

2025年5月13日 本版主编:何娟 版式策划:兰峰 责任校对:绍文

# 调理脾胃药膳,请收藏!

春末夏初是调理脾胃的黄金期,尤其对中老年人而言,脾胃虚弱易导致消化不良、气血不足。中医认为“脾胃为后天之本”,通过科学食补,可激活消化功能,改善面色萎黄、倦怠乏力等问题。以下介绍两种调脾胃药膳。

## 茯苓山药薏米粥

**食材:**茯苓粉20克、铁棍山药150克、炒薏米30克、粳米50克、去核红枣8颗。

**做法:**山药切滚刀块浸泡在淡盐水中防氧化;薏米干锅小火焙至微黄,激发出香气。粳米与炒薏米冷水下锅煮沸,转文火炖20分钟后,加入茯苓粉搅拌至无颗粒,再放山药、红枣继续煮15分钟。

**功效:**茯苓被誉为“四时神药”,茯苓多糖能增强脾脏运化功能,促进水谷精微吸收;山药黏液蛋白可修复胃肠黏膜,提高消化酶

活性;炒薏米祛湿不伤正。三者配比形成“健脾—祛湿—修复”三重防护。此粥尤其适合晨起舌苔厚腻、餐后腹胀人群。

## 黑豆黄精焖猪蹄

**食材:**黑豆100克、黄精30克、猪蹄1只、老陈醋、枸杞15克。

**做法:**猪蹄用粗盐揉搓后焯水,喷枪炙烤表皮至焦糖化,醋水浸泡2小时分解脂肪。黑豆与黄精先炖1小时至开花,加入猪蹄、醋

小火焖40分钟,高压锅可缩短至25分钟。起锅前10分钟加入枸杞,避免过早炖煮破坏甜菜红素。

**功效:**黑豆异黄酮含量是黄豆的3倍,能双向调节雌激素;黄精多糖可激活超氧化物歧化酶,延缓细胞衰老。猪蹄胶原蛋白在醋酸作用下转化为小分子肽,与黑豆的铁元素协同,形成“补血—养颜”双重功效,改善指甲脆裂、头发干枯。

(据《燕赵老年报》)

# 踏青游玩 警惕蜱虫叮咬

健康提示指出,蜱虫作为重要病媒,可传播细菌、病毒、寄生虫等40余种病原体。除局部皮肤炎症外,可引发莱姆病、森林脑炎、发热伴血小板减少综合征等疾病,给人类健康和畜牧业发展带来危害。

蜱虫长什么样?蜱虫一般呈红灰褐色,长卵圆形,背腹扁平,不吸血时体积只有芝麻到米粒大小,吸饱血后的蜱虫如黄豆粒大。蜱虫的活动范围不大,一般为数十米。

户外活动和露营时如何科学防范蜱虫?中国疾控中心有关专家建议,露营应避开灌木草丛,选择干燥开阔区域,帐篷周边需彻底清理,铺设防潮垫形成物理隔离;穿着浅色光滑面料长袖衣裤,扎紧领口袖口,佩戴帽子及全包式鞋履,最大限度减少皮肤暴露;使用含避蚊胺、羟哌酯的驱虫剂喷洒衣物装备(婴幼儿慎用),帐篷外围需重点处理形成防护带;每2小时检查身体隐蔽部位,

宠物毛发需重点排查,回家后立即沐浴并高温清洗衣物。

专家强调,发现蜱虫叮咬切勿硬拽,应先用酒精麻痹虫体,再用消毒镊垂直拔出头部,若残留口器需及时就医处理。如果被叮咬后出现发热、乏力等症状,要及时就医并告知医生相关蜱虫叮咬史。畜牧部门提示,定期为宠物、家畜驱虫可降低人畜共患病风险。

(据新华社报道)

# 分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如需要支付押金或预付款时,务必小心,敬请广大客户注意辨别假冒行为,谨防受骗,负责后果自负。

**广告刊登电话** 15548876987 13354876987 0471-6635651

**地址:**呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

**遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让**

**乘车路线:**地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

大唐赤峰浑善达克沙地100万千瓦风光储沙漠治理新能源基地

示范项目(80万千瓦风电部分)升压站及配套工程环境影响评价

公众参与第二次公示

一、全文链接及查询方式:(1链接:https://pan.baidu.com/s/1qnj9YdDs-He3jy8cewXrw,提取码:5tcu,(2)联系建设单位查阅纸质报告。

二、征求公众意见的范围:受建设项目直接影响或间接影响的单位和个人。

三、公众意见表网络链接:网络链接地址:<http://www.mee.gov.cn/xggk/2018/xggk/xggk01/201810/20181024665329.html>

四、公众提出意见的方式和途径:填写意见表后发送单位

五、提出意见起止时间:自公示起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:鲍磊 18047699288

## 遗失声明

呼和浩特市赛罕区人民法院遗失以下非税收入一般缴款书(残缺联),合计47份,声明作废。票号:0031141077-0031141085,0031141835,0031141851-003114186X,0031145377,0031145406-0031145414,0031153369,0031155735,003115576,003116122X-0031161238,0031162214,0031163401-003116341X,0031165853-0031165861,003127445,0031346507,003144132,00314413251,0031450603,0031451219,0031464124-0031464132,0031464159,0031471199,0031473063,0034452583,0034458571-003445858X,0034459064-0034459072,003445964,0034477190,0034480170,003448020X-0034480218,0034480234,0034480250-0034480269,0034480285-0034480306,003448039,00344804011,0034480411,00344804037,003448040370,003448040371,003448040372,003448040373,003448040374,003448040375,003448040376,003448040377,003448040378,003448040379,003448040380,003448040381,003448040382,003448040383,003448040384,003448040385,003448040386,003448040387,003448040388,003448040389,003448040390,003448040391,003448040392,003448040393,003448040394,003448040395,003448040396,003448040397,003448040398,003448040399,003448040400,003448040401,003448040402,003448040403,003448040404,003448040405,003448040406,003448040407,003448040408,003448040409,003448040410,003448040411,003448040412,003448040413,003448040414,003448040415,003448040416,003448040417,003448040418,003448040419,003448040420,003448040421,003448040422,003448040423,003448040424,003448040425,003448040426,003448040427,003448040428,003448040429,003448040430,003448040431,003448040432,003448040433,003448040434,003448040435,003448040436,003448040437,003448040438,003448040439,003448040440,003448040441,003448040442,003448040443,003448040444,003448040445,003448040446,003448040447,003448040448,003448040449,003448040450,003448040451,003448040452,003448040453,003448040454,003448040455,003448040456,003448040457,003448040458,003448040459,003448040460,003448040461,003448040462,003448040463,003448040464,003448040465,003448040466,003448040467,003448040468,003448040469,003448040470,003448040471,003448040472,003448040473,003448040474,003448040475,003448040476,003448040477,003448040478,003448040479,003448040480,003448040481,003448040482,003448040483,003448040484,003448040485,003448040486,003448040487,003448040488,003448040489,003448040490,003448040491,003448040492,003448040493,003448040494,003448040495,003448040496,003448040497,003448040498,003448040499,003448040400,003448040401,003448040402,003448040403,003448040404,003448040405,003448040406,003448040407,003448040408,003448040409,003448040410,003448040411,003448040412,003448040413,003448040414,003448040415,003448040416,003448040417,003448040418,003448040419,003448040420,003448040421,003448040422,003448040423,003448040424,003448040425,003448040426,003448040427,003448040428,003448040429,003448040430,003448040431,003448040432,003448040433,003448040434,003448040435,003448040436,003448040437,003448040438,003448040439,003448040440,003448040441,003448040442,003448040443,003448040444,003448040445,003448040446,003448040447,003448040448,003448040449,003448040450,003448040451,003448040452,003448040453,003448040454,003448040455,003448040456,003448040457,003448040458,003448040459,003448040460,003448040461,003448040462,003448040463,003448040464,003448040465,003448040466,003448040467,003448040468,003448040469,003448040470,003448040471,003448040472,003448040473,003448040474,003448040475,003448040476,003448040477,003448040478,003448040479,003448040480,003448040481,003448040482,003448040483,003448040484,003448040485,003448040486,003448040487,003448040488,003448040489,003448040490,003448040491,003448040492,003448040493,003448040494,003448040495,003448040496,003448040497,003448040498,003448040499,003448040400,003448040401,003448040402,003448040403,003448040404,003448040405,003448040406,003448040407,003448040408,003448040409,003448040410,003448040411,003448040412,003448040413,003448040414,003448040415,003448040416,003448040417,003448040418,003448040419,003448040420,003448040421,003448040422,003448040423,003448040424,003448040425,003448040426,003448040427,003448040428,003448040429,003448040430,003448040431,003448040432,003448040433,003448040434,003448040435,003448040436,003448040437,003448040438,003448040439,003448040440,003448040441,003448040442,003448040443,003448040444,003448040445,003448040446,003448040447,003448040448,003448040449,003448040450,003448040451,003448040452,003448040453,003448040454,003448040455,003448040456,003448040457,003448040458,003448040459,003448040460,003448040461,003448040462,003448040463,003448040464,003448040465,003448040466,003448040467,003448040468,003448040469,003448040470,003448040471,003448040472,003448040473,003448040474,003448040475,003448040476,003448040477,003448040478,003448040479,003448040480,003448040481,003448040482,003448040483,003448040484,003448040485,003448040486,003448040487,003448040488,003448040489,003448040490,003448040491,003448040492,003448040493,003448040494,003448040495,003448040496,003448040497,003448040498,003448040499,003448040400,003448040401,003448040402,003448040403,003448040404,003448040405,003448040406,003448040407,003448040408,003448040409,003448040410,003448040411,003448040412,003448040413,003448040414,003448040415,003448040416,003448040417,003448040418,003448040419,003448040420,003448040421,003448040422,003448040423,003448040424,003448040425,003448040426,003448040427,003448040428,003448040429,003448040430,003448040431,003448040432,003448040433,003448040434,003448040435,003448040436,003448040437,003448040438,003448040439,003448040440,003448040441,003448040442,003448040443,003448040444,003448040445,003448040446,003448040447,003448040448,003448040449,003448040450,003448040451,003448040452,003448040453,003448040454,003448040455,003448040456,003448040457,003448040458,003448040459,003448040460,003448040461,003448040462,003448040463,003448040464,003448040465,003448040466,003448040467,003448040468,003448040469,003448040470,003448040471,003448040472,003448040473,003448040474,003448040475,003448040476,003448040477,003448040478,003448040479,003448040480,003448040481,003448040482,003448040483,003448040484,003448040485,003448040486,003448040487,003448040488,003448040489,003448040490,003448040491,003448040492,003448040493,003448040494,003448040495,003448040496,003448040497,003448040498,003448040499,003448040400,003448040401,003448040402,003448040403,003448040404,003448040405,003448040406,003448040407,003448040408,003448040409,003448040410,003448040411,003448040412,003448040413,003448040414,003448040415,003448040416,003448040417,003448040418,003448040419,003448040