

春季养生知识 如何舒适健康地享受春天(七)

春季养生食谱

初春如何养生是很多喜欢养生的朋友们都会关心的问题,其实春季开始的时候,也是春寒料峭之际,适当地吃一些适合春季养生的食谱,对于我们的健康来说是大有裨益的,可以让我们吃出健康,吃走疾病的食谱有哪些呢?下面给大家介绍几款春季养生食谱,一起来看看吧。

菠萝咕咾肉(鸡肉版)

主料:鸡腿约 400g、菠萝 200g。
调味料:香醋 1/2 汤匙、白糖 1 汤匙、番茄沙司 3 汤匙、小葱半棵、姜 1 片、蒜 1 瓣。
腌肉料:蚝油 1 汤匙、盐 1 茶匙、小葱半棵、蒜 2 瓣、姜 1

块。

其他:淀粉 30g。
过程

1. 鸡腿剔骨,然后将鸡肉切成 2.5cm 见方的块。
2. 小葱建议切段,然后将姜蒜分别切片,依次地放入装有鸡肉的大碗里边待用,再加上 1 匙的蚝油和 1 茶匙的盐,要充分地搅拌均匀,后腌渍 20 分钟即可。
3. 利用腌渍鸡肉的时间,将小葱半棵、蒜瓣和姜 1 片切成末。3 汤匙番茄沙司、1 汤匙白糖、1/2 汤匙醋和 1 汤匙水拌匀调成料汁。
4. 将腌渍鸡肉用的葱姜蒜拣出不用,再将鸡肉表面均匀地裹上一层干淀粉,裹好淀粉后用手将肉块攥一攥,尽量将

肉块攥成圆形。

5. 锅里倒油,烧至八成热,将肉块入锅炸至定型后捞出,将锅里的油再次烧至八成热,肉块下锅复炸至肉块表面金黄后捞出控油。

6. 炒锅加少许油,放入葱姜蒜末爆香后倒入料汁,中火熬至料汁变稠后将肉块和菠萝块倒入锅中。

7. 快速翻炒,待肉块和菠萝裹匀料汁后就可以出锅了。

糖醋素里脊

材料:花生蛋白素肉片。
调味
糖 2 大勺、醋 1 大勺、番茄酱 2 大勺、盐适量、葱姜蒜末、水淀粉。
做法

1. 素肉块泡发,挤干净水分。
2. 用面粉+淀粉+水调一个面糊,裹到素肉块中,放入油锅炸酥脆,沥油备用。
3. 把糖、醋、番茄酱、盐和水淀粉放入小碗调匀。
4. 炒锅烧热后,倒入一些植物油,放入葱姜蒜末炅锅。
5. 闻到香味后倒入料汁烧开。
6. 放入炸好的素肉片翻炒均匀即可。



中医治疗肿瘤的优势

淮北市中医医院 肿瘤科 冯学明主任医师

中医抗癌在预防、增效减毒、减少复发、提高生命质量上均有西医不具备的优势,通过中医药的治疗使恶性肿瘤患者得到带瘤生存,延长患者生存期、提高患者生活质量的理想效果。

一、未病先防,预防肿瘤发生。

根据中医理论,在肿瘤未发生前,可以通过调补自身正气增强机体抵抗能力来预防癌症。

二、配合放化疗、实现增效减毒。

放、化疗的毒副作用明显,用中医药能有效减轻毒副作用。放、化疗的病人配合中医药治疗,可提高放化疗的完成率,从而使这部分病人获得更好的放化疗效果。

三、扶正抗癌,减少术后复发。

中医理论“已变防进”(是指对于已经癌变并经确诊的恶性肿瘤,采取积极的治疗措施)理论,

通过中医药的辨证论治可阻止或延缓疾病的进一步恶化发展。服用中药制剂为主的综合方案,能降低恶性肿瘤患者术后复发率,减少恶性肿瘤术后的复发转移。

四、提高生存质量、延长生存期。

对中晚期肿瘤病人通过服用中药能延长患者生存期,提高患者的生活质量,实现带瘤生存。中医治肿瘤重点在治“人”,力图从气血阴阳、体质症候等综合变化来把握。通过中医治疗提高患者生存期,追求“与瘤共存、和谐相处”的目标。目前中医治疗肿瘤手段也已多元化,如静脉注射、体外贴敷、局部治疗、针灸等。



中医大讲堂
ZHONGYIDA JIANGTANG

公交车广告限时特别促销

为积极应对疫情带来的经济下行风险,拓展企业产品推广平台,降低企业宣传成本,进一步推动媒体与企业的合作交流,淮北市传媒中心充分发挥主力媒体责任担当意识,特制订 2022 公交车广告发布优惠政策,以回报广大企业长期以来对我们的关注和支持,与企业界有识之士携手助力“五个淮北”建设。

优惠政策具体如下:

方案一、按照投放金额给予相应的折扣

项目名称	投放金额	优惠折扣	备注
车内语音、展板、挡板、拉手	1 万以内	7.5 折	免收制作费
	1-3 万	7 折	免收制作费
	3-5 万	6.5 折	免收制作费
	5-10 万	6 折	免收制作费
车身整车、四面贴	10 万以内	7 折	免收制作费
	10-30 万	6.5 折	免收制作费
	30 万以上	6 折	免收制作费

活动时间:

从发布之日起,截至 2022 年 6 月 30 日(以合同签订日期为准),已签约客户参照方案二执行。

方案二、线路配比优惠

折扣:按照刊例价 8 折优惠

- 1、投放 3 辆任意线路
赠送 1 辆三级线路(另收 3000 元/辆的制作成本)
- 2、投放 5 辆任意线路
赠送 2 辆三级线路(另收 3000 元/辆的制作成本)
- 3、投放 7 辆任意线路
赠送 3 辆三级线路(另收 3000 元/辆的制作成本)
- 4、投放 10 辆任意线路
赠送 5 辆三级线路(另收 3000 元/辆的制作成本)

公交行千里 品牌到万家

淮北市传媒中心全权独家运营全市公交车广告资源

广告投放热线 0561-3366180

淮北市传媒中心 | 讲文明树新风 | 公益广告

高度警惕

电信网络

诈骗



淮北市反电信诈骗中心宣