

“餐桌上的中医药”

——从首届中医药美食比赛看区中医院的传承和发扬



首届中医药美食比赛现场

“医院”与“美食”，在许多人看来，两者完全“八竿子打不着”。然而，5月11日下午，“医院”与“美食”却在区中医院“碰撞”出精彩火花——在该院举办的庆祝“5·12”国际护士节活动现场，主题为“餐桌上的中医药”的首届中医药美食比赛也同步亮相。

“色香味”更有“药效”

汤色乳白、糕点浓香、菜色鲜美……活动现场，40多道菜肴一一上桌，有汤、有菜还有糕点，可谓“色香味”俱全。既然名为“餐桌上的中医药”，这一道道菜肴的背后确实深藏着“药理”。“比如这道‘玉竹腊八豆烩

牛蛙’，原材料都是常见食材，但经过合理搭配和烹煮，对多数人群都可以起到养阴润燥、养心安神的作用，而且四季皆可食用。尤其适合夏秋季节，对阴虚体质、咽干口渴、五心烦热、潮热盗汗、失眠等人群有益。”该院现场负责人介绍。

据了解，现场展示的40多道菜肴分别来自医院各个科室，都经过医务人员精心搭配，能起到相应的药理作用。

“‘药食同源’是中医药的古老理念，传承和发扬老祖宗留给我们的精华，对于当今中国人来说义不容辞。”此次美食比赛的最初创意人、医院护理部主任陈小娟说，她最初的出发点是想打破常规，让护士们轻松过节，也希望以美食促学习，

让护理人员更深入学习中医药知识，把“药食同源”理念传递给患者。创意提出之后，得到医院领导班子一致认可，也很快得到全院同事的积极响应。

传承技术 发扬德行

作为全区唯一以中医药为特色的区级医疗机构，“传承”和“发扬”一直是区中医院的重要工作内容。

2021年5月，区中医院德感院区护理门诊开诊，今年2月又在小什字院区开了第二间诊室。

“很舒服，又实惠。”5月8日，深受失眠困扰的李女士从区中医院小什字老年病中心中医护理门诊出来后感叹道。“从护理门诊开诊第一天，我就来了，做了头部刮痧、火龙罐、穴位按摩，回去后终于睡了个安稳觉，觉得有改善，所以今天又来了。相较于以前要住院才能治疗，现在方便多了。”言谈中，李女士对中医护理门诊提供的服务竖起了大拇指。

护理门诊由医院接受过系统培训的全国中医护理骨干坐诊。马洪葵、夏超、柯凤等护士从全国第一批中医护理技术骨干培训班回院后，结合江津区中医特色优势，相继开展了手法排乳、小儿推拿、铜砭刮痧、平衡火罐、耳穴压豆、督灸等多项中医适宜技术，在浆性乳腺炎、失眠、眩晕、腰椎病等疾病治疗康复及亚健康人群身体调理方面疗效尤为突出，为群众提供疾病预防、治疗、调理等多元化健康服务。

不仅是中医护理门诊，各临床科

室均有6项以上具有专科特色的中医护理项目，并且医院非常重视中医护理项目实施过程中的疗效评估、安全性评估。刘氏火熨术是医院脑病科二病区去年开展的新技术，护士们发现购买的火熨布在使用10人次左右就开始损坏，火熨棒由于药酒沿棒下流容易导致烫伤，于是大家积极拟定对策，通过四代改良有效解决了损耗问题。该项创新在2022年1月获得重庆市第二届中医护理技术创新竞赛一等奖。

中医护理技术的应用在患者康复进程中产生了奇妙效果。目前，这些中医护理技术在全院积极推广实施，让数以万计的患者受益。

中医技术应用到护理工作仅仅是一个方面，传统中医药的传承通过更多机制和人才建设得以体现：

该院建立石学敏院士工作站，传承院士学术思想，把针灸科建设为重庆市中医名科、重庆市中医药重点学科。建有全国名中医王辉武、郭剑华传承工作室、全国名老中医周天寒传承工作室、全国基层名中医张安富工作室、四川省名中医彭卫东工作室及江津区级名中医工作室7个，开启了中医师承培养人才的方式。

目前，该院已拥有全国名中医1人、重庆市名中医2人、重庆市优秀青年中医2人、江津区名中医11人、国家级名老中医师承教育博士生导师1人、湖北中医药大学硕士研究生导师7人、湖北中医药大学兼职教授27人、江津区师承教育指导教师6人，通过传承技术，发扬德行，书写江津中医事业新辉煌。

“药食”推荐

首届中医药美食比赛活动当天，现场菜肴众多，以下几种菜肴相应功效良好，大家可在家尝试做一做。



菜名：乳鸽药膳汤
种类：汤类
主材：鸽子、党参、当归、北芪、淮山、红枣、枸杞等
功效：滋阴补肾，固本培元，通肠养胃
适用节气及体质特点：冬冷春湿的养生汤，尤其适合女性、中老年人，以及经常熬夜和用脑过度的人群饮用。



菜名：八蒸糕
种类：糕点
主材：山药、芡实、莲子、薏米、茯苓、白扁豆、党参、白术、米粉、糯米粉
功效：健脾养胃、补脾祛湿
适用节气及体质特点：四季皆宜，适合绝大多数人群食用。



菜名：玉葫芦
种类：凉菜
主材：秋葵、土豆、芡实、莲子、山药
功效：固精止带、补脾止泻、益肾养心
适用节气及体质特点：多在立夏后秋分前食用。适合多数人群，尤其适合肝肾亏虚、肾虚遗精等人群。



菜名：开背蒜蓉小龙虾
种类：热菜
主材：小龙虾、蒜蓉等
功效：补肾壮阳、通乳、解毒去秽，除疔辟瘟，消肉消食，止吐止泻。主治乳汁不下，丹毒，痈疽，疔疮。预防贫血，促进骨骼、牙齿生长。防止动脉硬化，保护心血管系统，预防高血压及心肌梗死等。

本版图文由记者 苏展 通讯员 严雪梅 提供



部分优秀护士获表彰

知识链接

我国自古以来就很重视“药”和“食”的结合，这一概念实际上是中国传统医学中食疗、药膳、养生等方面思想的反映，体现了中国传统医学对药物和食物起源上的联系的认识。

早在周朝时期（公元前4世纪以前），朝廷所设立的医疗机构中就设

源远流长的“药食同源”

有“食医”这一职位，主要负责君主

的食疗养生。人们对于“药食同源”最初的认识是指药物和食物来源相同；随着中医理论的成熟，“药食同理”的思想

赋予了食物“性味归经”，人类逐渐把握药物的自然属性，并将其应用到饮食中。南北朝时期，食疗文化逐渐兴起，《食疗本草》《食医心镜》《饮膳正要》等食疗专著，形成了“药食

同功”的理论基础。20世纪30年代，我国已有“医食同源”的说法。随着养生保健热潮兴起，20世纪80年代，国内开始出现“药食同源”或“医食同源”的相关论述。同样深受中国医学影响的日本在近代也有“医食同源，药食一如”的说法。



区中医院德感本部正大门