

一周七天早餐不重样

美食达人教你搭配营养健康早餐



一日之计在于晨。对于很多人来说,一顿健康营养的早餐能开启一天的美好生活。在都市生活的钉钉每天都会提前20分钟起床,然后开始制作早餐。她做的早餐不但营养美味,而且还会根据自己的心情,每天进行不同的搭配。

几年前开始,钉钉坚持把每天做的早餐拍照后上传到朋友圈,很快就在朋友圈里“出了名”。此外,她还经常贴一些自己制作的健康营养搭配分享,呼吁大家好好吃早餐。

后来钉钉开始健身,为了配合健身的效果,她开始研究三餐怎么吃才健康。钉钉说,自己是个随性的人,所以她做的早餐没有固定的样式或者菜式,中式和西式都会有,但是会根据季节和气候来进行搭配。比如,她会在春季的早晨喝一杯红糖姜茶,夏季的时候会做一些凉拌沙律,冬天则会做一些温补的膳食。而钉钉最看重的是早餐的营养搭配,碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、粗纤维等都尽可能均衡摄入。

钉钉对食物有自己的理解和搭配,比如她就认为绿豆和南瓜就是“天作之合”:南瓜不要削皮,洗净后刮掉表面有结痂的地方,切块;提前泡发一大把绿豆,然后加一点小米和南瓜一起煮;绿豆一遇见南瓜就特别软,而且特别香——用钉钉的话来说,这样做出来的绿豆南瓜小米粥,“吃到皮的时候会眼前一亮”。

这么营养美味的早餐,真的能在20分钟之内完成吗?钉钉说,很多食材在前一天晚上她就会提前准备好,比如腌菜的话会提前腌制,熬粥的话晚上会放进电高压锅里定时,早上起来就能直接吃了。

美食达人的私房菜谱

姜汁酸辣莲菜

莲藕去皮切薄片,用加了白醋的清水浸泡一下,这个过程很重要,能让它白嫩好看,沥干水分,加入姜汁、盐、鸡精、白醋和少许糖,腌一会儿。起油锅,炸点辣椒花椒油,淋在藕片上,喜欢蒜、香菜或芝麻的也可以加一点。

坚果碎

核桃、腰果、杏仁等坚果没吃完放太久,可能会有异味;这样的坚果放盆子里入烤箱烤一下,可以去异味。烤过之后依个人口味,可以撒黑胡椒等调味料调味;再把调味之后的坚果放入搅拌机中搅碎,坚果碎就可以出炉了。这个坚果碎可以拌沙律、捏饭团、冲牛奶、抹面包等。

白菜香菇蒸当归

白菜掰开叶片清洗,尽量选用靠里的嫩叶白菜。干香菇提前洗净后在冷水中泡发,保留泡发的香菇水。泡发后的香菇切丝。火腿切薄片备用。少许当归切片、枸杞于温水中稍加泡洗。取一个深底器皿,按照白菜、香菇、火腿的层层顺序平铺。至满出器皿0.5cm左右,撒上当归及枸杞。可以适当加些香菇水在盆中,更为好吃。蒸锅里加水,水沸腾后,盛菜器皿上蒸架蒸10分钟。火腿若是咸味足,可提前浸泡。白菜可蒸时间长一些,而带绿叶的嫩菜则时间短一些。当归的味道不是每个人都能接受,不妨一试,不用很多,薄薄两片即可。

好消息! 9月初,柴雅线肖岭隧道要开工

日前,小布从柴雅线改建一期工程项目工地了解到,安吉至洞头公路桐庐凤川至新合段改建工程(柴雅线)工程肖岭隧道在完成地质堪探、施工图纸设计、招标工作后,即将进入施工阶段,施工单位、监理单位相继入场,展开施工前的准备工作。

眼下,走进施工现场,办公用房、职工宿舍已搭建完毕。机器轰隆隆,正在进行搅拌场、钢筋加工场等场地的平整作业。9月初将正式开始隧道工程的施工。

作为先行段提前实施的一期工程肖岭隧道路线全长1.612公里,起点为凤川街道三鑫村肖岭水库坝头,出口为凤川街道外源村上店自然村泥龙坑,进出口均设计了端墙

式洞门,并采用机械通风和隧道专用灯照明,隧道设计宽10米、高5米,参照双向两车道二级公路标准,设计时速每小时60公里,工程总投资1.3亿元,预计将于2021年完工,今年5月下旬就已展开技术准备工作。

至于大家关心的,工程施工是否会对现行交通造成影响,一期工程项目总工程师刘国生表示,几乎没有影响。因为整个施工场地距离道路有近200米,届时将会通过边道进入柴雅线,同时,施工过程中,施工方会对临时路口进行严格规整,将在显眼位置张贴交通警示安全标识,提醒市民出行安全。

据桐庐发布

牵头医院“三跑”,引领医共体建设



桐庐县中医院医共体成立以来,县中医院充分发挥牵头医院的引领作用,通过“加速跑”“持续跑”“折返跑”,多措并举推进医共体建设,进一步提升基层医疗服务能力,让广大群众享受到更为便捷、优质的医疗服务。

领导小组“加速跑”

01召开会议

定期召开医共体领导小组会议,审议通过医共体的章程,组织架构和议事规则,重点围绕《2019年度县域医共体建设重点任务清单》55条重点任务,共同商讨医共体建设具体实行措施、明确的工作步骤、工作规范、操作流程等有关问题。

02深入调研

7月以来,桐庐县中医院医共体班子成员及相关职能部门深入成员单位横村中心卫生院、桐君街道社区卫生服务中心及旧县街道社区卫生服务中心开展调研。详细了解院区的工作情况、存在的困难,征求了关于医共体运行机制、分级诊疗推进、医疗服务能力提升、实现资源共享、强化信息化建设等问题的意见,并对下一步帮扶工作进行细致规划。

03确定标识

为进一步加强品牌建设,传承医院文化,突出医共体宗旨,彰显医共体团结一体的特点,医院牵头组织,通过征集、评选、讨论修改、表决通过等环节,确定桐庐县中医院医共体院标。该标识由“TL”、“十”字符号、“中”、手形、凤鸟、飘带、朝阳等元素构成,象征着医共体联动发展、救死扶伤、蓬勃向上的寓意。

五部一办“持续跑”

01成立消毒供应中心

牵头成立“桐庐县中医院医共体消毒供应中心”,为中医院医共体内各单位提供各种医疗器械的清洗、包装、消毒灭菌和供应工作。为控制医院内感染、保证医疗护理质量提供有力的保障。

02成立中医诊疗中心

牵头成立骨伤科、妇科、治未病科、中医内科、针灸科、推拿科、儿科中医专科诊疗中心,引导成员单位中医药专科的发展,形成医共体中医药特色专科优势,提高中医药特色专科的服务能力和水平,形成医共体内中医药专科特色服务资源的合理布局,满足群众对中医药服务的需求。

03举行模块化培训

中医院医共体设置了心血管内科、肾内科、消化内科、内分泌科、呼吸科、神经内科6个专科作为模块化培训内容,通过模块化培训,提高医共体各单位医务人员业务诊疗能力、规范诊疗,做到对基层常见病多发病的同质化管理。

下沉专家“折返跑”

01专科医生加入签约团队

安排心内科、呼吸内科、内分泌科、治未病科、中医内科、推拿科、儿科、消化内科、骨伤科、妇科、西医全科等12名专家加入家庭医生签约团队,不断完善家庭医生签约服务、优化签约服务内涵、提升签约服务效果,为居民提供优质的卫生与健康服务,减轻群众经济负担。

02下沉专家定期基层坐诊

安排骨伤科、妇科、治未病科、中医内科、推拿科、儿科、心内科、呼吸内科、内分泌科、消化内科、西医全科等专家团队,定时、定点到医共体成员单位坐诊、指导、培训等,让老百姓就近就医、方便就诊。

03健康讲师开展宣教讲座

自医共体成立以来,县中医院组建了一支高学历、高资质的健康教育专家团队,分别在旧县、横村、钟山等地组织讲座5场次,知识涵盖科学生活方式、中医养生、慢性病保健、近视的防治保健、妇女保健等内容,受益人数达到200余人。(桐庐县中医院)