

春食五种野菜养生又防病

这些“安全”原则要遵守

春季五种常见野菜 美味又养生

● 荠菜——平肝明目、清热止泻、利尿消肿

荠菜是春季最有代表性的野菜,味道非常鲜美,有平肝明目、清热止泻、利尿消肿等作用。从营养学角度看,荠菜蛋白质含量在蔬菜中居上乘,不仅含有丰富的维生素B2和维生素C等,钙含量也很丰富。人们最常用荠菜和馅做成春卷、包子、饺子等,或将荠菜做成蒸菜食用。荠菜的药用价值也很高,可和脾、利水、止血、明目,而且荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能。

● 马齿苋——降压护心脏、清热解毒、杀菌消炎

马齿苋又称五行草,鲜食、干食皆可。马齿苋除含有蛋白质、脂肪、糖、粗纤维及钙、磷、铁等营养成分外,还含有丰富的钾盐和多不饱和脂肪酸,有降压及保护心脏等作用。马齿苋吃法很多,除了做馅,焯过的马齿苋还可炒、凉拌、煲粥煲汤等。

专家表示,马齿苋不仅可以食用,还具有药用价值,可清热解毒、杀菌消炎。但需要注意的是,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,最好不要与胡椒、鳖甲一起食用。

● 蕨菜——下气通便、消食减肥

蕨菜又叫龙头菜,在山区很常见。蕨菜富含蛋白质、脂肪、矿物质和多种维生素等。蕨菜中的粗纤维能促进胃肠蠕动,减少肠胃对脂肪的吸收,起到下气通便、消食减肥的作用。蕨菜中的蕨菜素对细菌有一定抑制作用,具有良好的清热解毒、杀菌消炎功效。

常见的吃法有凉拌蕨菜、蕨菜炒肉丝等。但专家提醒,蕨菜性味寒凉,脾胃虚寒者不宜多食。

● 香椿——健脾开胃、增强食欲

香椿不仅富含钙、磷、钾、钠等成分,而且含有的香椿素等有机物,能健脾开胃、增强食欲;维生素C、胡萝卜素等有助增强人体免疫力。

香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等都是常见做法,但中医认为香椿为发物,吃太多可能诱发原有的慢性病,因此慢病人群应尽量少吃。

● 蒲公英——清热解毒、消肿散结

蒲公英可以生吃。将其鲜嫩的茎叶,洗净沥干后蘸酱吃,虽然略有苦味儿,但是鲜美清香。在中医临床中,蒲公英又是一味应用广泛、疗效显著的常用中药,具有清热解毒、消肿散结的功效。

受污染的野菜不宜食用

容易造成食物中毒

随着天气转暖,不少人在踏青赏景的同时,总喜欢挖一把鲜嫩的野菜尝鲜。殊不知不少不干净的野菜混杂其中,误食后容易引发身体不适。

特别是在工业废水流经的草地、公路两旁生长的野菜,因遭受废水、汽车尾气等污染,导致其中汞、铅等重金属及其他有害物质含量较高,如果食用不慎或服食过多,很容易造成食物中毒。对此,专家强调,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。如果要去,采摘野菜的地点一定要选择在无污染的环境,尤其不能在拥堵的马路边以及工业污染区,建议有采摘经验的人陪同。

日常生活中,采挖来的野菜应洗净后

食用。若食用后出现胃痛、恶心、呕吐、腹泻等疑似食物中毒症状,应立即停止食用并及时就医。

吃野菜谨防日光性皮炎 过敏者应少吃或不吃

野菜虽然美味又营养,但有些可能含有易过敏物质,过敏体质的人食用后易引起过敏反应。比如有人吃了马齿苋馅儿饺子,没过多久就出现过敏反应,脸上和手上发痒、发红,结果检查诊断为“日光性皮炎”。

对此,专家解释称,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,医学上称为“日光性皮炎”。野菜中马齿苋、榆钱等都含有致敏物,食用过的人如果皮肤在太阳下暴露,极易诱发日光性皮炎,因此易过敏人群要少吃或不吃。

食用野菜遵循三原则 安全、营养兼得

一、**不吃**:不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜,不熟悉的野菜不要乱采、乱吃。

二、**盐水浸泡**:野菜上面附着许多杂质及杂质,洗净后应在淡盐水中浸泡,建议不低于1小时。

三、**热焯**:有些野菜含微毒,食用前先用热水焯一下,可去掉野菜本身的苦味,口感也会变好。

据人民网

清明后不宜过分进补

清明时节人体内肝气最为旺盛,这时不应过分进补。

中医有一句俗语叫“清明之上不进补”,这时候应平肝气、养肝阴、去风热,不应过分进补。多吃一些清淡食物,比如绿色蔬菜和水果,是符合清明时节气候特征的养生方法。

除了饮食要清淡外,清明前后还要少食酸味的食物,肝在五行属木,在五味为酸;脾在五行属土,在五味为甘。从相生相克来看,木性能制约土性,也就是说春天正是肝木之气旺盛的季节,人的脾土之气会相对受到抑制,影响脾胃的运化。因此,宜少食酸味的食物,多食甘味的食物,以达到补养脾脏之气的目的。

专家提醒,要想养好肝,还应从精神和日常生活起居进行相应的调整。睡足早起、养好精神,多运动。同时还要保持身心愉快,让肝气顺畅运行,减少引发各种疾病产生的可能。

这里推荐一款适合清明时节饮用的健脾养肝药膳——“清明茶”。这一味药膳需要首先将3—5枚红枣去核、切片,加入枸杞子5克、菊花3克。最后,将以上药材放入杯中,用开水直接冲泡,即可饮用,具有补益脾胃、清肝明目之功效。

据南方日报

春季运动量不宜过大

“燕子来时新社,梨花落后清明。”临近清明,体内肝气逐渐达到最旺,要以“生发阳气,调肝健脾”为养生要点。在起居上,应晚睡早起,以使阳气生发舒畅,但是晚睡并不是熬夜。可穿着宽松衣服,多到空气清新之处,如公园等地慢走、打拳、做操,选择动作柔和的锻炼方式活动,使阳气增长。

随着气温升高,人们的活动也增多,虽然春季养生以“生发阳气”为特点,但《素问·评热病论》云“汗者,精气也”,要注意运动时“勿大汗,以养肝脏”。可多晒太阳,活动筋骨,增加抵抗力。需要注意的是,不宜做运动量太大的活动。特别是平时活动较少的人群,做运动需要量力而行,运动量不宜过大。老年人活动时,心率应控制在可以承受的范围内。患有心脏病、高血压等疾病的人,不要做强度较大的运动。

据健康网

腰不疼怎么会得腰突

仅主诉腰痛。

腰痛发生的原因主要是由于椎间盘外面环绕的纤维环外层及后纵韧带受到突出髓核的刺激,经窦椎神经而产生的下腰部疼痛感觉,腰痛多为刺痛,常伴有麻木、酸胀的感觉,有时可以累及腰骶部。腰痛的程度各人之间差异也很大,症状轻者可以继续坚持工作,但不能从事重体力劳动,症状严重者疼痛剧烈,不能翻身呈强迫体位,口服消炎镇痛药都无效甚至需要注射止痛针剂或输注激素和脱水剂治疗。

腰椎间盘突出多发生于第4和第5

腰椎、第5腰椎和第1骶椎之间的椎间盘,坐骨神经的主要组成部分恰好是第4腰神经根、第5腰神经根和第1骶神经根,因此临幊上腰突症患者多有坐骨神经痛。此外,值得注意的是,高位腰突症的病变部位多位于圆锥和马尾发出处,腰腿痛症状有时并不典型,容易被患者所忽视,容易造成误诊和漏诊。

一旦感觉到腰痛,也不用过于紧张,就此认定自己得了腰突。导致腰痛症状的病因非常多样,除了腰突症,其他很多疾病也会伴有腰痛,需要经过临床医生的细心鉴别才能得出正确诊断。如长期保持

一种姿势或进行不合理的运动可导致腰肌劳损,引起腰痛;许多老年人随着年纪的增大、骨质疏松的加重,在非常轻微的诱因作用下,例如翻身、做一些简单的家务,都有可能引起脊柱的压缩性骨折,感到腰痛等。

总之,如果腰痛的症状反复出现,持续时间长,就应当尽早去正规医疗机构就诊,医生会根据病史和症状、体格检查及相应的影像学检测如X光、CT、MRI甚至椎管或椎间盘造影等,做出专业的诊断。患者一定不要自作主张,以免误诊或延误病情。

据人民政协报

警惕:戴隐形眼镜入睡 可能致盲



研究人员表示,佩戴隐形眼镜入睡可能导致永久性视力问题,甚至致盲。

美国官方数据显示,与隐形眼镜相关的眼睛感染病例中,有1/5导致眼睛受损。而戴隐形眼镜入睡、佩戴时间过长、不注意清洁等坏习惯极易导致眼睛感染,甚至致盲。

专家认为隐形眼镜既安全又方便,但前提是正确使用。不好的使用习惯会让眼睛受感染,甚至严重受损。近年来因不正确使用隐形眼镜导致眼睛外伤、失明或眼睛严重受损的病例越来越多,这些病人需要接受角膜移植。

专家表示,戴隐形眼镜入睡是不行的,除非眼镜商建议你这么做。此外,定期清洁、更换隐形眼镜也相当重要。

一位眼科医生建议,在佩戴隐形眼镜感到不适时,应立刻摘下。若一天内还没有好转,应立刻去看医生,千万不要继续佩戴。

据大河网

女性压力大易引发健康问题 中医推荐“四期”养生活法

在此期间,女性经血以通畅为主,经血排出顺利与否,直接关系身体日后的恢复。因此,这个时期的养生应以“暖”为主,主要是肚脐、腰和脚心不要着凉。

忌食寒凉食物,以免凝血、滞血,经血不畅。同时忌食辛辣食物,辛辣之品容易动血,导致经血量增多、经期延长。

对于月经不调、痛经、癥瘕的女性来说,这个时期是活血化瘀、排出瘀滞的最佳时期。

第二阶段为阴长期(月经5—12天),养生以滋补肝肾为主。

这个阶段,月经基本结束,女性体内阴

血相对亏虚,因此称之为“阴长期”。此时养生应以滋补肝肾为主,促进阴血逐渐充足,为下次月经做好准备。

其中,有两点必须注意,一是避免熬夜,经常熬夜会暗耗阴血;二是不能贪凉,此时随意吃寒凉食物,轻则容易引起内分泌失调及月经紊乱,重则影响孕育。

第三阶段为排卵期(两次月经中间的2—3天),可保持乐观以促孕。

这个阶段,随着体内阴血不断充盈,逐渐进入重阴转阳、阴阳转化的过程。排卵期时间比较短,出现透明拉丝状白带,准备怀

孕的女性可以把握时机,在此期安排同房,同时要保持乐观、稳定的情绪,这样对受孕非常有益。

第四阶段为阳长期(排卵后至下次月经来潮),可健脾补肾准备受孕。

在此期间,女性子宫内阴血旺盛、阳气充沛,可为受孕做准备。

饮食上可以多服山药大枣粥,健脾气、补肾气。大枣滋阴补血,只需3至5枚即可。

女性在此期应注意保暖,不宜吃寒性的食物,比如梨、葡萄、西瓜等,以免伤及阳气,导致宫寒不孕。

据光明网(本版配图均来自网络)

义乌传媒第5届皮革服装直销节

义乌市融媒体中心主办

义乌传媒第5届皮革服装直销节

义乌市融媒体中心

主持人 手忙

义乌市融媒体中心

主持人 宋星

来的越早买的越好

貂皮\皮衣\派克服\羊绒大衣\羽绒服\羊毛衫 百万清仓大处理

江东东路33号广电大楼北院展厅

8155 8155