

养心养眼又养生!

这份兔年养生年货采购指南请收好

春节的脚步越来越近,购买年货准备过大年的人也是越来越忙活。琳琅满目的年货不禁让人挑花了眼,下面,让我们随专家一起来挑选带有兔年味儿的特色养生年货吧。

通讯员 杨璞 现代快报+记者 刘峻

肉类

“荤中之素”兔肉

■ 采购导读

中国人的家宴尤其是年夜饭是少不了肉的,兔年的年夜饭不妨尝尝兔肉吧。宋代文学家苏东坡称赞说:“兔处处有之,为食品之上味。”兔肉,纤维细嫩,容易消化,便于吸收,儿童适宜,老人欢迎。

■ 功效解读

南京市中西医结合医院脾胃病科主任孙刚介绍说,兔肉中的脂肪含量少,蛋白质多,有“荤中之素”的说法。兔肉的瘦肉占95%以上,比猪肉、羊肉、牛肉都高。更难得的是,兔肉的胆固醇含量每

百克仅60~80毫克,比一般的红肉低。此外,兔肉中还含有丰富的卵磷脂,有助于保护血管壁、防止动脉硬化,适合肥胖者食用。需要注意的是,中医认为,兔肉性凉,阳虚体质及肠胃虚寒的人不宜食用。

蔬菜类

利肠胃的“兔子菜”

■ 采购导读

为什么叫“兔子菜”呢?因为没有肉,全是素菜,主材料为胡萝卜,所以被网友称为“兔子菜”。原料为胡萝卜1根,豆干两大块,蒜薹少许,油菜适量,红辣椒1个,盐适量,十三香适量,酱油适量,味精适量。先将豆干洗净,切成条。然后蒜薹洗净,切成小段。红辣椒和胡萝卜分别洗净,切成片。将油菜洗净,切成段。油热后先下豆干翻炒之后,一次加入油菜、蒜薹、胡萝卜、红辣椒,继续翻炒。炒得差不多加入盐、

十三香、少许酱油,再翻炒几下就可以关火,最后加入味精。

■ 功效解读

孙刚说,胡萝卜被誉为“小人参”,一方面因为胡萝卜的形状像人参,另一方面就是胡萝卜的营养丰富。肠胃不好的人也可以适量多吃一点胡萝卜,尤其是下气不顺的人,这个功效在很多中医古籍中都有明确记载。比如《日用本草》中称其可以“宽中下气,散胃中邪滞”。《本草纲目》中记载胡萝卜能“下气补中,利胸膈肠胃,安五脏,令人健

食”。

英国医学委员会杂志《BMC胃肠病学》刊登一项研究发现,胡萝卜和芹菜在预防肠癌方面都具有关键作用。《欧洲营养学期刊》上的一项研究成果表明,每周至少食用3次胡萝卜的男性患上前列腺癌的可能性会减少18%。研究者认为,胡萝卜含有大量的类胡萝卜素,特别是β-胡萝卜素和番茄红素,这两种物质都能减轻氧化应激反应对细胞造成的损伤,从而起到抗癌的效用。

糕点类

补气安神白兔酥

■ 采购导读

中国的年夜饭少不了糕点,一家人餐后看着春晚,吃着糕点似乎才有年味儿。随着大家保健意识的增强,过年采购原材料自己动手制作糕点年货的人越来越多。兔年大家不妨自己动手制作白兔酥!

制作材料:精面粉100克,熟猪油500克(约耗50克),枣泥60克,蛋清若干,红面团、红曲水各少许。

制作方法:1.将60克面粉加水、熟猪油调成水油面;40克面粉加熟猪油调成油酥面;2.用水油面包入油酥面,用手按扁,用擀面杖擀成长方形,两头朝中间叠起,再擀成长方形,切去四边,露出酥层,用刀顺长切成宽1厘米、长6厘米的长条,将长条立起,酥层向上,每一长条蘸少许

蛋清,紧贴第一长条,共6个长条,靠拢捏实,再用擀面杖稍压,即成白兔酥面皮;3.枣泥搓成12个圆球,用面皮包入一枣泥。将面皮放在左手的拇指与食指间逐渐收拢口,然后做成白兔形,用剪刀剪出两只耳朵,用竹签蘸少许红曲水稍压成耳窝,再剪出嘴巴、四肢。红面团搓成小眼睛,蘸少许蛋清粘上即成白兔酥生坯;4.锅置火上,加熟猪油烧至四成热时,放入生坯,炸至浮出油面,用漏勺捞出,控净油即成。

制作要领:1.两种面团要揉匀饧透;2.制作要均匀,形象要逼真;3.油炸时要用小火,不宜用旺火。

■ 功效解读

南京市名中医、南京市中西医结合医院颜延凤主任中医师介绍

说,中医认为,大枣味甘性温,归脾、胃经,有补气安神、缓和药性的功效,常用于脾虚食少、乏力、心悸、失眠、盗汗、妇人脏躁等病症。李时珍在《本草纲目》中盛赞红枣:“(主治)心腹邪气、安中、养脾气、平胃气、通九窍、助十二经、补少气、少津液、身中不足,大惊四肢重,和百药。久服轻身延年。”现代药理研究表明,大枣有免疫调节、镇静安神、调节血压等作用。

大枣中的维生素C的含量是苹果和葡萄的70~80倍,常被作为延年益寿的佳品食用。正如民间谚语所说:“一日三枣,青春不老。”大枣可加工成枣泥、枣糕、枣粽、酸枣、蜜枣等各种风味美食,是日常生活中不可或缺的营养伴侣。

植物类

多肉植物“小兔子”+仙客来“兔子花”

■ 采购导读

春节到,绿植俏。随着物质生活水平的不断提高,清新可爱的绿植也成了不少人年货的采购对象。

其中物美价廉、造型可爱的多肉植物更得大家青睐。比如多肉植物小兔子,也叫多肉碧

光环,是番杏科碧光环属的植物。由于它两片长长的叶子好似兔子的耳朵,所以又称为小兔子。仙客来因为花瓣向上折,非常像兔子耳朵的形状,因此也被大家亲切地称为“兔子花”。仙客来是一种普遍种植的花卉,适合种植于室内花盆,冬季则需温室种植。

■ 功效解读

南京市中西医结合医院治未病科杨晓辉主任介绍说,节假日期间人们多居家休闲,加之冬日寒冷,

开窗通风时间较短,容易导致室内空气污浊。放些绿植既美观大方,又可以清新空气。可爱的鲜花及多肉植物适合布置装饰书房、客厅、办公场所,增添新年的气氛,其叶常青,可供长时间观赏。

热血共捐 生命同济!
市口腔献血总量达27200毫升

南京市口腔医院的师生员工在献血 通讯员供图

快报讯(通讯员 贾晨晨 记者 任红娟)为应对季节性血源紧张,1月13日上午,南京市口腔医院与南京红十字血液中心共同组织开展主题为“热血共捐,生命同济”的无偿献血活动。全院师生员工积极响应号召,共计91人成功献血,献血总量达27200毫升。

据了解,院党委高度重视本次献血活动,院党委书记王磊,党委副书记、院长杨旭东,党委委员、纪委书记李欣,党委委员、总会计师蒋玮到现场慰问献血同志,院党委委员、副院长邓润智部署献血前期各项准备工作。医务处工作人员和各支部书记早早来到现场,认真做好献血的各项保障工作。

面对医院号召,以口腔正畸科副主任刘超为代表的党员干部积极献上“一臂之力”。作为医院援沪医疗队一队队长,刘超始终充分发挥着党员先锋模范作用。这是他第11次参加献血,过去总计献血量达3000毫升,是名副其实的“献血达人”。刘超表示,希望通过自身的正能量带动科室其他员工,用实际行动诠释医者仁心。

实的“献血达人”。刘超表示,希望通过自身的正能量带动科室其他员工,用实际行动诠释医者仁心。

在献血现场,我们不仅看到多次献血的“老将”,还有初次奉献爱心的“新兵”。刚刚博士后出站的医院新晋职工任双双,用爱心开启自己的职业生涯。另外,21名南大口腔医学院学生毫不犹豫地加入爱心队伍,献血人数是去年的3倍多,规培生康文就是其中一员。身为党员的他看到献血倡议后,第一时间报名参加。

据悉,举办无偿献血活动一直是该院的传统,更是医院文化建设的缩影。邓润智介绍,2020年至今,医院献血总量达9.26万毫升,累计献血343人次。近三年,医院获得两次“南京市无偿献血先进集体”称号,这份荣誉体现了口腔医院白衣战士的“敬佑生命、救死扶伤、甘于奉献、大爱无疆”的崇高职业精神,也展示出医院“全国文明单位”“全国人文爱心医院”的人文形象。

这个双创大赛以赛促融
打造产学研高质量服务平台

快报讯(通讯员 王芬 记者 刘峻)1月8日,在中国南京细胞谷,第三届长三角转化医学(医疗器械方向)创新创业大赛——江苏复赛线上评审成功举办,共有22个项目参赛。与会评委和专家表示,此次线上评审以赛促融,为医学科技成果转化搭建产、学、研高质量的服务平台。

江苏省研究型医院学会会长吕凌接受记者采访时指出,转化医学是鼓励以患者为中心,针对临床提出的问题,深入开展基础研究,再将研究成果快速转向临床应用,实现基础研究与临床应用的有机结合。长三角转化医学(医疗器械方向)创新创业大赛的办赛目的,是增进医院、高校、园区、企业的信息互通、协同合作和成果共享。学会通过组织转化医学主题的科创赛事,就是为了支持科研成果转化,汇聚优质资源,支持地区产业发展;通过办赛,服务科技工作者,服务创新驱动发展,为医学科技成果转化搭建产、学、研高质量的服务平台。

记者了解到,在当天的参赛项目中,不少来自临床一线的医生,坚持以关注患者需求为根本,

以解决临床问题为导向,紧盯重要领域开展技术攻关。全自动呼出气体病原体快速检测系统,针对重大慢性病的人工智能大健康技术与产品等等,都让人眼前一亮。

省药品监督管理局化妆品监管处处长王宗敏说,举办大赛,不仅可以促进整个产业的发展,而且也与公众健康关系密切。江苏是医疗器械大省,申报以及审批的数量也是全国第一。创新器械去年获批的数量,江苏位居全国第二。通过大赛以及转化医学这个平台,相关部门也可以发现一些优质的项目,提前介入,为产品的审批、注册做好准备,让产品尽快上市,惠及公众健康。

江苏省医疗器械行业协会副会长蔡惠明说,江苏正在向医疗器械强省迈进。举办这次大赛,以赛促融,畅通科研机构、医院、医疗器械、企业之间的联系,促进多学科、多领域的协同创新。

据悉,长三角转化医学双创大赛已经连续成功举办两届。第三届大赛自初赛以来,收到来自上海、江苏、浙江、安徽各省份的医院、高校、科研单位以及企业的投稿700多件,最后有22个项目成功进入复赛。

2023