

全市各级中医院设立仲景药膳坊,设置独立食疗药膳窗口

# 大力推广中医食疗药膳服务

本报讯(记者 王蕾)日前,市中医药发展局联合市卫健委共同印发《关于做好食疗药膳服务的通知》,要求全市各级中医医院设立仲景药膳坊,设置独立食疗药膳窗口等,大力推广中医食疗药膳服务。

“医食同源、药食同源。”食疗药膳在预防疾病、养生保健及治疗慢性病、疑难病领域功效独特。为将食疗药膳渗透到百姓日常生活和防病治病、康复养生的方方面面,着力解决城乡居民因营养结构不合理而引起的各种慢性疾病、老年疾病,市中医药发展局、市卫健委安排各级医疗机构带头开展食疗药膳推广工作。

目前,我市各医疗机构快速行动,纷纷开展

各具特色的食疗药膳服务。市中医院独山院区在医院营养餐厅设立了单独的药膳档口,为患者私人定制药膳炖品。南阳张仲景医院常态化推出仲景中药奶茶以及药食同源类仲景食品,依据仲景经方研制的“仲景炖品”即将推出。南阳医专二附院根据二十四节气,推出一系列日常保健药膳,共计8类20余种。市第二人民医院研制的补气桃酥饼干、助睡眠曲奇饼干、党参补气糕等糕点类药膳,即将批量生产。

“百味千膳进病房,让患者食中有医,医中有食,健康美味两不误。”市中医药发展局局长崔书克表示,我市将继续发挥中医药特色优势,推动中医药文化融入百姓生活,助力百姓健康。③6



记者说天气

冬至到 吃饺子

气温将触底反弹

本报讯(记者 周梦)“天时人事日相催,冬至阳生春又来。”今天,我们在晴冷的天气中,迎来了二十四节气中的第二十二个节气——冬至,也是冬季的第四个节气。

据气象部门预计,短期内我市晴冷持续,12月23日起,我们将迎来气温“触底反弹”,有较明显回暖。具体预报为:12月22日,全市晴天间多云,偏东风转偏南风2级到3级,最低气温零下7℃到零下4℃,最高气温1℃到5℃。23日,多云转晴,零下4℃到6℃。24日,多云到晴天,零下1℃到7℃。

冬至这天,太阳直射南回归线,是北半球一年中白天最短、夜晚最长的一天。过了冬至日,大阳就会自南回归线向北移动,北半球的白天将一天天变长,

冬至过后,全国各地都将进入最寒冷的阶段,也就是人们常说的“进九”和“数九寒天”,即从冬至日算起,以九天为一个单位,依次类推,所以冬至日是“数九”的第一天。

由于冬至日是“数九”的开始,关于“数九”,要说流传最广的当属“九九歌”,由于地域不同,风俗不同,“九九歌”的版本也有很多,我们听到比较多的是“一九二九不出手,三九四九冰上走,五九六九沿河看柳,七九河开,八九雁来,九尽桃花开”。

冬至是四时八节之一,被视为冬季的大节日,在民间有“冬至大如年”的说法。在南方地区,有冬至祭祖、宴饮的习俗。在北方地区,每年冬至日有吃饺子的习俗。有“冬至不端饺子碗,冻掉耳朵没人管”的俗语,这种习俗,是因纪念“医圣”张仲景冬至舍药留下的,家家户户包饺子、吃饺子,不忘“医圣”张仲景“祛寒娇耳汤”之恩。③6

## “仲景饮子”亮相国际会场



与会嘉宾品尝“仲景饮子” 全媒体记者 杨东梅 通讯员 张闯 摄

本报讯(全媒体记者 杨东梅)12月20日,2023中医药文化国际传播交流会在京举办。市中医药发展局受邀作中医药文化产业发展案例分享,并组织具有仲景文化创意特色的企业参与本次国际交流活动。作为医圣故里走出的仲景文化新IP,仲景饮子走进这个国际会场,讲述中医药创新发展的新故事。

本次活动以“文明交流互鉴 推动中医药传承创新发展”为主题,由中国外文局、国家中

医药管理局指导,中国外文局国际传播发展中心、中华中医药学会主办。

活动现场,由仲景饮子铺提供的“仲景饮子”获得与会嘉宾的浓厚兴趣和高度赞誉。大会主办方及多位与会嘉宾表示,当下,除了中药治病,中医养生也受到广泛关注,特别是年轻人。所以,中医药传承创新,一方面需要专业的医、药研究,另一方面也需要更多像“仲景饮子”这样的新产品,融入时代、融入年轻人的生活,在中医药文化方面持续发力。③6

兰南高速一标段施工

请注意限行规定

本报讯(记者 张玲)12月21日,记者从市公安局高速公路交通警察支队获悉,兰南高速南阳方城段新建刘庄枢纽互通钢箱梁吊装施工期间,将采取限制交通措施。

按照焦唐高速公路方城至唐河段施工计划,拟于12月24日至29日,在兰南高速公路方城段(K255+296至K257+736)进行新建刘庄枢纽互通钢箱梁吊装施工。为保障高速公路交通安全,根据相关规定,施工路段将分阶段采取限速通行、封闭部分车道、单幅双向通行等限制交通措施。途经施工路段的车辆请严格按照交通标志指示通行,最高时速不得超过60公里/小时。司机朋友可通过“南阳高速公安”微博微信平台、交通运输服务监督电话12328、高速公路沿线电子显示屏等途径,及时获取道路通行信息,并合理选择出行时间和路线。③6



畅享  
健康生活

近年来,我市大力构建更高水平全民健身公共服务体系,实现城市社区“15分钟健身圈”及街道和社区、乡镇和行政村全民健身设施全覆盖,群众在家门口就能畅享体育运动带来的健康生活。图为12月21日,市民在白河畔锻炼身体。③6 本报记者 周梦 摄