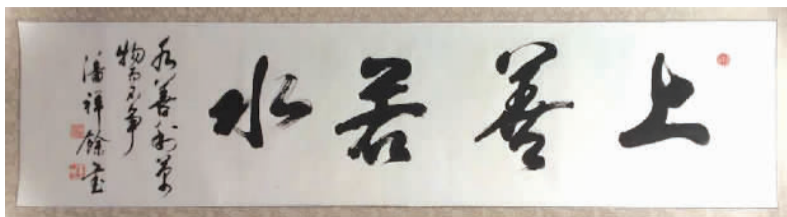


书画鉴赏



潘祥余

社区卫生服务中心健康问候

## 子宫肌瘤的中医食疗养护

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤,其患病率正呈逐年增多的趋势。常见于30~50岁妇女,20岁以下少见。据统计,至少有20%的育龄妇女患有子宫肌瘤,因大多数子宫肌瘤没有或有临床症状,因此,临床报道的发病率远低于肌瘤真实的发病率。其确切发病原因尚不清楚,目前认为多与遗传、体内性激素代谢等因素有关。未育、性生活失调和性情抑郁三类女性,内分泌功能易出现紊乱,因而更易发生子宫肌瘤。

**食疗菜谱:**

- 1)、血瘀型子宫肌瘤:归杞桃参粥**  
原料:当归5克,枸杞子10克,桃仁6克,党参10克,糯米150克  
制用法:将上述四味药材洗净、捣碎,与米一起熬粥,药与粥一起吃下,一次1碗,一日2次,疗程不限。  
功效:活血化痰、健脾补肾。
- 2)、气滞型子宫肌瘤:归艾瘦肉汤**  
原料:元胡、艾叶、当归各9克,瘦猪肉60克,食盐适量。  
制用法:将瘦猪肉洗净后切成片。将元胡、艾叶、当归用水煎煮后滤取药汁。将此药汁与瘦肉片一同入锅炖煮至猪肉烂熟,调入食盐即成,可食肉饮汤。于月经前5~6天开始服用,每日1次,直至月经来潮。  
功效:温经止痛、理气散结。
- 3)、痰湿型子宫肌瘤:米仁丹参粥**  
原料:生米仁30克,丹参15克,糯米150克。

- 制用法:先将丹参加水,煎30分钟,取汁去渣。米仁洗净,糯米淘净,入锅中,加水及药汁,熬成粥,即可食用。  
功效:活血祛瘀,化油利湿。
- 4)、纠正贫血**  
补血食物:如果月经量过多,要多吃富含铁质的食物,如猪肝、黑木耳、红枣、樱桃、深绿叶的蔬菜等,以防缺铁性贫血。  
补血药物:若贫血严重,可在医生的指导下服用铁剂,纠正贫血。  
补血食疗:  
①**大枣糯米粥**  
原料:大枣50克,糯米100克,红糖适量。  
制用法:将洗净的糯米、大枣煮粥,熟后加入红糖调食。每日服2次,温热食。  
功效:益精血,补脾胃。  
②**枸杞参枣鸡蛋汤**  
原料:枸杞子15克,红枣10枚,党参15克,鸡蛋2个。  
制用法:将前3味放入砂锅同煮汤,鸡蛋煮熟后去壳取蛋,再煮片刻,吃蛋饮汤。每日或隔日服1次,连服6~7剂。  
功效:补气血,改善贫血症状。  
③**猪肝炒黄豆芽**  
原料:猪肝300g,鲜黄豆芽250g。  
制用法:猪肝、鲜黄豆芽加素油,调味炒熟服食,每晚1次。  
功效:补肝肾,益气血,适用于由子宫肌瘤引起月经过多,继发贫血,疲乏无力,头晕心慌,面色苍白,腰腿酸软等症。

**征稿启事:** 如果您有好的作品, 欢迎把作品发送到我们的邮箱 [zjdnews@163.com](mailto:zjdnews@163.com), 届时将会让更多的读者欣赏到您的大作!

**纠错有奖 欢迎大家来做“啄木鸟”**

如果您在阅读本期《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。

每期纠错质量最高的十位读者,可获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。编辑部还将从中选出一位最佳“啄木鸟”,获得100元的额外奖励。报纸纠错时限为正式出版后两周内(以出版日期为准)。

本期致谢名单: 徐亚芳、卢悦怀、沈周建、陈银凤、沈正、乔献忠、快乐生活(网名)、方洛克、邱筱艳、徐捷、顾姚根、张从麟、徐俊培、徐菲、严志明

本期最佳“啄木鸟”: 沈周建

扫描二维码关注“上海社区发布”

## 环保才艺秀 每一个孩子都是台上最耀眼的星

3月31日,由社区晨报携手我格广场共同打造的环保少儿才艺秀大赛圆满落幕。本次大赛自启动以来,活动合作单位艺哈少儿招募了一批批来自周边地区的优秀小选手脱颖而出,充分展示了少年儿童的艺术天赋和文艺风采。主办方邀请了英国皇家芭蕾舞和民族舞老师杨怡瑾女士、中国舞蹈家协会注册教师、北京舞蹈学院中国舞考级高级别教师张向老师。本次才艺秀首次聚焦“地球一小时”及环保主题,将环保小知识融入比赛环节,致力于激励和引导小朋友从小树立垃圾分类分类意识,号召群众积极参与环保。

**艺术多元 节目精彩**  
此次才艺秀大赛表演形式限制宽泛,旨在丰富少儿生活,发掘儿童才艺,让每个孩子都焕发出独特的光芒。小选手们的表演节目有声乐类、舞蹈类、语言类,参赛曲目、舞蹈类型十分多样,既有传统经典,也有现代流行。

一支由两名小选手表演的舞蹈《别家的小孩》改编自热门综艺节目《创造101》,该舞曲多变复杂,节奏明快,具有一定难度,两名小选手凭借熟练的动作、充沛的情感出色地完成了这一表演,获得了“最前型秀奖”。此外,拉丁舞《斗牛舞》、诗歌朗诵《将进酒》、独唱《映山



红》《最好的未来》《我和我的祖国》《时间都去哪儿了》等精彩表演博得了现场观众的阵阵掌声,其专业素养和独特个性让评委们感到惊叹。通过激烈的角逐,本次大赛的冠军由独舞《鱼儿欢歌》的表演者摘得。

**重在培养孩子艺术素养**  
从上台步伐到表演呈现,小选手们从衣着到仪态,从落座到起范儿,举手投足俨然专业级的小艺术家。比赛中,不仅表现出高超的音乐、舞蹈、语言技巧,更展现出对于艺术的情感和热爱。据了解,一些小选手如今正处于学业紧张的冲刺期,功课繁重,但并不妨碍他们继续对艺术的追求。

决赛活动中艺哈少儿上南校区北舞8级班学员胡悦婷,凭借她现场精彩稳定的发挥,最终摘得桂冠,赢得了社区晨报&我格广场第一届环保小达人的冠军。作为学习了7年舞蹈的孩子,胡悦婷说自己非常感谢本次活动主办方及艺哈少儿对自己的培养,不仅仅在这里打好了艺术的基础,还可以一次次通过学校提供的舞台实践机会不断提升艺术水平。

**创新新颖 内容丰富**  
在本次大赛举办期间,社区晨报与我格广场携手展开了“地球一小时”倡议活动,除宣扬环保理念外,还为周边社区的小朋友准备了环保小剧场及演唱表演,并在活动最后引导小朋友们把自己的手印按在了活动倡议板上,激发小朋友们对保护地球的责任感,以及对气候变化等环境问题的思考。

# 安全出行

SAFE-110 女性出行/安全防范

学会自救 遇到坏人切记报警

“盾牌小超人” 消费卡通形象

消费标识

工行上海市分行 消费者权益保护

工商银行上海市分行专栏

## 全面构建消费者权益保护新格局

为积极响应上海“服务品牌”的打造,全面提升服务水平,切实保护消费者权益,工行上海分行于今年3·15国际消费者权益保护日正式发布消费者权益保护品牌。

工行上海分行消费者权益保护品牌由消费卡通形象“盾牌小超人”和消费标识共同组成。“盾牌小超人”造型活泼可爱,通过公众网上甄选脱颖而出,寓意工行上海分行愿以超人般的力量帮助广大金融消费者增加辨别非法金融行为的能力,增强自身的风险防范意识,为金融消费者拨开市场中的迷雾,共同抵

御非法集资、金融诈骗等不法侵害。同时用超人披风上那一抹“工行红”为金融消费者带来持久的勇气与安心,引导金融消费者树立正确的投资理念。消费标识则以一把红色大伞为雏形,一把弯钩托举象征“你、我、他”的三位消费者,充分体现了工行上海市分行愿为每位金融消费者“遮风挡雨”的意志与承诺。

此次发布的消费形象和消费标识初步搭建了工行上海分行的消费品牌体系架构。未来该行将充分发挥品牌力量,拉近与消费者的距离,传递自身消费理念,提升服务质量。

