



# 冬天皮肤易干燥、开裂 别怕,名中医教你这样吃

大雪节气一过,标志着仲冬时节的到来。中医专家提醒,在这个时节,我们需要注意身体和肌肤的保养。面色干黄的朋友们,要避免过多摄入木火之气过旺的食物,如辛辣食物,以免刺激肝气和心气。相反,适量摄取酸味和苦味食物,如收敛固涩的酸味和泻心补肾的苦味,有助于阳气的潜藏。

此外,在寒冷的冬季,保湿工作尤为重要。空气湿度低会使皮肤血液循环变慢,容易出现干燥、开裂等问题。因此,睡前涂抹润唇膏、凡士林等保湿产品是必要的。同时,喝水时加入梨、银耳、冰糖,可以起到滋阴润燥的作用,有效防治口唇干燥。

中医专家给大家推荐几款养生食疗方,帮助大家美容养颜、养精血、补血脉。

## 枣泥山药糕

原料:山药500克,干红枣100克,冰糖、炼乳、奶粉、猪油等调料可视个人口味加入。

做法:1.干枣洗净,用温水泡30分钟,去核备用。山药洗净,切段备用。

2.去核的枣及山药入蒸笼蒸透。

3.红枣及山药均去皮取肉,用勺子压成泥。

4.红枣泥和山药泥充分搅拌均匀,并根据个人口味加入冰糖、炼乳、

奶粉、猪油等调料。

5.可将红枣山药泥装入月饼的饼模做出各种形状,也可以一起装入小碗中,食用前蒸3~5分钟即可。

点评:补脾养胃。



## 黄精炖猪手

原料:黄精20克,花生米100克,猪蹄1只,黄酒、葱、姜片、精盐适量。

做法:猪蹄去毛,刮洗干净,切成

两半,放入沸水中焯一下,放入锅内,加黄精、花生米、黄酒、葱、姜片、清水,武火烧开后,小火炖至熟烂,用食盐

调味即可。

点评:补血补阴,滋补益寿,养精血,补血脉,强身健体,最宜于冬季食用。



## 大枣芡实饭

原料:大枣10枚,芡实20克,粳米300克。

做法:将芡实用水浸泡,煮至7成

熟,将洗净的粳米、大枣放入芡实中,煮成饭即可。

点评:固肾涩精,补脾止泻,适合

冬季能量消耗多者食用。

(羊城晚报)



## 这款街头美味 也是名中医推荐的养生佳品



每到冬季,板栗成为人们街上的美味佳品。据专家介绍,板栗被誉为“干果之王”,不仅美味可口,还营养丰富,含有多种维生素和矿物质。生吃板栗可以补肾强骨,而熟吃则能健脾和胃。无论是炒食、蒸煮还是与其他食材搭配,板栗都能展现出独特的风味。

然而,食用板栗也需注意适量,过量食用反而会适得其反。特别是脾胃虚弱的人,应避免食用凉板栗,以免引起消化不良。此外,对于食积停滞、胃食管反流等患者,也应慎食板栗。

板栗的吃法多样,可单独食用,也可

与其他食材搭配,制作出各种美味佳肴。黄穗平教授给大家推荐一款板栗的养生食疗方,让大家品尝板栗的美味,还能滋补身体,增强身体的抵抗力。

### 板栗炖鸡

材料:板栗150克,鸡半只,枸杞5克,黄芪5克,红枣2颗,姜片10克。(2~3人份)

做法:1.鸡去内脏,洗净切块,入砂锅加水烧沸,撇净浮沫。

2.再放板栗、枸杞、黄芪、红枣,及姜片,炖至栗子、鸡肉熟透,用盐调味即成。

点评:补益气血、健脾补肾,尤其适合身弱乏力及脑力劳动者。

(金羊网)

## 名医风采 | 滨医附院牙体牙髓科·崔秀英

### 崔秀英

教授 主任医师

#### 擅长领域

牙体牙髓病诊治,特别是口腔黏膜病的临床诊断和治疗,以及全身疾病在口腔黏膜的表现。

#### 出诊信息

知名专家门诊:周日上午  
普通专家门诊:周二下午,周三上午,周四下午  
地址:门诊二部4楼东南角牙体牙髓科门诊



## 滨州医学院附属医院牙体牙髓科

滨医附院口腔科成立于1977年,为山东省临床重点专科、山东省医药卫生重点专科,省会经济圈“1+6”口腔医学发展联盟科室。

牙体牙髓科成立于2024年,目前已成为黄河三角洲地区集口腔医疗、教学、科研、预防于一体的综合性科室。牙体牙髓科承担着滨州医学院本科生、硕士研究生的教学任务。现有医师11名,其中教授3名,副教授5名,硕士研究生导师4名,硕士及以上学历9名。

牙体牙髓科不断

引进国际先进医疗设备和先进技术,拥有10台美国进口牙科综合治疗椅、根管长度测量仪、进口机用根管预备镍钛系统、超声根管治疗系统、德国高清晰根管显微镜、热牙胶充填机、邻面成型恢复系统、数码影像传输系统、牙周综合治疗仪和进口器械消毒设备。

可熟练开展根管治疗术、显微根管治疗术、显微根尖手术、根管再治疗术、钙化根管治疗术、疑难根管治疗、冠根一体化治疗、自体牙移植、意向性牙再植、牙本质敏感症脱

敏疗法、无痛牙髓治疗术、中西医治疗口腔黏膜病等高端技术。

#### 优势/特色技术

1.在省内领先使用显微技术疏通钙化根管、取根管内异物治疗;2.无痛麻醉技术的应用,使牙痛患者的基础治疗更舒适,疗效更稳定和确切;3.显微镜的使用使得根尖切除术、倒充填术等均取得了满意的临床效果;4.自体牙移植、意向性牙再植等技术的广泛开展使得天然牙得到了更好保留,明显提高了治疗效果和患者满意度。