

正月初十“十全十美”

中医博士教你包“养生饺子”

“大家知道吗？饺子其实是中药，源于古代的角子，原名‘娇耳’，是汉族传统面食，距今有1800余年历史。由‘医圣’张仲景发明，最初作为药用，以面皮包上一些祛寒的药材如羊肉、胡椒等用来治病，避免耳朵上生冻疮。现在饺子已经平民化，冬至、年节吃饺子已成民俗。大家一会儿要包的‘五色中药饺子’，就是对应滋养身体的五脏……”1月31日正月初十，小店区唐槐街道筹备组梧桐社区居民相聚辖区“爱心企业”正源国医堂，聆听中医博士王健教授讲“养生饺子”并亲手实践，寄托新一年的美好期盼。

“五色”养“五脏”

“中医养生理论提出，五色养五脏。最早出自《黄帝内经》：绿色养肝、红色补心、黄色益脾胃、白色润肺，黑色补肾。‘五色中药饺子’，是把各种颜色的中药煮水取汁和面，制成饺子皮，有养肝、补心、润肺、补肾、健脾助消化的功效，男女老少皆可食用……”全国第四批老中医专家学术工作继承人、山西中医药大学附属医院主任医师王健教授，娓娓道来关于“养生饺子”的渊源和精妙之处。

居民王晓晶一边仔细聆听，一边用手机拍照记录。“西红柿、山楂、红景天；茵陈、侧柏叶、青皮；党参、黄芪、黄精……”老师每讲完一种颜色对应滋养内脏的食品和中药材，她都小声重复几次，帮自己加深印象。

随后，大家来到楼上的

食堂，净手后一起包“养生饺子”。

“为了节省时间，国医堂的志愿者们昨天和今早帮咱们制作了一些中药汁，社区工作人员刚才也帮忙和了点面，大家先来看看。”

“这个绿色的中药汁里有什么呀？是怎么做的？”

“主要是刚才老师讲的茵陈、侧柏叶和青皮3味药材，我们先浸泡，然后用水煮30分钟，晾凉了再煮一次，把两次的药汁兑到一起，就是这种清亮的绿色。”

“会包饺子的先上啊……”大家分工合作，有人捏剂子、有人擀饺子皮儿，有人拌馅料。

不一会儿，红、白、黄、绿、黑五色饺子皮出炉了。有人细心作了对比，发现绿色的饺子皮因为含有粗纤维，略微显硬。



漂亮又美味

正源国医堂志愿者介绍，依照王健教授的指导，“养生饺子”不仅皮里有中药，馅儿也是羊肉胡萝卜与羊肉茴香两种搭配，还放了些枸杞碎和胡椒粉。

“这闻上去也没啥特别的味道啊！”好奇的居民凑上鼻子，记者也闻了闻，可能是放得不多，与平日的饺子馅感觉无异，就是看着有点红色点缀比较喜庆。

据介绍，β胡萝卜素只有溶解在油脂中才能被人体吸收，把胡萝卜与羊肉一起烹调，动物油脂会提高人体对β胡萝卜素的吸收率，对眼睛也有好处。

“胡椒也是一味中药，有温中散寒、消痰化积的作用，对腹痛腹泻和脾胃寒凉引起的食欲不振和胃脘疼痛现象，有一定调节作用，与羊肉同用，还能去腥、香嫩。而枸杞能滋阴补肾，可缓解羊肉和胡椒的燥热。茴香味甘、性温，具有祛寒止痛的功效，对寒湿气滞引起的子宫虚寒痛经，腰背冷痛、腹痛腹胀、大便秘结等都有很好的疗效……”大家一边包，一边了解如此搭配的缘故。

“妈妈你看，我包的这个饺子好看吗？一会儿我

都要吃掉。”7岁的嘟嘟跟着妈妈一起来，按照自己的喜好包了几个福袋饺子，得到大家的称赞，小姑娘开心极了。

上午11时许，“养生饺子”陆续出锅，大家发现熟饺子皮的颜色比之前淡了一些。

“看这个红皮儿饺子，虽然褪成了浅褐色，但颜色还是很饱满啊！”五色饺子象征着五彩健康的生活，尝一口鲜嫩多汁，也让大家收获了满满的成就感。

梧桐社区党支部书记郭慧芳介绍，去年社区推出“爱心菜单”上墙公示，喊居民来“点菜”后反响不错。国医堂是“爱心菜单”中的一家爱心企业。今年，社区将继续走深走实为民服务“菜单”，把群众点单、社区派单、党员接单向专业化转型，同时也喊更多的爱心企业、爱心人士加入，助推居民的生活“十全十美”。

记者 王丹 文/摄

新春走基层



微信群里猜灯谜 结识不少新邻居

为了让孩子们感受元宵节的欢乐，了解元宵节的风俗习惯，1月31日上午，柳巷街道海西社区联合校尉营社区开展“汤圆福圆 人亦圆圆”元宵节主题活动。孩子们自己动手，揉出白白胖胖的汤圆，并现场煮食，感受这份快乐。

侯慧琴 梁锐 摄

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭文娟)“人虽退休余热(打一字)!”“我猜出来了，谜底是‘杰’字。”3号楼的居民赵先生在群里输入谜面，不出一分钟，小区2号楼的居民刘女士兴奋地写出了答案。1月31日万柏林区消息，元宵节将至，光华街社区的各个微信网格群很热闹，你一言我一语，在“你出谜，我来猜”的互动中，不少人从“相见不相识”到“一见如故”，邻里关系更为融洽。

元宵节里猜灯谜，是光华街社区多年来的一项传统文化活动。如今，社区划分了网格，建起了多个微信网格群，这成了社区治理的一个重要平台。该社区党委书记李婷发现，有了微信群，居民们发言更方便了。在现实生活中，不会“当面锣、对面鼓”说的话，在微信群里却变得容易多了。尤其在此前的疫情期间，很多邻居也在互帮互助中逐渐相熟，感情升温，有了久违的“远亲不如近邻”的亲密感。

为了不让微信群变“冷清”，社区今年特意结合即将到来的元宵节，在群里向居民征集各种有趣又有特色的灯谜，并引导居民竞猜。虽然没设奖品，也不颁发荣誉证书，却丝毫没有影响居民参与的热情。一时间，各个微信群里又热闹起来。在群里，有出谜的，也有猜谜的。猜对了，大家纷纷点赞。“我就住在你家楼上，平时总能在电梯里见你送孩子上学。”有不少居民利用这个机会，和猜出谜底的人添加了私信，邻里关系更近了。

陪空巢老人滚元宵

本报讯(记者 李涛 通讯员 郭文娟 文/摄)做馅、沾水、滚制，一颗颗元宵越滚越大，越滚越圆。这一天，光华街社区的党群服务中心里很热闹，老人的脸上满是笑意。陪在他们身边的，是一群“社区儿女”。1月31日万柏林区消息，过完年，儿女纷纷离家，光华街社区工作人员“接力”，把独居老人组织起来滚元宵，让老人们依然能感受到“家有儿女”的快乐与温暖。

空巢、独居、孤寡老人一直是社区最牵挂的群体，这次特意组织了“喜气洋洋滚元宵”活动，就是要为这些老年

人送去快乐。很多老人是头一次滚元宵，忙乎了半天，元宵却一点没变“胖”。见此情景，“社区儿女”一遍遍作示范，老人很快熟练起来，有节奏地晃动着盆子，一会儿工夫，圆润饱满的元宵逐渐成型，像一个个洁白的小雪球，寓意着新的一年家家团圆，幸福美满。老人见了，喜笑颜开。

年过八旬的孙大爷说：“这么多老伙计，还有‘儿女’陪在身边，热闹又开心！”元宵煮好后，“社区儿女”还挨个送到了辖区行动不便的孤寡老人家中，让他们也能感受到大家庭的温暖。



“社区儿女”陪老人滚元宵。