的机会,目的就是为给来到太阳岛观光游览的游客们打造一个展示自我的舞台,获得一种全新的游玩体验。

## 小朋友嗨玩笨熊乐园

本次活动中,除了演唱舞台、集市

区热闹非凡外,笨熊乐园游乐区也是人声鼎沸。“碰碰车”“环游世界”等游乐项目附近,等候体验的市民、游客排起了“蛇形”长队。小游客王诗萱说:“今天在笨熊乐园里玩得太开心了,玩了很多刺激的项目,希望过儿童节的时候,爸爸、妈妈还能带我来玩。”市民高女士告诉记者,平时孩子功课比较紧张,周末就带孩子出来放松一下。来到太阳岛不仅能呼吸到清新的空气,还能看到赏心悦目的花草,更能让孩子在笨熊乐园里放飞自我、无忧无

虑地畅玩,特别棒。

在免费露营区里,市民章先生和家人一起搭帐篷、摆餐具。他告诉记者,基本每周都会来太阳岛野餐,这里不仅环境好,还有为游客提供的免费露营区,一家人在这里一边亲近自然,一边享受天伦之乐。今天来的时候正好赶上太阳岛举办端午文化旅游周,热闹的氛围更让一家人开心不已。“端午节将至,顺便就在景区的集市里给孩子买了几根五彩绳和艾草,还买了小粽子的毛绒玩具,还有文创的冰箱贴和小蒲扇,孩子特别开心。

## 好吃好喝好玩“一条龙”

在太阳岛美食街上,品尝美味的市民、游客络绎不绝。“今天赶上太阳岛举办端午文化旅游周,听说有师大夜市的摊位,我就过来感受一下景区里的网红夜市,确实不错。赶上这个活动,在太阳岛里逛一天,有好吃的、好喝的、好玩的和好看的,一条龙式游玩简直太惬意了。”市民李先生说。

据太阳岛风景区推介官杨玉莹介绍,本次“2025太阳岛端午文化旅游周”系列活动从24日持续到31日,以“民俗+文旅+消费”为核心,打造一场全民参与的端午文化盛宴。其间,太阳岛风景区将推出多种端午特色产

品,其中,蜜月版和家庭版端午餐礼袋包含艾草、五彩绳、吉祥葫芦、老鼎丰粽子、茶鸡蛋等端午特色美食。同时,由大学生担纲的创意集市将集中展示各类创意商品,为市民、游客提供沉浸式购物体验。本次活动引进了50个师大夜市摊位,每天8时30分到17时营业,可以为市民、游客提供多种美食选择。太阳岛还将举行撞鸡蛋大赛等各种充满童年记忆的传统文化活动,笨熊乐园推出了各种家庭亲子套餐。景区还提供部分免费露营区,打造自然与人文结合的户外派对,让市民、游客在太阳岛独特的风光中感受端午民俗的魅力。



## 全国残疾人工作先进集体 黑龙江省人力资源和社会保障厅职业能力建设处

# 以技能之光点亮人生梦想

近年来,黑龙江省人社厅职业能力建设处聚焦残疾人就业创业需求,围绕技能提升、平台建设、竞赛选拔、表彰激励靶向发力,多维度构建残疾人职业发展生态链,书写了“技能助残、共富同行”的暖心答卷。

精准培训,筑牢技能根基。深入实施职业技能培训行动计划,支持有需求、有条件的残疾人得到精准技能培训,提升残疾人职业技能水平。2020年以来,共针对残疾人开展补贴性培训7890人次。开发小儿推拿等适合残疾人学习掌握的专项职业能力,全面推行社会化职业技能等级评价和认定,满足

残疾人多元化持证需求。

建强平台,拓宽发展路径。鼓励残疾人和残疾人子女接受技工教育,按规定落实资助补贴政策,以技工院校为依托,提升残疾学生技能水平,实现毕业即就业。支持葛涛、程文霞、倪秀梅等民间工艺品制作领域技能大师工作室面向残疾人开展以师带徒、技艺传承活动,带动残疾劳动者实现技能就业。

竞赛赋能,激发人才活力。搭建残疾人技能展示舞台,会同省残联举办第八届残疾人职业技能竞赛,设置动漫设计、美发等15个竞赛项目,促

进200余名残疾人选手技术技能水平提升,全面提高残疾人劳动者素质,实现以赛强技、以赛弘技。

表彰激励,树立标杆典范。开展“技耀龙江”评选表彰活动,鼓励残疾技能人才参评“龙江大工匠”“龙江技术能手”,评选民间工艺品制作工王玉玺、工艺品雕刻工柴方来为龙江技术能手,并给予每人1万元奖金,提升残疾技能人才荣誉感、获得感、成就感。



黑龙江省残疾人联合会提供

黑龙江省人社厅职业能力建设处,以有温度的举措、有力度的行动,为残疾人铺就了一条“技能成才、人生出彩”的康庄大道。未来,该处将持续聚焦技能助残工作,推动残疾人掌握一技之长,成就美好人生!