

汤食进补 内暖驱寒

一碗暖身汤 喝出温暖和健康

冬天已经准时奔赴这个在年末定下的约会,而寒冷正是其到来的信号。人们一方面热爱着冬天的纯洁和浪漫,一方面又想尽办法对抗着过分“热情”的寒风。从暖气地热到的毛毯空调,都是在让外部环境更暖一些。这种由外而内的御寒方式却不够深入,隐藏在体内的寒气难以祛除。然而煲汤却能给大家不同的驱寒思路:汤食进补,内暖驱寒。趁现在赶快学几款冬日暖身汤,简单、温暖、又健康!

治疗高血压冠心病肾炎肾衰
新疗法 不吃药

新疗法不吃药,每隔三天只需在患者耳背部位贴一次高效微量药即可,一个月为一疗程可达到患者血压血脂降至正常,可停用降压降脂药;冠心病(心梗、心衰)、心绞痛等诸多不适症状迅速好转或消失,患者迅速转危为安,可免搭支架,已不再每天大把服药,可过上正常人的生活;肾炎、肾衰化验指标好转,浮肿消失,尤其是肌酐有大幅下降,患者可远离透析、换肾。

内病外治使透皮吸收,完全绕开了“肝脏首过效应”,不仅效果好,且简便安全,无毒副作用,老幼皆宜,外地患者可教会后回家治疗!

年近九旬的赵医师每天上午8时至11时坐诊,预约电话:13723037139

地址:市中心医院向北100米路西(北关汉冶社区卫生服务站)128 广告



寻医问药

13937771120

电话及微信号

羊肉山药汤

所谓“鱼羊为鲜”,羊肉的鲜美却不是人人都可以欣赏,因为烹饪不当的话羊膻味会很重。然而配好食材用羊肉煲汤可以巧妙地解决这个问题。在寒冷冬日回到家中,一碗醇香浓郁的羊肉汤化开冷气,暖在心窝;咬一口鲜嫩甘甜的羊肉,在冬夜里也

能感觉到春风!这款羊肉山药汤必须加入食谱!

材料:羊肉500g、山药200g、胡萝卜100g、生姜一大块、大葱葱白一段、盐、料酒、胡椒粉适量

1.首先处理辅料。生姜拍散备用;山药、胡萝卜洗净切滚刀块,将山药放入清水中洗净粘液备用。

2.羊肉推荐选用羊腿肉,瘦肉居多不油腻,膻味也不那么重。将羊腿肉切成拇指大的小块,放入清水中洗去血水。

3.清水入锅烧开,加入料酒和生姜,将羊肉入沸水中余水一分钟,捞出后洗去浮沫备用。

4.将羊肉放入高压锅

中,加入2升清水、姜、葱白,煮制30分钟。若使用电饭煲,时间要延长至40分钟。

5.打开锅,放入山药和胡萝卜,再煮10分钟,然后把姜、葱捞出,加入适量的盐和胡椒粉调味即可。

特点:原味鲜汤,滋补佳品。

西红柿牛尾汤

冬天的寒冷总让人胃口大开,可一顿饱餐下来,往往是几天的食欲不振。就没有什么美食可以结合暖身、开胃和痛快吃肉吗?别担心,当然有!酸甜可口的西红柿牛尾汤就让吃货们嘴动又心动。一大碗喝下去,满头大汗又酣畅淋漓,热热的身体完全不怕

冷风吹!

材料:生牛尾500g、胡萝卜200g、西红柿500g、生姜一大块、桂皮一小块、八角2颗、花椒一小把、盐、糖适量

1.用开水反复烫西红柿至表皮变软,将西红柿表皮撕开丢弃。胡萝卜和西红柿切成小丁备用。

2.生牛尾清洗干净血水后用刀顺骨节斩成小段。这一步也可以交给热心摊主帮忙处理。

3.牛尾冷水下锅余水,大火煮开后撇去浮沫捞出。

4.在砂锅中加入2.5升清水,放入牛尾,将生姜、桂皮、八角和花椒放到布袋中

扎紧放入水中,大火煮开后转小火炖1小时。

5.牛尾烂熟后加入胡萝卜和西红柿丁,中火炖煮15分钟,直到胡萝卜软烂。期间捞出料包并加入适量的盐和糖。出锅前勾薄芡可以让汤口感更加醇厚。

特点:馥郁醇厚,驱寒暖身。

木瓜养颜汤

寒冷冬天对于娇嫩的女孩子是巨大考验。更别提冬天十分的干燥,对美丽容颜是双重暴击。除了温暖身心,滋补养颜、让肌肤更加水润的汤还有吗?答案是必须有,一款木瓜养颜汤为小姐姐们加入食谱!

材料:新鲜熟木瓜一个、泡发银耳200g、花生仁50g、红枣5颗、冰糖20g、鲜奶200g

1.将木瓜去皮去籽切块,银耳泡开撕成小块,花生仁洗净去皮,红枣破开去核。

2.将以上食材加入砂锅中,加入清水和冰糖煮开。

3.开火后倒入鲜奶,中火熬煮,期间不断撇去浮沫。当汤汁有一定“胶质感”后即可出锅。

特点:甜蜜暖身,护肤养颜。

冬天驱寒进补,重点在于温补、除湿、去燥。每个人都可以按照自己的喜好和口味选择自己的煲汤主料,发挥好老广人“万物皆可煲汤”的创意精神,这样人人都是驱寒养生小能手啦! 128 (小骏说说)

技术帮扶 人才培养 分级诊疗

南石医院与20余家基层医院牵手

本报讯(记者 刘婕)为贯彻落实国家医改方针,更好地引导优质医疗资源下沉到县、乡(镇)医院,提升基层医疗服务能力,南石医院积极探索,两年时间,牵手20余家县乡医院,常年派驻专家帮扶,将医联体分级诊疗工作落到实处。

就在近一个月时间

内,南石医院就与内乡县两家乡(镇)医院签约,基层医院工作人员可以随时到南石医院接受医疗、护理、影像、康复、管理等全方面培训。

“南石医院康复医学科是河南省重点学科,已经有总院和分院区两部分,从目前的情况来看,还是远远不能满足患者的需

求,我们把一部分医疗资源下沉到基层医院,主要是扶持基层医院康复科发展,真正建立小病在基层、大病到医院、康复回基层的分级诊疗新格局。”院长赵俊祥说。

“开展医联体建设是深化医改的重要步骤和制度创新,我们主要利用三甲医院优质资源集中的优

势,通过技术的帮扶,人才培养等手段发挥对基层医院的技术辐射和带动作用,提升基层服务能力,有力地推动形成基层首诊、双向转诊,急慢分诊、上下联动的分级诊疗模式。”赵院长强调,这是贯彻落实十九大精神,惠及人民群众促进医疗卫生事业发展的一件大事。 128

埋线治疗聋哑病

读者李先生问:我一个亲戚的孩子患聋哑病,去北京几家医院看过,专家说针灸有一线希望,但针灸几个月也没效。聋哑病有没有新疗法?

南阳医专中医针灸新疗法研究所所长、南阳针灸埋线中医院院长、国内著名专家、河南省省管优秀专家张文进解答说:聋是耳聋,哑是不会说话,聋哑是又聋又哑,多因药物中毒、外伤、疾病或先天因素等致小儿失聪、不能学习语言所致;也有耳聋的同时伴发音器官异常。中西传统疗法治疗聋哑病基本无效,传统针灸一般也很难有效。而新埋线法因其强而持久的对相关针灸穴位的刺激,故疗效比传统针灸稍好一点。新埋线法是一种什么疗法呢?

张文进介绍说,埋线疗法是中医院校《针灸学》教材中的科学疗法,是将医用羊肠线植入穴位,利用其持续的刺激作用等治疗疾病;一次埋线的作用可持续一至数月,等于针灸了千次以上;不需住院,半个小时左右操作完毕;操作简便,无副作用,不留瘢痕。而张文进对上述埋线疗法进行改进,采用相关药物浸泡羊肠线等,疗效更好些,称为新埋线法。

据了解,南阳针灸埋线中医院是南阳市职工及城乡居民医保定点医院,新埋线法治疗聋哑比传统针灸在内的其它疗法疗效稍好一点,使得一小部分患者有了一定的听力后能说简单的话了。该疗法治疗头痛、眩晕、斜视、近视、失眠、面瘫、痤疮、色素斑、鼻炎、酒渣鼻、口疮、咽喉炎、打鼾、哮喘、气管炎、胃病、肝病、胆囊炎、结肠炎、脱肛、肾病、遗尿、尿失禁、阳痿、前列腺炎、痛经、闭经、颈肩腰腿痛等病症、多动症、酒精依赖、偏瘫、脑瘫、轻度截瘫、肌肉萎缩、脑炎及脑损伤后遗症、癫痫、精神疾病、斑秃、脱发、肥胖等,也有良好效果。

寻医问药:电话及微信号 13937771120 128