

全市中医药文化宣讲专项比赛启动

本报讯(记者 马永伟)为深入挖掘聊城本土中医药文化资源,生动展现全市中医药事业、产业、文化协同高质量发展成效,根据市委宣传部等十部门联合印发的《关于开展“启航‘十五五’共筑中国梦”百姓宣讲大赛的通知》要求,由市委讲师团、市卫生健康委承办的全市中医药文化宣讲专项比赛,于7月20日正式启动。

宣讲比赛以“启航‘十五五’共筑中国梦”为主题,围绕“十五五”开局之年中医药传承创新发展工作部署,立足聊

城得天独厚的中医药资源禀赋,以小切口展现大主题、小故事折射大时代,把理论政策、历史文脉、行业实践融为一体。宣讲内容主要涵盖四个方面:一是挖掘聊城中医药历史文脉,梳理本地历代名医、医药典籍、传统医风文脉,讲述本土中医药文化传承保护的真实故事;二是展示聊城特色中医药产业发展,围绕东阿阿胶、道地中药材种植、中医药深加工、产业带动乡村振兴等内容,讲述产业富民、企地协同发展实践案例;三是讲述基层中医行医实干

故事,聚焦名老中医、基层医务工作者、中医药科普推广人员,分享临床诊疗、特色专科建设、中医疗法惠民、中医药文化“五进”等一线鲜活事迹;四是解读中医药创新发展政策实践,结合国家、省、市中医药扶持政策等,解读中医药人才培养、中西医协同、康养服务、中医药文旅融合等工作成效。

本次比赛设置理论类、故事类、文艺类三大类别,所有参赛作品宣讲时长严格控制在8分钟以内。理论类作品要求观点鲜明、逻辑清晰、通俗易懂;故

事类作品立足真人、真事、真情实感,以群众视角讲述亲身经历和典型事迹;文艺类作品可采用朗诵、快板、戏曲、情景剧、小品等艺术形式创作。

根据安排,比赛分三个阶段推进:7月20日至24日为组织选拔及材料报送阶段,7月底前为市级集中比赛阶段,9月至12月底为成果转化巡回宣讲阶段。比赛采取现场打分、当场公示成绩的评选方式,分设一、二、三等奖和优秀奖。

人人懂药膳 家家会养生

十二道养生菜品解码中医生活化

中医药在聊城

中医药学是中华民族的瑰宝,药食同源、膳食养生蕴含着深厚哲理和健康智慧。为营造“人人了解药膳 家家会做药膳”的养生氛围,传承中医药膳文化,持续推进中医养生融入日常生活,本报联合聊城市卫生健康委员会整理推荐十二道“药食同源”菜品,详细介绍食材搭配、烹制工序,分享传统食疗文化知识,方便大家日常参考。



古法养生筋头巴脑 地道古法慢煨牛筋、牛腩、牛腱等,辅以党参、黄芪、红枣、枸杞、陈皮、甘草,汤肉相融,筋肉软烂入味,浓汤鲜香醇厚,健脾养胃,适合日常食补、家庭聚餐食用。



红枣马蹄烧饼 选用国家地理标志产品茌平博平圆铃大枣,配以小麦粉、芝麻,遵循百年传统工序精心烤制。圆铃大枣养心健脾,小麦养心安神,芝麻补肝肾、润肠燥,具有益气养血、和胃润肺的功效。



黄精山药焖鳝段 鳝段煸炒去腥增香,搭配黄精养阴益气,铁棍山药健脾养胃,黄酒、葱姜调和口味,先炒后煲工序考究。汤鲜料糯,滋补适口,可补虚强筋、脾肾同调。



汽锅野生桑黄乌鸡 原料是乌鸡、桑黄、姜片、枸杞、干枣和临清甜面酱。本品精选优质乌鸡搭配桑黄,科学配比,菜品温润滋补,具有疏肝扶正、化痰养血、调理肝气的作用。



沙棘养生天麻 原料是鲜天麻、沙棘汁、金瓜,可平抑肝阳、祛风通络,促进消化。



四神排骨汤 以排骨为主料,配伍芡实、莲子、薏仁、铁棍山药,再加红枣调和滋味,慢火炖煮而成,可健脾祛湿、养胃固本。



温补药膳炒鸡 选用土鸡、大枣、枸杞、党参、生姜、葱白、八角、香叶,小火慢慢煨入味,大火收汁快炒,药香清淡、鸡肉鲜香,补气养血、健胃暖脾、老少皆宜。



养生脆皮鸽 选用优质鲜白条鸽,搭配玉竹、麦冬、茯苓、陈皮、甘草熬制腌汁,经腌制后炸制而成。成品外皮酥脆,肉质鲜嫩,可滋阴润燥、健脾祛湿。



养生胡椒猪肚鸡 采用新鲜猪肚、清远鸡、枸杞、党参、大枣、姜片、桂圆等十几种食材熬制而成,具有温补养胃、润燥补气等功效,味道温和适口,全家日常用餐都适宜。



枣木熏乳鸽 甄选散养飞鸽,配伍人参、灵芝、虫草花、阿胶、茌平乌枣等食材,搭配十余味天然草本香辛料,陈年老汤文火煨制入味,再用枣木低温熏制,药香融入肉香,熏香醇厚不腻、食补兼备。



杂粮肉粽子 原料是糯米、糙米、大黄米、红米、红小豆、玉米粒和瘦肉,契合“损谷则愈、食不过偏”的养生思想,具有健脾养胃、益气养血、清热利湿的功效。



珍甲煨土鸡 优选鲜活甲鱼与本地散养鸡,搭配枸杞、红枣、老姜慢火煲炖,汤清味醇、补而不腻,可滋阴补气、调和脏腑、固本养颜。

(本文由马永伟整理)