

# 冬季进补五种食物最适宜

立冬后,正是进补的好时节。给大家推荐冬季保健养生五种极好的食物。

## 百合

味甘微苦性平,有润肺止咳,清心安神等功效。最佳吃法:煮粥。百合食用的方法很多,可当菜肴吃,如西芹炒百合、百合炒蛋白,这些都称得上是美味佳肴;也可煮粥吃,如百合与粳米制成百合粥,放上一块冰糖,不仅可口,而且安神,有助于睡眠;还可以用百合、莲子和红枣共煮成羹,可补益安神。

**最好搭配:**杏仁、银耳。杏仁有润肺止咳,清心安神

的功效,银耳滋补肺阴,素有“平民燕窝”之称,搭配百合煲汤适用于病后虚弱、干咳、燥咳患者最为宜。

## 梨

梨因鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”。最佳吃法:川贝冰糖蒸梨可以起到滋阴润肺、止咳祛痰的作用,对治疗肺热咳嗽和喉咙痛效果更佳。

**最好搭配:**蜂蜜。闻名中外的梨膏糖,就是用梨加蜂蜜熬制的,对患肺热久咳的病人有明显疗效。

## 莲藕

能起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。最佳吃法:凉拌或清炒最为合适。

**最好搭配:**黑白木耳。搭配银耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳则可以滋补肾阴。

## 山药

有健脾益胃、滋肾益精、益肺止咳的功效。最佳吃法:蒸食、汤食、炒菜均可。蒸食,营养损失最小。

**最好搭配:**枸杞。如果不单独吃山药,可以和枸杞搭配来熬枸杞山药粥,能更好地发挥滋补效果。

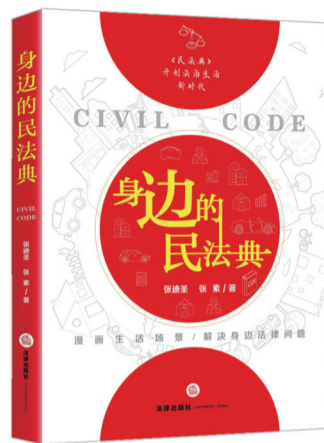
## 黄酒

性热味甘苦,有通经络、行血脉、温脾胃、润皮肤、散湿气等治疗作用。最佳饮用方法:黄酒温饮,暖胃驱寒。黄酒的传统饮法是放在热水中烫热或隔火加热后饮用,以35℃-45℃为佳。在黄酒烫热过程中,黄酒中含有的极微量对人体健康无益的有机化合物,会随着温度升高而挥发掉,减轻对身体的伤害。

**最好搭配:**乌梅。饮食以“收”为主,搭配乌梅恰恰符合“收”的理念,有养阴生津、润肺护肝的作用。

## 好书推荐

### 《身边的民法典》



好书推荐:《身边的民法典》作者:张迪圣、张素

《民法典》开创法治生活的新时代。本书结合《民法典》的最新条文规定,联系与社会大众紧密相关的衣食住行、物权合同、婚姻家庭、收养继承、购物消费及常见侵权情形等实际需求,通过形象生动的漫画展现身边常见的生活法律问题,并用通俗易懂的语言进行分析解答,为读者解决法律问题、处理法律事务提供实用的解答和指引。

## 秋冬季诺如病毒高发该如何应对?

诺如病毒多高发于秋冬季,这是一种传染性很强的病毒,诺如病毒胃肠炎患者的粪便和呕吐物中含有大量的病毒,处置不当很容易造成感染。

在日常生活中,只有做好预防才能让自己远离诺如病毒。

1.保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要、最有效的措施。饭前便后应该按照7步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒。

2.如果家人感染诺如病毒,患病家人应尽量不要

和其他健康的家人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。

3.保持良好的食物卫生,要认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食物应保证彻底煮熟。

4.保持良好的环境卫生。要保持室内空气流通;已经出现的感染者要进行隔离;安排未感染人员远离受污染的地方;彻底消毒感染区,消毒人员须佩戴手套及外科口罩。

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚 江南医院是常州、金坛医保定点单位

# 北京301医院专家来江南医院坐诊



崔馨

北京301医院眼科副主任医师、副教授、医学博士、博士后、知名专家。

### 专业擅长

从事眼科临床与科研工作多年,具有丰富的临床经验及解决疑难危重病人的能力,擅长屈光激光手术、青少年近视防控、眼部遗传病、视神经疾病及阅读障碍的视觉训练。



### 坐诊时间:

2020年11月28日(星期六)



### 坐诊地址:

上午本部 8:30-12:00  
下午本部 13:30-15:30



张永强

北京医院肿瘤内科主任、主任医师、医学博士、硕士研究生导师、副教授。

### 专业擅长

从事肿瘤的临床、教学和科研工作20多年,对乳腺癌、肺癌、胃癌、结直肠癌等常见实体肿瘤的内科治疗有丰富的临床经验。目前主要研究方向为乳腺癌、肺癌的化疗、靶向治疗、内分泌治疗和细胞免疫治疗等。



### 坐诊时间:

2020年11月28日(星期六)



### 坐诊地址:

上午城区门诊部 8:30-12:00  
下午本部 13:30-15:30



江南医院  
JIANGNAN HOSPITAL

### 1、城区门诊部:

**公交:** 117路、H1路、257路到西城街道办(金坛区西环一路110号)江南医院城区门诊部

### 2、江南医院本部:

**公交:** 金坛北站乘252路至颐园(江南医院) **自驾:** 导航至江南医院



### 现场预约:

江南医院一楼门诊服务台



### 北京专家预约热线:

189 2108 1123  
0519-82621555