

人参入膳 养生智慧融入百姓餐桌

吉林省第一期中医药膳推广培训班成功举办

“以前家里有人参不敢吃,也不知道咋做,通过这次药膳培训,老师现场传授,自己动手制作,收获很多。”“平时在生活中没机会接触药膳,通过这次学习掌握了不少相关知识,以后有机会还会继续参加这种活动。”“老师做的人参面点太好看了。面粉经过厨师的手出来之后,做出来的人参酥简直栩栩如生,跟真的人参一模一样!”……

9月3日,由吉林省中医药管理局主办,吉林省中医药科学院承办,长春健康职业学院健康饮食学院、掌上吉林、城市晚报协办的第一期吉林省中医药膳推广培训班开班,来自全省中医医疗机构的食堂工作人员、社会餐饮机构及宾馆厨师以及热爱中医药膳的社会各界人士线上线下共170人参与培训。本报组织10位“50+少年”现场全程参与,收获颇丰。

素有“百草之王”美誉的人参,在吉林省这片肥沃的土地上生长,承载着千年的养生传奇。本期培训主要围绕以人参为主要药食同源材料的四道药膳展开,分别为人参黄芪鸽子汤、双参炆板蓝根青菜、药膳养颜人参酥、人参百合酥。培训现场,长春健康职业学院药膳与食疗专业教研室主任韩宏博、省饮食文化研究会常务副会长牟忠波两位专家,以其深厚的专业



“50+少年”们在欣赏药膳成品

城市晚报全媒体记者 朴松莲 实习生 李晔琦 摄

功底和丰富的实践经验,通过“理论+实操”的教学模式,将药膳的精髓娓娓道来。学员们围案而坐,亲眼目睹了从选材、清洗、切配到烹饪的全过程,亲手操作,将理论与实践完美结合。当一锅锅香气四溢的人参药膳呈现在眼前时,不仅是对味蕾的极致诱惑,更是对中医药膳文化的一次深刻领悟。

“此前,我们主办了全省首届中医药膳大赛,遴选出60道功效明确、适宜饭店厨师和老百姓家庭

应用的简便验廉药膳,并形成了中医药膳菜谱。此次举办第一期中医药膳推广培训班,正是为了将大赛成果更好地转化到饭店和老百姓的餐桌上,让大家都能享受到中医的蕴医于食,在日常饮食中调养身体。”吉林省中医药管理局二级调研员赵鸿飞指出,中医药膳学自古以来就是中医学的重要组成部分,具有药食同源、简便验廉、蕴医于食、寓养于膳的特色优势。此次培训将进一步弘扬中医药文化,

促进百姓身体健康。选择人参为主材料,一是因为人参具有大补元气、补益脾肺、生津止渴、安神益智的功效,这四款药膳非常适合秋季食用,可有效养阴益气、鼓舞阳气;二是希望通过人参药膳的推广培训,促进人参与药膳的深度融合,为“中医药+药膳”产业提供更多发展思路。

“今天推荐的人参黄芪鸽子汤、双参炆板蓝根青菜这两道菜品,日常操作简单且功效良好,主要从改善老百姓体质的角度出发,调节亚健康、气血两虚等问题。”韩宏博表示,希望通过吉林省中医药膳的推广,开启药膳真正走入百姓日常生活的方式,为老百姓的身体健康出一份力、做一份贡献。

长春健康职业学院健康饮食学院副院长张馨木介绍,学院于2021年开设的药膳与食疗专业,旨在将中医药文化和日常饮食有机结合。学生通过学习,不仅能掌握基础的中医药知识,还能根据季节和人群特点辨证施膳,为百姓健康贡献力量,同时也为我国的中医药文化传承奉献微薄之力。

此次培训班还特别邀请了吉林省中医药科学院主任医师王黎君向学员们普及中医药膳的功效及文化,她强调,脾胃是后天之本、气血生化之源,药膳作为食疗的一

种方式,需要掌握药膳的功效、适应症和禁忌症。

参加此次培训的城市晚报“50+少年”们纷纷表示收获颇丰,不仅让她们掌握了药膳的制作要领,还激发了她们将所学应用到生活中的热情。贾春波兴奋地告诉记者,“我平时就喜欢美食和养生,这次活动让我大开眼界,以后可以自己动手为家人制作健康美味的药膳了。”李女士则对人参黄芪鸽子汤赞不绝口,“这道汤真是让我惊艳,回去一定要给家人试试。”余女士表示,培训不仅让药膳变得触手可及,更让她们看到了健康生活的无限可能。

这次人参药膳的探索与实践,让“50+少年”们收获了知识与技能,更让中医药膳这一传统智慧,以更加生动活泼的形式,走进了百姓的日常生活,为健康生活增添了新的色彩。

城市晚报全媒体记者 朴松莲



关注城市晚报“50+少年”更多活动
请扫码入群
及时获得信息
为生活增添
更多色彩和温度

高速公安 伴你同行

货车高速公路爆胎 民警及时帮助

近日,一辆载有数十头生猪的货车在高速公路上突发爆胎,司机担心天气炎热生猪中暑,硬着头皮驾驶爆胎车辆缓慢驶出高速公路收费站,执勤民警发现后立即采取措施进行救助。

近日,省公安厅高速公路公安局延吉分局民警正在延吉北站口执勤时,发现一辆重型仓栅式货车缓慢驶出收费站,车辆第二轴右前轮胎只剩下轮毂和少量轮胎碎片,民警立即指挥该车辆停在安全区域,并上前了解情况。

经询问驾驶员得知,该车辆由敦化市装载了一车生猪,途经高速公路运往延吉市,行至距离延吉北收费站几公里的地方,车辆右前二轴轮胎突然爆胎,随后驾驶员将车辆安全停在应急车道内,并联系了延吉市内某轮胎修理厂,维修人员告知驾驶员需要等较长时间才能到达现场,驾驶员见天气炎热,担心长时间等待救援导致生猪中暑,综合考虑二轴轮胎对车辆安全行驶影响不大,便小心缓慢驾驶爆胎车辆继续行驶,直至驶出收费站。

得知该情况后,民警立即使用



民警进行现场安全防护 高速公安供图

反光锥筒进行现场安全防护,并协助驾驶员联系附近修配厂。几分钟后,维修人员赶到收费站外广场,立即对故障进行抢修。经过半个多小时的努力,故障车辆换上备用轮胎,安全驶离,驾驶员向参与救援的民警和维修人员表达了感谢。

高速公安提示:高速公路行车

前,一定要提前检查车辆状况,及时消除安全隐患。一旦车辆发生故障时,牢记“车靠边、人撤离、即报警”九字警句,立即开启危险报警闪光灯,在车后150米以外放置三角警告标志,迅速将车内人员疏散至路侧安全防护设施外,并打电话报警等待救援。

孙超越 城市晚报全媒体记者 吕闯

男子没拒绝工友搭车 碍于“面子”致超员

近日,省公安厅高速公路公安局吉林分局巡逻二大队民警在天岗收费站执勤时,发现一辆黑色小型轿车有意躲避民警检查,民警随即示意该车靠边停车接受检查。经核查,该车辆核载5人,实载6人,超员1人。

经了解,车内乘客均为到天岗镇务工人员,此时刚刚结束工作准备由天岗返回吉林,本来不超员,但碍

于“面子”就没有拒绝提出搭车的工友,便心存多一人也没事的侥幸心理上了高速公路。

民警耐心向其讲解超员的危害后,要求其将超员人员转运,消除违法状态后再上路行驶,驾驶人表示以后一定会遵守交通法规,做到安全驾驶、文明驾驶机动车。

城市晚报全媒体记者 吕闯

车辆行驶途中出现异响 竟是后轮卷入异物

近日,省公安厅高速公路公安局通化分局巡逻一大队民警在下排收费站执勤时,发现一辆小型轿车打着双闪缓慢行驶,民警立即将车辆引导至安全地带。

驾驶员称行驶过程中后轮出现异响,因在高速公路行驶,不敢停车查看,于是打着双闪缓慢前行。民警

帮助驾驶员对车辆进行检查,发现后轮卷入异物导致车辆异响。民警立即取出异物,异响问题得以解决。

临行前,民警叮嘱驾驶员出行前对车辆进行检查,确保车辆处于正常状态,驾驶员对民警的叮嘱和帮助表示感谢。

城市晚报全媒体记者 吕闯

男子在高速公路上拦车搭乘 民警及时制止

9月2日14时30分,省公安厅高速公路公安局德惠分局巡逻四大队民警巡逻至京哈高速北京方向1124公里处,发现一名男子在高速公路应急车道内站着,身旁放着行李,不时挥手拦车,全然不顾自身安全。见此情况,民警立即将警车靠边停下,在做好安全防护后上前询问情况。

经询问得知,该男子是附近居住的村民,准备去外地打工,由于

从家里去火车站的路程比较远,为了方便,想着在高速公路路边拦车搭乘。民警随即对男子这种行为进行了批评教育,告知其在高速公路上拦车的危险性,这种图方便的行为是对自己及他人生命的不负责任。经过民警的教育,男子认识到了自己错误,并承诺今后再也不会高速公路做出类似的危险行为。

随后,巡逻民警将该男子安全

送至扶余火车站。

高速公安提醒:行人不得进入高速公路!行人进入高速公路危险又违法!高速公路是全封闭式管理、专供机动车高速行驶的道路。高速公路上的行人,不易被机动车驾驶人发现。即使发现,因车速过快,机动车驾驶人也很难及时有效地采取安全的避让措施,极易发生机动车与行人相撞的事故。

城市晚报全媒体记者 吕闯

电动车误入高速公路 安全不可小觑

近日,省公安厅高速公路公安局松原分局巡逻五大队民警在辖区松原西收费站口执勤时,发现一辆电动车误入高速公路,高速民警及时发现后对骑行者进行安全教育并为其指明正确行车路线。

高速公安提醒:电动车

作为一种便捷的交通工具,确实为人们的出行带来了便利,但其禁止进入高速公路是法规的明确规定,请每一位交通参与者都应该提高法律意识和安全意识,遵守交通规则。

城市晚报全媒体记者 吕闯