



今日高邮微信
高邮日报手机报

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

健康吃野菜遵循三原则

清明前后,除了扫墓踏青,也到了品尝野菜的好时节。近日,媒体报道,一些市民为了方便,频现各大公园“挖野菜”。那么,公园里挖来的野菜能吃吗?怎么吃野菜安全又健康?

挖野菜要选择无污染环境

植物专家表示,公园里浇灌植被使用的是中水,不符合饮用标准;部分野菜还有毒性。“吃野菜最好到菜市场买现成的,因为自己去采很难保证野菜的安全性。”山东大学齐鲁医院营养科营养师赵妍强调,采摘野菜的地点一定要选择在没有污染的环境,尤其不能在拥堵的马路边以及工业污染区。在采摘野生荠菜时需多加注意,很多杂草与荠菜外表相似,一般人难以分辨,而这些杂草本身可能含有毒性,不能食用,建议有采摘经验的人陪同更为安全。

春季时令野菜有哪几种?

“过了这个春儿,就没这个鲜儿了。”在生活中,人们最常食用的野菜有荠菜、马齿苋、鱼腥草等。在享受美味、营养的同时,也要特别注意烹饪方法和食用禁忌。营养专家认为,荠菜不仅美味可口,营养丰富,富含多种氨基酸,还是野菜中味道最鲜美的一种。另外,荠菜的药用价值也很高,具有和脾、利水、止血、明目的功效,而且荠菜含丰富的维生素 C 和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能。“荠菜可以做汤,炒菜,凉拌、做馄饨等也都是不错的选择,吃法可以根据自己的口味因人而异。”赵妍表示,荠菜不宜久烧

久煮,时间过长会破坏其营养成分,也会使颜色变黄。需要特别注意的是,体质虚寒者不宜食用荠菜。马齿苋也是一种常见的野菜。专家称,马齿苋不仅可以食用,还具有药用价值,有清热解毒、杀菌消炎等功效。赵妍建议:“马齿苋可以用来和肉一起拌馅,也可以焯水后凉拌、煲粥煲汤等都是很好的选择。”但是,马齿苋为寒凉之品,脾胃虚弱、经常容易腹泻的人及孕妇要少食,此外,最好也不要与胡椒、鳖甲一起食用。

哪些人不宜食用野菜?

现代人追逐时令野菜,除了尝鲜,更多的是认为野菜营养价值高。对此,植物专家表示,野菜的营养价值没有传说中那么高,脾胃虚寒的人并不适合吃野菜。最近也有报道称,有的人吃了马齿苋,没过多久就出现过敏反应,脸上和手上发痒、发红。皮肤科医生解释说,像野菜中的灰灰菜、苋菜、马齿苋,甚至生活中常吃的油菜、芹菜等,在人体内可分解出感光性物质,有些人对这种感光性物质很敏感,如果吃得过多,这些感光性物质就会在体内积蓄,达到一定浓度时,人体裸露部位比如面部、手部的皮肤经过太阳光直射后,可导致代谢障碍而诱发皮炎,在医学上称为“日光性皮炎”。野菜虽然美味又营养,但有些可能含有易过敏物质,因此,过敏体质的人食用后易引起过敏反应。医生提示说,一旦发生“日光性皮炎”,首先要停止食用与发病有关的蔬菜、野菜,并且避免日晒,如果过敏

症状较重者,可在医师指导下服用药物。在生活中,我们还经常听到吃野菜中毒的事情。青岛市海慈医疗集团急诊科主治医师鲁召欣提醒,如果服用疑似中毒野菜的时间并不长,把吃的野菜吐出来是第一步,可以服用一些盐水,然后抠咽喉刺激进行催吐,吐得越干净越好;如果出现了十分危重的情况,要紧急拨打 120,到医院进行专业处理。

食用野菜要遵循三原则

中医专家指出,食用野菜的正确方法:一是不知不吃。不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜。有一些野菜与有毒植物长相相似,不易分辨。不熟悉的野菜不要乱采、乱吃。二是盐水浸泡。野菜上面附着许多杂菌及杂质,洗净后在淡盐水中浸泡,建议不低于 1 小时。三是吃前热焯。有些野菜含微毒,食用前先用热水焯一下,也会去掉野菜本身的苦味,口感也会变好。如果在食用野菜后出现恶心、呕吐、腹泻等疑似食物中毒症状,一定要立即停止食用。遵循了这三点,基本可以保证食用的安全。“生活中的大多数野菜都是药食同源。每一种野菜都有不同的功效,对不同的人来说应该根据自己的体质,选择不同的野菜食用。”青岛市海慈医疗集团治未病科徐朋飞医师介绍,比如蒲公英对急性乳腺炎、胃炎、肝炎等有缓解作用;荠菜可以促进消化、起到降血压及补虚健脾的作用;蛤蟆菜能起到清热解毒、止咳止血的功效。

喝绿茶吃胡萝卜可治老痴

美国南加州大学的一项新研究表明,绿茶和胡萝卜中含有的特殊成分能够帮助小鼠恢复记忆和视觉空间认知能力。这有可能为人类治疗阿尔茨海默病带来新的突破。研究人员对绿茶中的表儿茶素和胡萝卜、燕麦、番茄中所含的阿魏酸进行了实验。他们将体内存在阿尔茨海默病基因的小鼠分为 4 组,并在每一组内增加了同等数量的健康小鼠。小鼠吃 4 种饲料:表儿茶素和阿魏酸、表儿茶素、阿魏酸、无效对照剂。随后,研究人员通过神经心理学测试,检测小鼠在食用上述饲料之前和之后的问题解决能力、记忆力、视觉空间能力变化。一开始,在“Y 型迷宫”测试中,健康小鼠会本能地顺着迷宫的两条“手臂”寻找食物或逃跑,而患病小鼠则是随机乱跑。3 个月之后,同时服用表儿茶素和阿魏酸的小鼠表现得同健康小鼠一样出色。一位神经科学专家表示,表儿茶素和阿魏酸可以防止淀粉样 β 蛋白进入大脑并抑制神经元,避免大脑产生记忆丢失或混乱。它们似乎还能减少大脑的炎症和氧化压力,这些都与阿尔茨海默病相关。新研究表明,以植物为来源的补充剂和药物的联合疗法有助于减缓或预防阿尔茨海默病。他说:“你无需等待十多年后相关药物推向市场,不妨从今天开始在饮食上做出改变。”



身心健康

三招帮你补肾虚

如果黑眼圈严重,还有尿频、腰酸腰痛,最好平时也注意补肾、养肾。医生特别介绍了三个妙招来补肾虚。(1)按压足三里足三里穴归属足阳明胃经,有调节机体免疫力、增强抗病能力、调理脾胃、补中益气、补肾等作用。具体做法:每天按压足三里穴位,五分钟一次,早中晚三次。(2)拍打肾俞穴肾俞穴归属足太阳膀胱经,有补肾

助阳、调节生殖功能、补肾的功效。拍打肾俞穴可以缓解腰痛。具体做法:每次拍打十五到二十下,早晚每次三组。(3)煲泡养生茶调补中医常用枸杞来治疗肝肾阴亏、腰膝酸软、头晕、健忘、目眩等症,而石斛有益胃生津,滋阴清热的功效。枸杞石斛茶,滋阴平补,适用于经常熬夜人士。另外,五指毛桃汤,补气健脾祛湿,也适合比较容易感觉疲劳、精神不济的人群。

健脾祛湿:扁豆陈皮鲫鱼汤

主要功效:健脾祛湿
推荐人群:一般人群均适用,高尿酸人群不宜过多食用。
材料:眉豆 50 克、白扁豆 50 克、陈皮 1 角、鲫鱼 1 条、生姜适量(3~4 人量)。
烹调方法:眉豆、白扁豆清水泡发 2 小时;鲫鱼宰净去内脏,洗净;下油锅用慢火稍煎至微黄;然后将所有药食材一同放入瓦煲内(担心鱼刺者可用煲汤袋另装鲫鱼),加入 2 升清水,武火煲沸后,改文火煲 1 小时,最后调味食用。
汤品点评:三四月阴雨多,正应了那句“清明时节雨纷纷”的场景。雨水不断,湿气熏蒸,从而导致湿气困体,湿气致病有重浊、黏滞、趋下的特性,人很容易头身困重、四肢酸楚沉重、白带分泌物增多、大便黏滞不爽、舌苔白腻等,此时养生要注意健脾祛湿,利用药食物的保健治疗作用祛除体内的湿气。眉豆、白扁豆不但作为健脾祛湿的药食材,也是一种杂豆类食物,可以提供与大米等量的热量,故糖尿病人群食用时务必减少相应主食的食用量。鲫鱼营养丰富,性味平和,口味鲜甜,故可与很多不同的药食材搭配食用。

本版文字摘自人民网

“寻找百年青春记忆”征集启事

今年是五四运动一百周年,为大力弘扬以爱国主义为核心的伟大民族精神,更好地引领广大青少年继承和发扬“五四精神”,为实现中华民族伟大复兴的中国梦而努力奋斗。在五四运动 100 周年之际,高邮团市委将组织开展“忆峥嵘岁月”主题展览,现以“寻找百年青春记忆”为主题面向社会公开征稿。
一、征集内容
一是与共青团、少先队有关的老照片(如参加团队会议、活动的照片等),老物件

(如老团徽、队徽、团旗、队旗、团员证、奖章、入团志愿书、入团申请书、牌匾、袖章、作品、笔记、题字、旗帜、条幅等);二是与青春奋斗有关的老照片、老物件。可以是祖辈、父辈青年时参与劳动、工作的照片,也可以是体现时代特征的生活、工作用品等照片。
二、征集时间
即日起至 4 月 25 日
三、征集要求

1.征集主要以照片形式为主,对老照片、老物件进行翻拍,高分辨率,像素不低于 800*600。纸质图片资料可用扫描仪以最高分辨率扫描保存为 JPG 文件格式,不压缩尺寸和质量;
2. 每张照片附带 100 字左右的文字说明,包括:时间、地点、主要人物及反映内容等;
3.照片提供应符合法律规定,不得侵犯他人权益(著作权、名誉权、肖像权等),如果发现侵权纠纷,后果由提供者承担;

4.来稿请注明提供者的姓名、联系方式等;
5. 征集的照片及文字说明必须以电子档形式发送至高邮团市委电子邮箱:jsygtsw@163.com。联系地址:高邮市城市商务大厦 16 楼 1613 室。联系人:刘胜,电话:84615170。凡是投稿者均可获赠纪念品一份。

高邮团市委
2019 年 4 月 7 日