



老百姓的滋补妙方 ——固元膏

文/王伟

又到了雪花飘飞的季节,冬季进补显得越来越重要。俗话说,冬天进补,春天打虎。现在正是进补的最佳时期。记者在烟台市区一些药店、超市、大型农贸市场里看到,前去加工制作固元膏的市民络绎不绝,原料主要为阿胶、红枣、黑芝麻等。据工作人员介绍,顾客可以买到制作好的固元膏,也可以到药店购买阿胶,然后再拿到这里来加工,免去许多繁琐的制作过程。

固元膏真的能起到滋补的作用吗?有没有不适合服用的?11月21日,带着这些疑问记者走进烟台山医院,采访了该院中医科主治医师荆大夫。

荆大夫介绍固元膏的各种配料都属于补品,如阿胶可补血、止血、滋阴、润燥;红枣可健脾益胃、补气养血、养

血安神、缓和药性;核桃仁,可补气养血、润燥化痰、温肺润肠、散肿消毒;黑芝麻可黑发、润肠燥;冰糖可补中益气、养阴生津、润肺止咳;黄酒可活血祛寒、通经活络。

固元膏,是补血补肾养元气的食品,每天服用,效果会很好。固元膏中的阿胶、红枣,可以补血,还有黑芝麻、核桃仁能补肾黑发润肠通便,冰糖能润燥,做法精细,特别容易消化吸收。在饭后半小时食用更易吸收,效果会更好。

据荆大夫讲,固元膏适合任何年龄段的人食用,但吃固元膏的量要因人而异。一般病后虚弱的和作为治疗妇科病血虚肾亏的,可以一日2次,一次一勺;只作为保健的话,每天早上一勺就可以了;睡眠不好的人放在晚上泡脚后吃上一勺,利于睡

眠;小孩子要在晚上临睡前吃,一次小半勺就可以了。有的人吃了以后有上火的症状,可以将量减少,或隔一天吃一次。

三类人群食用要适量:

一、脾胃不好的人。固元膏属于偏于滋阴的补品,故脾虚、湿邪偏重的人应少吃。

二、肾虚虚、宫寒的妇女。固元膏中的阿胶是滋阴固摄之品,膏内黄酒虽有活血祛寒温养的作用,红枣性温,但肾虚虚、宫寒明显的妇女,如果不配合活血温阳的药物,可能会导致痰凝气滞。若服用固元膏出现小腹痛、手脚冰凉的症状,最好去医院在医生的指导下应用。

三、妊娠期女性。阿胶:性质粘腻,有碍消化,不思饮食或纳食不消,以及呕吐者应少食。故妊娠期女性应视

具体情况服用。

不同的配方可增加疗效:

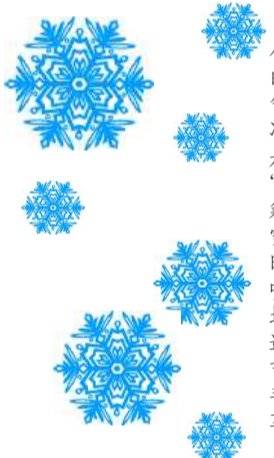
在固元膏的配方中,阿胶、红枣、黑芝麻、核桃仁、冰糖、黄酒是常规的配方。如遇到糖尿病人可以去掉冰糖,加入1~2两的枸杞子;如果便秘严重,可以加入2~3两的松子仁;如果气虚严重,特别怕冷的人,可加大桂圆用量。如果失眠严重,可加大红枣用量。

荆大夫还提到,如果在服用固元膏之后出现消化不良,大便稀、胃口变坏,肚子胀等一系列滞碍脾胃的情况,通常需要用陈皮、茯苓、炒麦芽、炒稻芽、神曲、炒山楂等组方,调理肠胃,但最好是在中医师的指导下应用。如果吃了固元膏之后月经血块增多,以及一些小肚子发凉、痛经等症,应停药,需要去医院诊治。

相关链接

固元膏也叫阿胶核桃膏,其配方除了核桃阿胶,还要加黑芝麻、黄酒以及冰糖。此方由唐代杨贵妃所创,人称贵妃美容膏,常食可以养血润肤,头发乌黑。此方药膳书中屡有记载。到了近代,大户人家的千金往往当作寻常食品。这个风气的形成,与慈禧太后有很大关系。《清宫叙闻》记载道,“西太后爱食核桃阿胶膏,故老年皮肤滑腻”。古传核桃阿胶膏的配方,最常见的构成如下:红枣(去核)500克,核桃肉、黑芝麻(炒熟)、桂圆肉各150克,阿胶、冰糖各250克,黄酒500克。制作过程分两步:先将红枣、核桃肉、黑芝麻、桂圆肉研成细末;阿胶浸于黄酒中10天,然后与酒一起置于陶瓷容器中隔水而蒸,使阿胶完全融化,再加入红枣、核桃肉、黑芝麻、桂圆肉细末,搅拌均匀,加入冰糖融化即可。此膏为护肤美容珍品,具有补肾养血、润肤美容功效。

固元膏通用的配料:阿胶粉碎500克(冬季用) 红枣粉750克 黑芝麻500克 核桃仁粉500克 冰糖250克(甜度可自调) 黄酒1000克



11月22日为二十四节气中的小雪,在二十四节气中表示降雪的起始时间与程度,进入小雪节气,意味着气温持续走低,天气寒冷,降水状态由雨变成雪。“小雪”是反映天气现象的节令。这正是“小雪”这个节气的原本之意。古籍《群芳谱》中说:“小雪气寒而将雪矣,地寒未甚而雪未大也。”这时的黄河以北地区已到了北风吹,雪花飘的孟冬,此时我国北方地区会出现初雪,虽雪量有限,但还是提醒我们到了御寒保暖的季节。小雪节气后,一些农家开始动手做香肠、腊肉,等到春节时正好享受美食。

民间有句谚语:“小雪收葱,不收就空。萝卜白菜,收藏窖中。”

二十四节气 小雪



小麦冬灌,保墒防冻。植树造林,采集树种。改造涝洼,治水治岭。水利配套,修渠打井。”

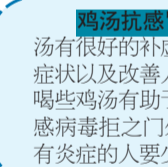
养生汤火热登场

想健康,多喝汤。尤其在冬季,各种汤成了不可缺少的美味。汤的种类不同,作用也各异。



排骨汤抗衰老 排骨除含蛋白质、脂肪、维生素外,还含有大量磷酸钙、骨胶原、骨粘蛋白等,可为幼儿和老人提供钙质。骨汤中的特殊养分以及胶原蛋白可促进微循环,尤其是50-59岁的人,

骨骼老化速度快,多喝骨头汤可强壮骨骼,减少身体老化速度。在排骨汤中加入冬瓜、海带或者莲藕,还能起到清热、补气的作用。体虚力乏、腰酸腿疼的人尤其适合。



鸡汤抗感冒 鸡汤特别是老母鸡汤有很好的补虚功效。它能缓解感冒的症状以及改善人体的免疫机能。冬季多喝些鸡汤有助于提高人体免疫力,将流感病毒拒之门外。但鸡汤有温补作用,有炎症的人要少喝。



鱼汤健脾开胃 鱼有健脾开胃、止咳平喘等功能,将它和冬瓜、葱白煮汤服食,可以减轻水肿。鱼汤含有全面而优质的蛋白质,还能缓解压力、睡眠不足等精神因素导致的皱纹。



猪蹄汤养气血 猪蹄性平味甘,入脾、胃、肾经,能强健腰腿、补血润燥、填肾益精。加入一些花生和猪蹄煲汤,尤其适合女性,民间还用于妇女产后阴血不足、乳汁缺少。



风湿骨病对症治因最有效

骨病是中老年人的缠身顽疾,口服钙片、补充胶原、注射透明质酸,方法用尽,屡治无效。颈椎病、肩周炎、椎间盘突出、老寒腿、关节炎、骨质增生等各种骨病的根本原因就是骨关节液病变。气血不畅,经络阻滞,关节腔内外通道被切断,关节液得不到养分,代谢废物排泄不出去,整个关节腔内环境恶化,变酸变湿,引起炎症,产生骨病。关节软骨受腐蚀变硬老化,失去弹性,越磨越薄,以致破裂。骨骼失

去了软骨这层弹性垫,直接摩擦,损伤加快,新生骨组织弥补缺损,久之就形成了骨刺。

【白马寺消痛贴】遵循“通则不痛,痛则不通”的原理,通过局部贴敷,穴位贴敷,可祛瘀消肿,舒筋活络,通利关节,温经定痛。采用现代高科技技术从药材中提取的活性物质,被人体吸收后通过体液直达每个病变部位,对由风湿,类风湿等引起的关节酸沉、疼痛,肿大,变形,麻木运动障碍等骨性病变的改善有独特效果,

起效迅速。同时它又是纯中药制剂,无依赖性,安全可靠,经数万患者临床验证,无任何毒副作用。

目前,治疗风湿骨病的【白马寺消痛贴】已来到烟台地区。同时厂家为解决贫困家庭看病难的问题,特推出了一系列优惠帮扶政策,详情可拨打0535-4191237咨询。牟平经销地址:卫建堂大药房(通海路建委南)。公交车603,604,605,606,608,609建设局下车往南50米。

计生办开展作风整顿活动

为建立一支素质优良的计划生育干部队伍,发扬计划生育干部“特别能吃苦、特别能战斗”的工作作风,近日招远市温泉街道办事处计生办在全区计生系统集中进行了一次计划生育工作作风整顿活动。

我区计生办通过开展问卷调查、明查暗访和群众座谈会等方式,广泛征求社会各界对本单位的意见和建议,并针对群众反映的热点问题,着力整改落实。

首先以提高优质服务为目的,积极开展廉洁自律教育,倡导全体计生干部加强学习,增强服务意识,坚决抵制腐朽思想侵蚀,牢固筑起廉洁自律的防线,提升政治思想素质和为民服务宗旨意识,其次要求每位

计生干部要结合学习内容,撰写工作心得体会,开展批评与自我批评,并相互交流,坚决树立正确的世界观、人生观和价值观,进一步强化自律意识、服务意识,正确处理公与私的关系,始终做到自尊、自省、自警、自励,不断提高拒腐防变能力,做好本职计划生育工作,做一个清清白白的廉洁计生人。

这次思想纪律作风整顿,使我区计生干部的精神面貌焕然一新,大局意识、责任意识、服务意识、纪律意识明显增强,无论是领导干部还是一般工作人员,大家都能够紧紧围绕区委、工委的要求来规范自己的言行,思想和工作都能够高度统一到全区总体工作思路,统一到全力以赴完成全年计生工作任务目标上来。(宋林娜)

强化宣传,提高依法行政观念

为了打造一支业务熟练、精干高效的执法队伍,温泉街道办事处计生办采取多种措施,开展了多渠道、多层次、全方位的学习宣传教育活动,一是开展全方位、多形式的宣传普及活动,抓好入户宣传和上街宣传咨询活动,将《人口与计划生育法》等下发到居委会、居民小组;使育龄妇女人手一册。2010年以来,先后组织宣传咨询服务活动12次,接待咨询群众1000余人;向群众散发宣传材料5000多份,计生办自备讲稿,登台宣讲《人口与计划生育法》;受到老百姓的普遍欢迎。二是抓好计生干部执法培训,为了使辖区计生工作人员学

好法、用好法,除认真组织参加上级部门的行政执法培训外,还邀请有关专业人员及业务骨干对小组长以上干部及辖区计生专职人员进行集中系统培训;全年共举办专题讲座3场;200多人接受轮训。三是讲求宣传实效,组织社区部分文艺骨干,将《人口与计划生育法》等法律法规编排成群众喜闻乐见的文艺节目,用快板、小品等形式,在“社区文化艺术节”、“百首歌曲送祖国”等大型活动中演出;收到了良好的宣传效果,通过深入扎实的学习宣传培训,进一步提高了干部依法行政、依法管理的观念,增强了群众自觉履行法定义务、依法维护自身合法权益的意识。(宋林娜)

计生办规范管理,全面落实执法责任制

近年来,招远市温泉街道办事处认真贯彻落实上级机关各项工作部署,全面推进计划生育法治建设,努力提高行政执法和服务水平,推进依法行政工作取得了显著的成效,为营造规范有序的行政执法环境,进一步抓好规范化管理,招远市温泉街道办事处计生办采取了二项措施:

一是健全完善行政执法机构,街道党工委为计生办调配副主任1名,专职负责法律法规宣传培训、执法监督工作,认真落实行政执法责任制,加强执法队伍建设,明确了科室工作人员的岗位职责,任务、工作标准,保证了各项工作的正常规范运行。

二是强化责任落实,单位签定计划生育目标责任书,将年度工作目标层层落实到基层、个人,使年度行政执法工作真正做到思路清晰、任务明确、措施具体、落实到位,狠抓行政执法各项规章制度执行;重新修订完善了行政执法公示制度、执法行为过错责任追究制度、民主评议制度等一系列规章制度;在社区居委会推行了以“一带三、三公开”为内容的“一二三”工作机制,将制度落实情况纳入对社区计生工作的逐月考评;有力地促进了各项制度的落实。三是严格规范各种执法程序,在生育指标初审、办理《流动人口婚育证明》时,认真审核,严格把关,有效杜绝了上级部门错批二胎指标现象的发生。(宋林娜)