

春天吃野菜浅尝辄止

营养价值高 有保健作用

我国野菜种类很多,人们所熟知和喜食的野菜有蕨菜、芥菜、马齿苋、扫帚菜、龙须菜、蕲菜、野芹菜、槐花、榆钱儿、荠菜等。吃野菜不仅能尝个新鲜,其丰富的营养价值也非常有利健康。野菜的营养成分主要有:蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素C及叶酸等,含量一般都高于普通蔬菜1~2倍,野菜中蛋白质的含量也高于普通蔬菜,而且氨基酸组成比较平衡。野菜还富含纤维素,是膳食中纤维素的很好来源。

不仅如此,不少野菜中的特殊成分还具有很高的医疗保健价值。如蒲公英清热解毒,是糖尿病、肝炎病人的佐餐佳肴;马齿苋消炎解毒,对胃炎、十二指肠溃疡、口腔溃疡有独特的疗效;荠菜清肝明目、止血和脾胃、降压,民间有“荠菜当灵丹”的说法;苜蓿是止血、定喘的良药;蕨菜清热利尿、益气养阴。野菜还富含无机盐、维生素等人体必需的微量元素,如钙、磷、镁、钾、钠、铁、铜、锰等。采食野菜有益于人体生长和身体健康,尤其对缺乏蔬菜的地方更是如此。

性味多寒凉 可诱发皮炎

野菜多为寒凉性,脾胃虚弱者食用极易引起消化不良,甚至引发腹痛、腹泻等症状。即使是正常体质的人,也不宜多食野菜。

由于部分野菜含有可导致过敏的物质,所以,特殊体质的人食用野菜后易引起过敏反应。这些野菜在人体内可分解出一种光敏性物质,人食用后体内的光敏性物质达到一定浓度时,再经阳光照射,就容易导致光敏性物质代谢障碍,诱发植物日光性皮炎。轻者在面部、颈部及四肢外侧等部位出现红斑、丘疹、瘙痒等症状,严重者可出现水泡、皮肤溃疡和糜烂。

因此,对紫外线比较敏感的人群应慎食野菜,尤其是外出旅游或需要在日光下工作前,最好不要吃这些光敏性蔬菜。即使没有明显的敏感性,也要注意食用量,并在食用后尽量避免阳光直射,或直接将之安排在晚餐时食用。另外,吃野菜后还要多喝水,以加快排泄缓解过敏。极易在敏感的人体身上诱发皮炎的光敏性野菜包括紫云英、灰菜、马兰头、马齿苋、榆钱儿、槐花、野芹菜等。

生食野菜前 先用开水烫

吃野菜最起码要知道所食野菜有毒无毒,遇有不认识或难以辨别的野菜,切不可盲目采食。即使是可食野菜,根据品种的不同,食用方法也不相同。马齿苋、野芹菜、马兰头、香椿、苜蓿菜、紫簇、无胡等都是已知无毒、无苦涩味或带有甜酸和清香味的野菜,适宜生食与凉拌。但生食前要先用开水烫一下,再用清水冲几次,调入酱油、盐、食醋、香油及少许白糖和味精便可食用。这种方法使野菜中维生素的损失较小。

地肤菜、野苋菜、荠菜、鸡冠菜、刺儿菜、蕨菜和豆瓣菜等,凡是已知无毒、无特殊气味或无苦味的野菜,都可以直接炒食或煮食,亦可蒸馒头、窝头,做包子馅、饺子馅等,也可加肉炒,或者加入些肉末,打上鸡蛋花,勾芡做成野菜汤,味道极佳。

树上的野菜品种不多,如刺嫩芽、榆钱儿、槐花等,这类野菜适合蒸食。龙牙菜、苦凉菜、黄花龙牙和嵩菜等具有苦涩味的野菜,在炒食或蒸食前,可将嫩芽洗净,在开水或盐水中先煮5~10分钟,然后泡在水中数小时再冲洗干净,这样可以将苦涩味除掉。

有些无毒无苦味的野菜,如蕨菜、鱼腥草等,用糖醋浸渍后别有风味,既可口又不失原有香味。一些季节性采摘的野菜,如黄花菜、蕨菜等,由于采摘时间短、数量多,可以用开水烫煮去毒后,晒干干菜长时间保存。

野菜虽好,但不宜长期和大量食用,尝尝新鲜即可。食用野菜尽量做到现买现吃,存放时间过久不但无鲜美的清香味,营养成分也会随之减少。生长在路边的野菜容易受到汽车废气和生活污水的污染,不宜采食。生长在化工厂河边或附近的野菜因化工厂排放的废水中有毒物质含量较高,也不要采摘。野菜能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物,再加上春季是虫卵复生的季节,因此建议野菜在彻底洗烫后再食用。(健康网)

树上的野菜品种不多,如刺嫩芽、榆钱儿、槐花等,这类野菜适合蒸食。龙牙菜、苦凉菜、黄花龙牙和嵩菜等具有苦涩味的野菜,在炒食或蒸食前,可将嫩芽洗净,在开水或盐水中先煮5~10分钟,然后泡在水中数小时再冲洗干净,这样可以将苦涩味除掉。

有些无毒无苦味的野菜,如蕨菜、鱼腥草等,用糖醋浸渍后别有风味,既可口又不失原有香味。一些季节性采摘的野菜,如黄花菜、蕨菜等,由于采摘时间短、数量多,可以用开水烫煮去毒后,晒干干菜长时间保存。

野菜虽好,但不宜长期和大量食用,尝尝新鲜即可。食用野菜尽量做到现买现吃,存放时间过久不但无鲜美的清香味,营养成分也会随之减少。生长在路边的野菜容易受到汽车废气和生活污水的污染,不宜采食。生长在化工厂河边或附近的野菜因化工厂排放的废水中有毒物质含量较高,也不要采摘。野菜能吸附空气中的尘埃和固体悬浮物,再加上春季是虫卵复生的季节,因此建议野菜在彻底洗烫后再食用。(健康网)



用药安全五牢记

说清楚 讲明白

就诊时应向医生说清楚:患者的症状、正在服用的药品、曾对哪些食物、药品、物质(像花、草、精油、动物皮毛等等)过敏;说明是否怀孕或正在哺乳;说明是否正打算怀孕等等。就诊时向医生讲明白:既往病史,以便医生有针对性地选择用药。如高血压患者需低钠盐饮食,医师会避开含钠药品;糖尿病患者则避开含糖药品;如果有肝病、肾脏病,用药更要慎重。因为大部分药品都在肝、肾脏代谢,它们功能不全,药品代谢就会不完全。不恰当的用药会伤害身体,甚至危及生命。

看清楚 问明白

到药房取药时要看清楚:药袋上姓名、就诊卡号是不是自己的姓名;要看清药品名称、用法、用量、服法打印是否清楚。

到药房取药时要问明白:看不懂的药品服用方法、作用要问;更换药品或服法有疑问要问;忌讳同时吃哪些食物或药品要问;药品开瓶后怎么保存也要问。

视线清楚 遵照医嘱

在家吃药时,要在光线充足的情况下,心情放轻松,坐在椅子上,仔细看清楚药袋所有的提示。一定要听医师和药师的话,将药品依规定的服法服用完毕,不可随便停药或更改用法。

标示清楚 存放正确

常备药品(如维生素等)或外用药要看清标示“用途、用法”,最好以荧光笔标划“有效日期”。内服及外用药应分开储放,尽可能保持原有包装及说明书。一般药品未吃完前不要丢

弃。有标示药名、用法的药袋,每次使用时再细读一次,确保无误。通常以避光、干燥、阴凉为原则。阳台、厨房、浴室、车上、暖气上都不适宜储放药物;散装药品最好以不透明容器储放;家中有小孩,应将药品置于高处;需冷藏的药品,应特别注意冷藏温度是2℃~8℃,放置于冰箱冷藏室储放。

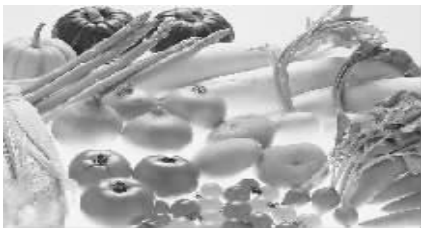
有病看医师 问药找药师

同样是病(如感冒),每个人的症状不同,而药品及剂量会因个人生理变化而服法不同。有病就该看医师,不要随便服用来路不明的药品。

服药前有任何有关药物的疑问,服药后有任何的不适症状或问题,应该与药师联络。

非处方药要选好。非处方药的优点:具有安全性好、疗效确切、毒副反应小、质量稳定、应用方便、价格合理等。标签与说明书颇为详细,且通俗易懂。但是,若缺乏医药知识,盲目购买使用药品,反而会贻误诊治或加剧病情。

购非处方药要详看药品的包装盒:药品成分与适应证、药品生产批准文号、注册商标及生产厂家。否则属于“三无”产品,绝对不能购买。(赵志刚)



睡眠障碍不仅仅是失眠

古人云,日出而作,日落而息。现代有多少人可以做到这样?据研究,人的一生应有将近1/3的时间花在睡眠上。但现代人由于生活节奏快和工作压力大,很多人远达不到这样的标准。有的即便达到了,睡眠质量也得不到很好的保证。因此,有研究认为,睡眠障碍成为21世纪威胁人类健康的潜在杀手。

世界卫生组织曾对14个国家15个地区的25916名在基层医疗机构就诊的病人进行调查,发现27%的患者有睡眠问题。

那么,什么是睡眠障碍呢?失眠是最常见的睡眠障碍。但睡眠障碍绝不仅仅是失眠,可以分为以下几类:

失眠 主要表现是晚上躺在床上辗转难眠;夜间经常醒来,且一旦醒了就难以入睡;有的人表现为睡眠中多梦,时为噩梦惊醒,即使有充足的睡眠时间和良好的睡眠环境,也仍然得不到理想的睡眠生活。

嗜睡 常见的有发作性嗜睡和与月经相关的周期性嗜睡。这些人虽然白天和晚上都在睡,但仍然困倦不堪,影响了正常的生活和工作。另外,因个体长期睡眠时间不足而难以维持正常觉醒和警觉状态,也属于嗜睡。

与呼吸相关的睡眠障碍 最常见的为打鼾所致的呼吸睡眠暂停。这些人虽然有充足的睡眠时间,但长期处于低氧、低通气状态,睡眠质量不高。

节律紊乱 由于工作、药物、时差等所致昼夜睡眠节律紊乱,不能保持白天觉醒、晚上睡觉的正常节律。

异态睡眠 即入睡时觉醒过程中或睡眠中以异常动作情感体验为主要表现,包括梦游、

睡眠相关性呻吟、睡眠相关性进食障碍等。

睡眠相关运动障碍性疾患 主要表现为某一简单、固定的动作反复出现,以致干扰了睡眠的障碍性疾患。

出现睡眠障碍,多数情况下需要请专业医师治疗。同时,还必须养成良好的睡眠习惯,这样才能提高睡眠质量。对于长期失眠、睡眠节律紊乱的患者,我们有以下几点建议:

1. 正确把握自己的睡眠时间,养成早睡早起的好习惯。睡眠浅的时候,应尽量晚睡早起,躺在床上时间过长会降低睡眠。
2. 创造良好睡眠环境。合理利用光照,不要让卧室太亮;睡前避免服用刺激性食物,如咖啡、浓茶;上床前1小时不吸烟,避免剧烈运动。
3. 做好睡前准备。如无困意可以读书、听音乐、沐温水浴、嗅香气,使自己放松。靠饮酒代替催眠药常常会加重失眠,减少深睡时间及增加夜间觉醒的次数,恶化睡眠质量。
4. 如果要午休,在下午3时前睡20~30分钟。长时间的午睡反而会精神不振,而过迟的午睡则对夜间睡眠有不良影响。
5. 如果您的睡眠状况与情绪密切相关,情绪不稳定、抑郁、焦虑不安、易发烦躁,可请医生评价是否予以改善情绪药物治疗。对于睡眠中有严重打鼾、呼吸暂停、腿部肌肉抽动感、或在晚上睡眠充足的情况下,白天仍出现难以抗拒的困倦的患者,应及时就医,在医生的指导下排除睡眠障碍。

科学合理地安排睡眠,提高睡眠质量,才会拥有高品质的生活。(健康报)

感冒别自行服用抗生素

现在气温骤降,早晚温差变大,患感冒的人增多。经常有患者要求医生开最贵的药,希望病好得快些。其实,药品的好坏不能用价格的高低来衡量。

用药是针对致病病原体来选择的。例如,口腔感染常是厌氧菌引起的,一般首选价格便宜的头孢唑啉。又如,感冒也不一定都要输液,只有病情较重,持续高热,不思饮食,才需要输液以补充体液。如果患者发热至38.5℃以上,才需要服用退烧药。

对于感冒而言,抗生素既起不到预防作用,也不是治疗的首选,应根据感冒的病原来选择药物。普通感冒属于病毒感染,没有什么特效药,只要多喝水、饮食清淡,注意休息,身体就会康复,而不要自行服用抗生素。

如果需要服用抗生素,也应严格按照医嘱服用。有的抗生素在使用时要首剂加倍,即第一次服药量是常用量的加倍量,但首剂加倍需要在医师或药师的指导下进行。患者应严格按照用法用量服药,不得擅自更改服药次数,不同种类的抗生素用药时间和剂量是不同的。

抗生素一般分两类:一类是浓度依赖性抗生素(如氨基糖苷类、喹诺酮类),需一次给予足够剂量,才能起到较好的抗菌作用,通常每日给药1~2次;另一类是时间依赖性抗生素(如青霉素类、头孢菌素类),一日多次给药能取得较好的疗效,通常一日给药2~4次。有些患者对抗生素期望值过高,使用某种抗生素一两天,没明显好转就迫不及待换用其他种类的抗生素,这样做是错误的。



的。因为通常药物起效是需要一定时间的,至少应观察3天,如3天后仍不见好转,应咨询医生。此外,症状刚刚消失就停用抗生素也不可取,一般应使用至症状消失或化验结果正常后3天方可停药。

值得注意的是,抗生素不宜与含有益生菌成分的药物同时使用,两药应间隔两小时以上,否则会影响后者的疗效。服用磺胺类药物最好适当多喝水,促进其从肾脏排泄,减少它在肾脏结晶,避免对肾脏的损害。喹诺酮类药物(如氟哌酸、环丙沙星、氧氟沙星)可致儿童关节病变,因此18岁以下的儿童禁用。(健康报)

专家建议：孕期饮食摄入推荐

科学的孕妇营养规划将使宝宝终身受益

专家建议：孕期饮食每日标准

- 1杯至2杯奶制品（约500毫升）
- 一定量的调味品油（20克至25克）、盐6克、不用或少用糖
- 1份粮食（250克至300克）粗细粮搭配
- 1个到2个水果（150克至300克）
- 一定的饮水量（2000毫升）
- 1斤蔬菜（250克）
- 100克豆制品
- 100克肉类
- 1个鸡蛋

鼾声如雷预示生命受威胁

一些人认为,鼾声如雷是睡得香的表现。其实,打鼾是睡眠质量差的标志。打鼾还会诱发高血压、糖尿病,严重的可能因憋气而突然死亡,这时打鼾也就变成潜伏在睡眠中的杀手。

打鼾被称为睡眠呼吸暂停综合征,是一种发病率较高,与睡眠相关的呼吸障碍疾病,以睡眠中反复发生的呼吸暂停和不规则的鼾声为特点。目前,该病在国内的发病率约为3.4%,其中以中老年男性及肥胖人群为主。

在睡眠中频发的呼吸暂停会导致睡眠紊乱和机体缺氧,患者会出现晨起头痛、白天易疲劳嗜睡、注意力不集中等症状。长期不治可能导致记忆力减退、焦虑抑郁、认知功能障碍,从而严重影响生活质量。

另外,因鼾声影响伴侣睡眠而引起的家庭危机也日益增多。同时,睡眠时反复发生呼吸暂停而出现的缺氧和二



氧化碳滞留,被认为是高血压、心绞痛、脑血管栓塞和夜间猝死的危险因素之一。

目前,临床上有有效治疗睡眠呼吸暂停综合征的手段包括持续气道正压通气治疗、手术治疗和口腔矫治器(俗称阻鼾器)治疗等。其中阻鼾器因具有无创、舒适度高、便于携带、治疗费用低廉等优点,备受患者的青睐。阻鼾器是一种类似假牙的口腔内装置,夜间睡眠时戴用能够暂时性地改变下颌骨和舌体的位置,维持上气道通畅,从而避免上气道塌陷所引起的呼吸暂停,同时有效降低鼾声。

阻鼾器不仅适用于治疗单纯鼾症、上气道阻力综合征和轻度阻塞型睡眠呼吸暂停,对于拒绝手术治疗和不能耐受持续气道正压通气治疗的中重度阻塞型睡眠呼吸暂停患者,也能不同程度地缓解症状。(健康网)

导致亚健康四大诱因



春捂重在捂“两头”

初春时节乍暖还寒,气温变化大,如果此时减衣过快,身体就会出现各种不适。因此,“春捂”既是顺应阳气生发的养生需要,也是预防疾病的自我保健良方,但“捂”哪儿就很有讲究了。

初春时节,最应捂的是头颈与双脚,这样可以避免感冒、气管炎、关节炎等疾病的发生。寒多自下而起,传统养生主张衣着宜下厚上薄,因为人体下身的血液循环要比上身差,更容易遭到风寒侵袭。春天还是流脑、麻疹、腮腺炎等传染病的多发季节。这些疾病的发生虽然与细菌、病毒感染有关,但感

染后发病与否很大程度上取决于个人的体质和起居调养。春捂得法,就可以有效减少发病几率。

当然,一味捂也不是良方。春捂要有度。由于春风比冬天的风柔和得多,因此着装可以选择一些宽松的款式,既挡风,又透气。但绝不是衣服穿得越多越好,如果衣服穿得很多甚至捂出了汗,冷风一吹反而易着凉伤风。另外,春捂只是被动防寒,要想防病健身,还必须从春天开始加强身体锻炼,增强机体的适应能力和抗病能力。(张绍刚)

遠用只健康擁有健康是個一健康擁有健康是零延健康是零失健康是零去健康是零健康是零

楊長發書

硬筆書法

楊長發書