

中医推荐的年夜饭 不但寓意满满还养生

春节是全家团聚、共享美食的时刻。年夜饭作为其中的重头戏，不仅要丰盛美味，还要符合养生的原则，才能身体健康、福气满满。湖北省中医院(湖北中医药大学附属医院)脾胃病科林敏主任医师介绍，要想吃出养生的效果，年夜饭要遵循以下三个原则：

一、寒热均衡

中医认为人体的寒热平衡是健康的基础，过寒或过热都会导致气血失调引起疾病。林敏介绍，年夜饭的食物要根据个人的体质和气候的变化，食材选择适当的寒热属性搭配。体质偏热、口渴多汗、便秘痔疮等人群适合吃些寒性食物，如绿豆、莲藕、茄子、茼蒿、黄瓜等，有清热解毒、消暑利尿的作用；而体质偏寒、手脚冰凉、贫血虚弱等人群则适合吃些热性食物，如羊肉、鸽子、鲍鱼、桂圆等，可以温补

阳气、祛寒散寒。

林敏提醒，无论寒性、热性食物，都不能过量食用，否则反而会造成身体不适。年夜饭的菜肴要尽量做到寒热搭配，平衡阴阳，如鱼肉搭配蔬菜，羊肉搭配白萝卜、鸡肉搭配冬瓜等。

二、清淡适度

年夜饭往往比平时要丰富，油腻、酒水等都会增加，这些都会给肠胃带来负担，影响消化吸收，甚至引起腹胀、腹泻、胃痛等症状。林敏建议，年夜饭要注意清淡适度，不要过于油腻、咸辣，多吃一些富含膳食纤维的食物，如粗粮、蔬菜、水果等，有利于促进肠道蠕动，防止便秘。

同时，要控制饮食的总量，不要暴饮暴食，要按照七八分饱的原则，给肠胃留出一定的空间，以免造成胃肠道的不适。另外要少喝酒，多喝水，酒精会刺激胃黏膜，损伤肝脏，水分可以帮助排出体内的毒素，保持身体的水分平衡。

三、色香味俱全

年夜饭充满仪式感，不仅要满足健康需要，还需兼顾内心的愉悦，做到色香味俱全才好，林敏医生从中医角度给出烹饪建议：

色：尽量选择不同颜色的食物，白黑青赤黄，五色入五脏，不仅可以增加食物的营养价值，还可以增加食物的美观度，让人有一种视觉上的享受。

香：丰富食物的香气，搭配有香味的材料，如姜、葱、蒜、花椒、八角、桂皮等，这些香料不仅可以增加食物的风味，还可以起到调理气血、消除湿气、驱寒暖胃的作用。

味：适当搭配菜品的口感，具备酸、甜、辣、咸、鲜各味，这样不仅可以增加食物的层次感，还可以起到调节五脏、平衡阴阳、开胃健脾的作用。

中医推荐的养生年夜饭食谱

遵循以上三个原则，制作出一顿养生又美味的年夜饭，下面就来介绍几道中医推荐的养生年夜饭食谱，供大家参考：

鱼粮满仓：主要食材是鲤鱼和糯米，糯米蒸熟后包裹鲤鱼烤制。鲤鱼属温性食物，糯米甘性，搭配食用有补气血、利水消肿的作用，适合体质虚弱和食欲不振的人食用。

金玉满堂：鸡蛋液加南瓜块蒸熟，南瓜甘性、鸡蛋平性，此菜有润肠通便

和滋阴润燥的作用，适合脾胃虚弱、阴虚贫血人群，口感软糯老幼皆宜。

鸿运当头：鲍鱼、海参、花胶、冬菇、莲子、枸杞一起放入砂锅煲煮，制作成海鲜煲；各种海鲜寓意富贵吉祥，此菜营养丰富、味道鲜美，且都是滋阴补肾的食物，有助于增强体质。

大吉大利：虾仁葱姜提前腌制，下锅和芹菜爆炒；虾温性、补肾壮阳，芹菜寒性、清热利尿、平肝降压，适合肾虚、高血压、风湿痹痛等人群食用。

元气满满：牛肉加香料慢炖至软烂，加入胡萝卜和调味料收汁即可；这是一道寓意活力、健康的菜肴，牛肉温性，胡萝卜平性，二者搭配有补气血、强筋骨的效果，适合气血虚弱、肝肾不足人群。

竹报平安：竹笋切片焯水，加入姜蒜末和香菇片翻炒，调味后出锅，寓意平安、吉祥；竹笋寒性，香菇平性，中和搭配有清热利湿、消化不良作用，推荐湿热内盛、食欲不振人士。据央广网



火车驾照怎么考？也考科目三吗？

当下正值春运期间，一位位火车司机驾驶着列车，驰骋在祖国大地，载着远方的游子回家。

有网友问：“火车驾照怎么考？驾照分几种类别？也考科目三吗？”带着这些问题，新华社记者到沈阳机务段一探究竟。

网友：火车驾照怎么考？

记者：火车驾照考试的内容有些和汽车驾照考试相似，有些则不同。

和汽车驾考相似的例如“定点停车”科目，列车在保持匀速进站后需要平稳准确地对标停车。司机要根据运行速度、线路等参照物进行速度预估，误差值不能超过每小时3公里。考官会对考生的起动车、加速、停车等项目进行考核，考生要做到起车平稳、加速均匀、停车位置精准。

和汽车驾考不同的例如“机车检点”科目，考官会提前在机车近万个零部件中设置10个故障点，考生要在规定时间内查找出故障处所，同时要精准报告和记录故障位置。

网友：火车驾照分几种类别？

记者：2010年以来，机车驾驶证网络体系逐步规范完善，目前机车乘务员持有的驾驶证分为

J1到J9，共9个等级。

其中，J1类驾驶证是火车司机驾照中的“天花板”，准驾车型包括动车组、电力机车、内燃机车等所有车型；J2到J9类驾驶证，准驾车型则包括了内燃机车、电力机车、动力分散型电力动车组、动力集中型内燃动车组、动力集中型电力动车组等车型。

网友：考火车驾照需要多久？

记者：学员乘务学习满半年，才有

资格进行定职鉴定考核，才有机会成为副司机。成为副司机后，学员需要考核通过相关部门组织的理论考试和实操考试，拿到铁路机车车辆驾驶证。最后经过资格鉴定后才可以成为火车司机。

整个过程大约需要3-5年的时间。其中每个环节都必须一次通过，没有补考机会。可以说，每一位火车司机都是历经层层选拔，优中择优

的司机。

拥有6本火车驾照的司机孙涛认为，对旅客安全的高度负责，对驾驶技术的精益求精，对铁路事业的无比热爱，也是一名火车司机的“必考科目”。

据新华网



2月4日，指导司机利用模拟驾驶设备培训动车组司机。新华社照片

遗失公告

声明
甘肃东志博诚建筑工程有限公司
遗失公章一枚，声明作废。

提示：省、市级行政审批和政务服务办理事项规定：《兰州晨报》为各类证件挂失、遗失声明、公告类信息指定刊登媒体！

**兰州晨报分类信息
刊登热线：**
4662740 8150592