2021年是不平凡的一年，我院干部职工学史力行，力办实事，疫情防控规范有序，诊疗能力不断提升，国债项目稳步推进，涌现出一批群众身边的好医生、好护士，全力守护市民身体健康。

近日，我院举办“我的2021”主题征文活动，旨在展示医务人员“生命至上、人民至上、勇于担当、甘于奉献”的社会形象。现将部分获奖作品发表，以飨读者。

一段援藏情，中医暖我心

□ 施 霞

“悄悄的我走了，正如我悄悄的来，我挥一挥衣袖，不带走一片云彩。”2021年便是如此，在西藏拉萨市达孜区草木凋零时，我来了；云卷云舒，枝繁叶茂，却又再次凋谢时，我要走了。停下脚步，蓦然回首，我竟如此留念，只因这一年我收获了太多的感动！

3月初，我接到援藏任务通知，第一时间告知家人，他们都很支持，只要求我远在他乡好好照顾自己。抵达西藏，坐上前往达孜区人民医院的汽车，队员们没了叽叽喳喳的交流，只有“噗嗤、噗嗤”的氧气瓶按压声此起彼伏。到了医院，不重的行李却宛如千斤，我们一手拿着氧气瓶，一手拽着扶手艰难地爬上仅二层楼的宿舍。

接连多天，高原反应一直困扰着我。头痛、气喘的缺氧症状迫使我每晚打开制氧机，带上鼻导管，但仍然辗转反侧到下半夜才能入睡。由于空气干燥，每天起床后鼻翼两侧疼得不能碰，直到鲜血混着血痂出来，才感到鼻腔舒服，更曾因高反严重而在工作中晕倒。

医院领导得知情况后，立即给我寄来达孜医院短缺的安眠药和湿润鼻腔药物。顾院长和石院长经常打电话叮嘱我保重身体，并前往家中慰问；科室祝主任时刻关注我在藏生活，家中老人、孩子生病时，她全程陪同；五官科张主任在线指导我如何鼻腔用药；女儿住院时，儿科医护把她当作自己的孩子一样照顾；许多同事、亲友询问我还需要邮寄些什么……一句句关切的话语，一个个暖心的举动帮我克服了身体的不适，免去了我的后顾之忧，你们是我最坚强的后盾！

怀着感恩之心，我全力投入到援藏医疗工作中，尽其所能帮助达孜区人民医院开展院感工作。付出终有回报，该院干部职工、当地卫健委领导及区委常委都给予了我很高评价，并受到达孜区人民政府表彰；我还有幸受拉萨市卫健委邀请，作为援藏院感专家，对拉萨市基层医疗机构督查，并授课4场，受众约700多人。

2021，我倾力付出，收获良多。一年里，我与雪域高原结下了不解之缘，提升了专业能力和意志品质，感受着中医院大家庭的温暖，更收获了与队友们的援藏情，与达孜区人民医院同行的深厚情谊。这些，必将成为我一生的宝贵财富！

医患沟通 吹和风

□ 唐海霞

上午，病房里忙碌的治疗正在进行，忽然，一阵呵斥声传来：“你怎么在这里扎呀！”“不好！怕是老大难的病人血管没扎上。”我心里一紧，赶忙前去查看。果然，只见22床的阿姨捂着手腕，面色严厉地对着一名护士呵斥，护士则偏着头一脸委屈。

见我进了病房，阿姨急忙抱怨：“你们家护士怎么这样扎针啊？”我微笑着说：“对不起阿姨，不要着急，我来给您看看吧。”我拉起她的胳膊仔细端详，但血管确实很不好找。她是一位乳癌根治术患者，右侧肢体不能输液，一周来都是在左侧肢体上寻找穿刺点。刚才那位护士也寻找了好一会，刚打算在她手腕处打留置针，就受到了她一顿埋怨。看到阿姨非常排斥打手腕处，我和另一位高年资护士只能在她左侧胳膊慢慢寻找，终于在胳膊内侧找到一根细如发丝的血管，最后有惊无险地一针留置成功。

阿姨的脸色终于缓和过来，我这才和她解释，刚才不是护士存心要打手腕处，确实是没地方可扎了，接着又对她的病情做了相关指导，一番沟通，阿姨眉开眼笑，完全没了刚才的不快。

日常工作中，类似事情护士们经常碰到，我们也都能理解病人的难处，但我们更需思考如何避免这种情况发生。2021年医院发展克难奋进，疫情防控形势依然严峻，临床工作面临用房紧张的压力，在患者对诊疗要求越来越高的当下，有效的沟通、和谐的医患才能促进医院平稳发展！

疫情防控中的生日祝福

□ 夏 晴

新冠疫情牵动着所有人的心，全国上下众志成城，用责任和担当筑起疫情防控的堤坝。关键时刻，党员干部始终冲锋在前，医务人员、公安民警、基层干部…… 他们坚守岗位，奋战一线，践行初心。

而我作为一名医务工作者，在8月份疫情紧张时，怀揣着当初加入医疗卫生事业的初心，毅然请战一线，踏上了战疫之路。8月11日晚，我正夜班，突然接到院部电话，选派我作为我市6名医护之一前往外地医学隔离点支援，且当晚立即出发。没有犹豫，我妥善完成交接班，接过家人送来的行李，便前往集合地点。短短时间内，一箱箱防护物资迅速清点，搬运上车。出发前，市卫健委党委书记、主任周春燕反复叮嘱我们保护好自己，相互帮助，与隔离对象做好沟通，共度难关。

到达隔离点，这里住着一些“特殊的客人”，他们平日不出房门半步，在为期21天的隔离期内，由医护人员、公安民警、酒店工作人员负责照顾。医护团队负责接收隔离人员并建立档案、采集核酸样本、监测日常体温、汇总健康状况以及日常疾病治疗，酒店团队负责隔离人员的饮食起居。

我的任务除了医疗保障，还肩负信息联络员的职责。在一次录入信息时，我留意到419房间的女士即将三十岁生日，便告诉了隔离点点位长，于是大家决定陪她度过一个特殊的生日。在做好防控的前提下，工作人员为该女士准备了生日蛋糕和长寿面，大家纷纷在群里送上祝福，让她感受到了家的温暖。战疫在持续，隔离病毒但阻隔不了爱心的接续。

中医专刊
第36期
2021年12月29日
农历辛丑年十一月廿六
扬中市中医院主办
电话：0511-88321573
http://www.jssyzszyy.com
厚德精医 仁爱惠民

扬帆新征程 奋进正当时

——2021年市中医院亮点工作回眸

今年是中国共产党成立100周年，也是“十四五”规划开局之年。一年来，我院干部职工在市卫健委正确领导下，戮力同心并肩战疫，锐意进取创新发展，既见证了建党百年的辉煌时刻，也收获了平凡岗位的每斗成长，展现了新时代中医人全心全意守护群众健康的社会形象。

建党百年践初心

开展书记讲党课、党史知识竞赛、革命歌曲传唱、情暖桑榆慰问、健康义诊、党建征文、红色之旅“七个一”系列活动，通过学党史、办实事，引导职工将学习与力行结合，为群众提供更优质便捷的诊疗服务，真正让健康惠民落地生根。

6月中旬，在市卫健委党委举办的“红心向党‘医’站到底”党史知识擂台赛中，我院代表队荣获三等奖；七一前夕，我院党员志愿者走访慰问扬子新村社区百岁老人张丽春，送去血压计、中药香囊、日用品，定期关注老人健康状况；联合南京市中医院农工党支部，将中医大篷车开进市委党校，为机关干部职工义诊，把中医药服务送到他们身边；开展“在党的阳光下成长”主题征文活动，讴歌中医人在疫情防控、医疗服务、健康惠民方面展现出的大爱精神；组织党员前往安徽泾县皖南事变烈士陵园、新四军军部及新四军大会堂旧址，接受红色革命教育洗礼。

疫情防控勇担当

今年以来，面对多地新冠疫情散发态势以及南京、扬州疫情突发，我院按照全市统一部署，科学、迅速布置防控工作。多次召开防控推进反馈会，统筹安排医院入口管理、核酸采集、流行病学调查小组分工、重点岗位人员值班调配等工作，根据防控最新要求，结合我院布局实际，新建门诊入口预检分诊、安装苏康码闸机，组织院感培训和应急演练，每日督查整改工作中存在的短板弱项，持续推进疫情防控常态化、规范化。

7月份，我院选派六病区护师于利萍、王青支援南京核酸采集，完成任务后又转战扬州；8月份，再次派出输液室主管护师周文玉前往扬州，与于利萍、王青汇合，携手战疫。同时，我院医务人员奋战在全市及周边多个防控一线岗位，参与疫苗接种、疫苗接种保障、集中隔离点值守、核酸检测压力性测试……为市民构筑起一道道坚实的防疫屏障。

技术强科收获多

4月份，我院与南京中医药大学合作，揭牌成立整脊科王中林教授工作站。目前，已与8家三甲医院15个专科建立稳定合作关系，建成7个教授工作站，20余名专家定期来院坐诊、手术。

工作站的成立快速提升了我院专科技术能力，为市民提供了更高层次的诊疗服务。今年，我院开设首个专病门诊—胃肠息肉专病门诊，针对食管、胃、结肠息肉和早癌筛查人群，进行精准内镜治疗，并建立日间病房，探索日间手术模式，通过术前筛查、入院办理、术前准备、术中治疗、术后随访流程，使日间手术更简洁便利，让患者得到个体化、一站式诊疗和护理服务；开展多例高难度手术和新技术，如外科罕见“肠系膜囊实性包块”切除术、首例经皮肾镜钬激光碎石术，妇产科微创诊疗新技术—宫腔镜，骨科首例膝关节镜微创术、首例人工肱骨头置换术、PRP治疗骨性关节炎新技术。

中医品牌更显亮

“中西医结合、中西药并用，是这次疫情防控的一大特点，也是中医药传承精华、守正创新的生动实践。”疫情防控中，我院组织中医药人员全过程参与防控救治工作，煎制省中医专家组推荐处方（清肺排毒汤、专家组拟方）600剂，在全市隔离点推广使用，为社区公共卫生服务站、镇泰高速查验点值守人员送去中药礼包（防疫中药、香囊），并对服用人群跟踪分析、监测评估，及时优化调整方案。

成功举办第十二届冬病夏治暨夏季养生节、第十三届膏方节活动，受益群众逾千人。期间，我院每月两次邀请省中医院专家前来坐诊，通过体质辨识，提供个性化夏治、膏方养生方案，推出穴位贴敷、艾灸、耳穴埋籽等中医特色体验项目，举办膏方及养生茶饮药膳品鉴、中药材辨识、中医养生操“八段锦”演示等互动活动，受到市民欢迎。

健康服务享增值

近年来，我院致力开展常见、高发肿瘤免费筛查，通过中医大篷车乡村行、体检中心健康管理等载体，深入全市各乡镇社区，为适龄群众进行结直肠癌预约登记、男性前列腺癌筛查、女性乳腺癌和宫颈癌筛查。今年，又推出小细胞肺癌筛查、女性盆底健康管理等拓展服务，旨在使肿瘤患者早发现、早治疗。

目前，我院已面向45~75岁常住居民发放结直肠癌调查问卷4000余份，现场登记预约600多人；通过血清学标志物筛检，综合医生检查，提高前列腺癌、肺癌发现率，为患者及时治疗赢得时间；5月份，为三茅街道8个社区35~64岁妇女免费“两癌”筛查，并试点实施“两癌一筛”项目，计划在3~5年内实现“两癌”检查、妇女盆底肌功能筛查全覆盖。

国债项目惠民生

去年7月，我院全面启动抗疫国债项目（综合楼、辅助用房项目）。该项目是我市今年民生实事项目之一，总投资1.17亿元，将建成主体11层、地下1层，建筑面积20313.5平方米的综合大楼。目前，工程建设有序推进，综合楼桩基开工，辅助用房土建进场。项目建成后，我院可设置床位400张，为创建三级中医医院奠定坚实基础。

同时，根据国家“危房解危”要求，拆除原行政楼，新建约1500平方米临时门诊，搬迁调整门诊及行政科室，目前已投入使用，有效缓解了我院医疗用房紧张、诊疗环境欠佳的问题。

（王琳 严臻）

市中医院儿科“三心”守护儿童健康

市中医院儿科成立于1996年，现为镇江市中医临床重点专科，江苏省基层医疗机构中医特色专科建设单位。现有主任中医师1名，主任医师1名，副主任医师1名，主治中医师2名，中医师2名。

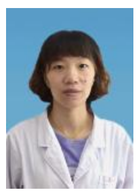
近年来，科室不断强化专科建设，合理配置专用与公用医疗设备，添置血气分析、新生儿蓝光箱，开展肺炎支原体抗体、轮状病毒抗体检测等项目；针对小儿感冒、咳嗽、哮喘、反复呼吸道感染、腹痛、厌食、疳积、泄泻等病症，成功开展冬病夏治、穴位贴敷、膏方、推拿、刮痧、浅针点刺、药浴等中医特色治疗，科室诊疗水平和疑难疾病处置能力逐年提升。

多年来，科室人员用爱心、耐心、细心服务每一位患儿，赢得了社会赞誉，“中医院儿科”已成为我市群众心目中一块响当当的品牌。

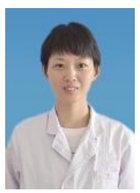
何文华 主任中医师，镇江市名中医，江苏省中医药学会儿科专业委员会常务委员。擅长运用中西医结合方法，治疗儿童上呼吸道感染、急慢性支气管炎、肺炎、哮喘、胃炎、消化不良、肠炎、对水痘、腮腺炎、紫癜、神经性尿频、湿疹等疾病的治疗，取得满意疗效；采用膏方、脐疗、穴位贴敷、中药外洗、刮痧等外治方法，治疗儿童体虚、反复感冒、过敏性鼻炎、腹痛腹泻、咳嗽、哮喘、厌食、尿频、湿疹、发热等，疗效明显。

张晓晖 主任医师，儿科主任，镇江市“169工程”科技骨干。镇江医学院毕业，曾在南京儿童医院、南京中医药大学中西医结合研究生班进修学习。擅长治疗儿童上呼吸道感染、急慢性支气管炎、肺炎、哮喘、胃炎、肠炎、消化不良；对儿童过敏性紫癜、湿疹、水痘、腮腺炎的治疗取得满意疗效，尤其专长新生儿疾病、儿童哮喘疾病的诊治。

缪红霞 副主任中医师。先后在江苏省中医院、南京儿童医院进修，擅长运用中西医结合方法治疗儿科常见病，如上呼吸道感染、支气管炎、肺炎喘嗽、哮喘、反复呼吸道感染、过敏性紫癜、消化不良、厌食、过敏性鼻炎，采用针灸结合中药治疗小儿厌食，中药贴敷治疗儿童反复呼吸道感染、哮喘、过敏性鼻炎、腹泻等病症，均取得满意疗效。



郭 静 主治中医师。南京中医药大学毕业，先后在江苏省中医院、徐州市儿童医院进修。擅长中西医结合治疗儿科常见病、多发病，特别对肺系疾病(反复上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、哮喘等)、脾胃系疾病(消化不良、厌食、腹泻等)具有较丰富的临床经验。



梅 燕 主治中医师。江西省中医药大学毕业，师从镇江市名中医何文华主任医师。擅长运用中药、推拿、中药熏洗、穴位敷贴、浅针等方法治疗儿科常见病和多发病，特别对肺系疾病(如支气管炎、支原体肺炎、哮喘)、过敏性鼻炎、泄泻、腹痛、湿疹、厌食等病症的治疗，临床效果满意。

儿童流感的预防与治疗

随着冷空气侵袭，流感病毒进入活跃期，且今冬明春新冠与流感存在叠加流行风险，呼吸科尤其是儿科病人急剧增多。目前我院儿科门诊日均接诊量达150人次，医生单日最高接诊量达120人次。为缓解就诊压力，儿科医生放弃休息，恢复午间急诊，更好地服务患儿。

自行辨别方法

流感通常起病急，多出现高热(39℃~40℃)，发热时伴有畏寒表现，可能出现精神状态差、颜面潮红、眼结膜充血、肌肉酸痛、嗓子痛等症状，部分孩子还会以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现；发病前两天无咳嗽、流清鼻涕等一般感冒症状。

诊断流感之后，孩子出现以下一项或多项表现，家长需提高警惕，积极就医：持续高热大于3天，伴有剧烈咳嗽，咳脓痰、血痰或胸痛；呼吸频率快，呼吸困难，口唇发绀；神志反应迟钝、嗜睡、躁动、惊厥；严重呕吐、腹泻，出现脱水表现；合并肺炎；原有基础疾病加重。

如何预防

疫苗是最有效的预防手段，可显著降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险；如果孩子与确诊流感患者密切接触，且体质虚弱或有基础疾病，可考虑抗病毒药物奥司他韦口服预防7天；流感流行季节，减少外出和进入公共场所；

接触有发热、感冒症状人员时佩戴口罩；多饮水，注意休息，居住场所通风。

治疗方法

抗病毒治疗。发热早期可口服磷酸奥司他韦颗粒，一般服用5天，越早服用效果越好。部分患儿口服该药可能出现呕吐不良反应，如呕吐严重或病情较重，可考虑静脉输液对症处理。

对症支持治疗。高热症状明显的患儿给予退烧药物，如美林(布洛芬)、泰诺林(对乙酰氨基酚)，咳嗽、流涕明显可给予对症止咳药物，也可服用一些中成药。

一般流感不需要应用抗生素治疗，当医生考虑合并细菌感染时，可遵医嘱应用抗生素治疗。

中医特色治疗

中药外用预防：以芳香除秽药物为主，制作香囊佩戴；中药足浴预防：药水热气熏蒸双足；发热时，中药包药浴；芳香清热中药煎煮；中药饮片口服治疗；针对个体情况，配专药专方口服应对病情；艾灸治疗发热；选用相关穴位配伍辅助治疗；反复感染呼吸道系统疾病，可熬制膏方调理。

(梅 燕)

冬季养肾的“六可四不可”

《黄帝内经》中记载：“春养肝、夏养心、秋养肺、冬养肾”、“冬气通于肾”。意思是说：冬气与肾相通，冬季是养肾护肾的最佳时机，冬季好好养肾护肾，培好身体之根本，来年才能根深叶茂，身强体健。

听到冬季适宜养肾，很多人就立刻安排上猪腰、牛鞭等，来个“养肾大补汤”之类的……养肾有讲究，乱补不可有，养肾需牢记“六可四不可”。

养肾六可做

1、养肾可多晒背。人体背部有许多穴位经络，如督脉，常晒晒这些穴位能起到防寒护肾，补充阳气，调理脏腑气血的作用。上午11点到下午1点晒背时间最佳，此时空气较好，使人感到温暖舒适，时长20分钟到30分钟为宜。

2、养肾宜常运动。冬季适当运动，既可舒展筋骨，流通血脉，又能增热保暖防寒。冬季锻炼以室内运动为主，如瑜伽、养生操；天气晴好时可到户外打太极拳、做八段锦等；如遇大风、大寒、大雾等极端天气时需避免户外运动，改室内运动为宜。

3、养肾多吃黑。黑色食物具有补益肾精、增强体质、延缓衰老等作用。平时可多吃一点黑芝麻、黑木耳、黑米等食物，有补益养肾，延缓衰老的功效。

4、养肾重保暖。冬季局部保暖不可少，其中颈部、背部、腹部、脚部需重点保暖。对于女性，腹部温暖是避免痛经的有效方式之一，通过按摩脊椎两旁的后腰，可以温煦肾阳、畅达气血。肾经起始于足底，需特别注意足部保暖，袜子最好包住脚腕。

5、养肾喝够水。按时饮水是最简单的养肾方法。若饮水过少可能引起毒素滞留在体内，加重肾脏的负担。养成定时饮水和多饮水的良好习惯，切忌口渴才饮水；水份补充及时，有排毒，预防肾脏疾病的作用。

6、养肾睡好觉。充足的睡眠对于气血生化、肾精保养有着重要作用。一个人如果长期缺乏睡眠，处于过度劳倦的状态中，机体就会损耗气血，肾劳则精损。养成良好的作息习惯，早睡早起，切忌纵欲，是养好肾的前提。

养肾四不可

1、饮食不过咸。咸伤肾，过咸饮食会伤损肾精，导致精亏于下，虚火上浮，即成高血压、中风等症。所以需要控制盐的摄入，每天摄入食盐尽量不多于6克，适当减少高钠调味品的比例，如食盐、味精、蚝油、酱制品、咸菜。

2、情绪不生恐。《素问·阴阳应象大论》原文云：“肾在志为恐”。当人产生恐惧时，会出现下肢酸软甚至大小便失禁的情况，这是恐伤肾的表现。因此，养肾护肾，需尽量避免恐惧情绪。

3、身心不操劳。肾脏的正常生理功能依赖于后天脾胃运化之精。若身心劳倦，则脾胃受损，肾无以为养，不利健康。身心劳累有三个方面：身体疲劳、心理疲劳以及房事疲劳，例如过度健身、过度用脑劳心和过度房事，不及时调节，易影响肾功能。

4、平时不憋尿。膀胱中储存的尿液达到一定程度，就会刺激神经产生排尿反射，这时候一定要及时上厕所。否则，憋尿过久会导致膀胱压力升高、膀胱压力反射紊乱和逼尿肌功能下降，容易诱发肾盂肾炎等其他肾功能疾病。

脚跟开裂怎么办

都说人老脚先衰。人一上了年纪，就容易出现脚跟开裂。疼痛难忍不说，还可能会继发感染，十分不方便。

为什么脚后跟经常开裂？

1、缺少水分是导致脚后跟干裂起皮的最常见原因。足底作为人体角质层最厚的部位之一，由于缺乏可以分泌油脂的皮脂腺，本就有油脂分泌不足的问题。而缺乏油脂，皮肤就失去了最珍贵的天然保湿剂，因此十分容易出现水分流失。尤其是在秋冬季节，空气干燥外加取暖设备的使用，会加速这种水分流失，这也会加重足部皮肤干燥，促进皮肤开裂。

2、血液循环障碍。久坐、缺乏锻炼等因素，时间久了可导致脚部血液循环变差，皮肤失去活力，皮脂分泌也会受到影响，从而造成脚部缺乏水分和油脂，出现脚部干燥，甚至开裂。

3、真菌感染。当足部真菌感染，引发角化过度型足癣，也会出现脚后跟皮肤的干裂脱屑，多伴有皮肤瘙痒等表现。由于本病具有传染性，除了及时治疗外，建议不要与他人共用擦脚布、脚盆，以免出现交叉感染。

4、维生素缺乏。烟酸是人体必不可少的一种维生素，如果缺乏它，可出现皮肤病变，包括皮肤和粘膜发炎、皮肤干燥或皲裂等。

脚跟干裂怎么办？

发现脚后跟裂脱皮时，切记不宜撕裂开的皮，因为这样很容易一不小心留下伤口。

1、泡脚。泡脚可以让脚部保持着湿润的状态，对于在冬天防止开裂有很大的帮助。需要注意的是，泡脚时不要用过热的水烫洗，也不要过度频繁地使用清洁剂，泡脚结束后要及时涂抹保湿产品。

2、保湿。平时，可在足跟处涂抹含凡士林、甘油、尿素等成分的保湿剂，对缓解局部皮肤干燥有很大的益处。最好一天涂抹多次，保持每日2~3次的涂抹频率是最佳的，当然，大家也可以按需使用。对于开裂严重的，还可以采用局部封包的方法，增加皮肤的水合程度。

3、药物。对于开裂严重的，可去医院请医生开具一些治疗脚后跟干裂的药膏，如水杨酸软膏剂尿素软膏等，可以让皮肤滋润，还能松解过厚的皮肤角质层，有助于缓解干裂。

4、补充维生素。饮食上要多吃富含维生素A的食物，如胡萝卜、南瓜、红心甘薯，以及菠菜、芥蓝、甘薯叶等叶子绿得发黑的绿叶蔬菜。还应适当吃脂肪类、糖类食物，可使皮脂腺分泌量增加，减少皮肤干燥及破裂。每天至少保证喝2升水，只有保持体内足够的水分，才能使皮肤滋润丰满。

冬季养生小食谱

芝麻叶粉浆面

材料：面条、芝麻叶、白扁豆、香葱。

做法：

1.将芝麻叶用凉水泡制2小时后，下锅焯煮捞出，汤汁备用；

2.葱姜蒜下锅，放入芝麻叶小火煸炒，再加入焯芝麻叶的水，烧制入味；

3.另起锅，将发芽的白扁豆打制的粉浆下锅煮至浓稠，下入面条、芝麻叶，再在出锅前放入盐、香油、香葱即可。

四喜饺子

材料：猪肉、豇豆、干贝、玉米粒、青豆、木耳、胡萝卜丁、面粉。

做法：

1. 在绞好的猪肉馅里面放入干贝和豇豆，搅拌均匀，放在擀好的饺子皮儿上；

2.用饺子皮包住馅料，并在饺子里面依次放入玉米粒、青豆、木耳和胡萝卜丁。

参归羊肉汤

材料：羊肉150克，党参、枸杞子各15克，当归、生姜各10克，大枣10枚。精盐适量。

做法：

1.羊肉洗净，斩成小块。其余用料洗净，生姜拍烂，备用。

2.全部用料放入锅内，加适量水，小火煮2小时，加精盐调味即成。

吃法：吃肉喝汤。

功效：健脾养胃和中，温中益气止痛。

适用人群：适用于普通人群冬季进补。同时也适用于脾胃虚寒、气血不足者食用。

鸡汤粳米粥

材料：老母鸡1只，粳米50克，葱1根、姜1块，盐少许。

做法：

1.将老母鸡去毛和内脏，切碎，洗净，汆烫后放入锅中，加入适量清水，煮烂取汁；

2.粳米淘洗干净，葱洗净切段；

3.姜洗净切片，备用。取适量鸡汤汁与粳米一同放入鸡汤锅中，再加入葱、姜、盐煮成粥。

功效：温阳散寒，滋阴补肾。

适用人群：畏寒肢冷，腰膝酸软，以及虚劳不足等人群。

紫苏生姜红枣汤

材料：鲜紫苏叶10克、生姜3块、红枣15克。

做法：

1.将红枣洗净后去核备用；

2.生姜去皮切片备用；

3.将鲜紫苏叶切成丝，与姜片、红枣一起放入盛有温水的砂锅中煮沸，再改用文火炖30分钟，之后将锅中的紫苏叶和姜片捞出，剩下的汤继续再煮15分钟后即可。

功效：温胃散寒，健脾消食。

适用人群：畏寒腹胀，食欲欠佳、神疲乏力人群。