

当令吃野菜 食疗效果好

春季是盛产野菜的季节，吃腻了大鱼大肉的都市人，在野菜当令的春季多吃一点，可以起到很好的保健作用。

野菜中含有多种生物活性成分，具有保健作用。其中，多糖能提高人体的免疫功能，防止感染性疾病与肿瘤；黄酮则能抵制自由基对细胞的损害；皂甙具有显著改善心血管功能的作用。以下介绍有较高食疗价值的 10 种野菜。

马齿苋 调节糖代谢
马齿菜的药用功能是清热解毒，凉血止血。马齿菜含有丰富的去甲肾上腺素，能促进胰岛素分泌，调节人体糖代谢，降低血糖浓度，保持血糖恒定，所以对糖尿病有一定的治疗作用。此外，它还含有不饱和脂肪酸，能抑制胆固醇和甘油三酯的

器官移植者饮食应两少一多

目前我国已有超过 10 万名列右患者接受了器官移植手术，这些患者在享受美味时应注意什么？

增加免疫力的食品要少吃
一些能补元气(增加机体免疫力)的食品，比如白木耳、黑木耳、香菇、红枣、蜂蜜、蜂皇浆及人参等，对器官移植者而言，可能会变成“洪水猛兽”。因为这类补品能增加机体的免疫力，干扰免疫抑制剂的作用，甚至诱发排异反应。

器官移植者比较适合吃的食品包括：鱼、鸡、瘦肉、牛肉、奶制品、蛋类等动物类食品，山药、胡萝卜、萝卜、西瓜、冬瓜、玉米等植物类食品。

易引起过敏的食品要少吃
器官移植者身体的恢复程度在术后的不同阶段各有不同，所以在饮食方面应注意调整能量摄入。比如在术后早期，每天吃 250 克米饭就可以了。而进入维持期后，食量可适当放开，每天吃 500 克米饭。但需坚持少量多餐的原则，千万不要暴饮暴食。尤其要注意少吃

虾、蟹、贝类等容易引起过敏的食物。

补钙食品宜多吃
器官移植者出现代谢障碍的比例很高，而代谢障碍问题可能影响到移植器官的存活期。因此，器官移植者必须针对高血压、高血脂、高血糖和高尿酸血症等代谢异常的情况进行饮食调整，坚持低盐、低糖、低脂、低嘌呤饮食，补充足够的维生素、纤维素和充分的水分，少量摄入优质蛋白。

由于服用免疫抑制劑会抑制钙的吸收，因此可能导致器官移植者发生骨质疏松，出现关节疼痛、手足抽搐等症状。而补钙最好的途径是喝牛奶。其他富含钙的食品包括鱼罐头、鱼松、虾皮等。(健康报)



自制面酱需防中毒

随着天气转暖，又进入了肉毒杆菌中毒的好发季节。肉毒杆菌中毒是因为人们食入含有肉毒杆菌毒素的食品而发生的中毒，常因食用了自制的豆类 and 面酱类发酵制品以及肉类、罐头等食品而发生。我国北方地区冬春寒冷

那么，日常生活中如何预防肉毒杆菌中毒呢？
1. 自制发酵豆类、面酱等食品时，应注意制作前的加热灭菌和制作中的预防污染措施；贮存较久的发酵食品，应放弃食用。

2. 食用罐头食品、火腿、腌腊食品前应进行仔细检查，如罐头顶部膨隆，食品的色、香、味有改变，或食品呈乳酪样酸臭时，应禁止食用。(健康报)

肉毒杆菌广泛存在于土壤、污水及人畜的粪便里。在我国，臭豆腐、豆豉、面酱、厌氧储存的牛、羊肉等食物是肉毒杆菌中毒的主要诱因。家庭自制的臭豆腐、面酱等发酵食品，若原料受到肉毒杆菌污染，再加上制作过程中的密封缺氧，在适宜的温度(18~30℃)下，会促使肉毒杆菌繁殖并产生大量外毒素，人们食入或从呼吸道吸入这种毒素就可中毒。

肉毒杆菌中毒潜伏期 2 小时至 14 天，临床表现以颅脑和脊髓的运动神经麻痹症状为主，胃肠道症状不明显，意识始终清楚，感觉不受影响。中毒者表现为头晕、全身无力；视力模糊、复视、斜视，眼球活动障碍，瞳孔扩大，光反射消失，眼睑下垂等眼神经麻痹症状；咀嚼困难，舌硬，言语不清，四肢麻木，抬头困难，呼吸

预防儿童感冒有新法

补充益生菌 一项英国的研究显示，3~5 岁儿童在 6 个月中每天补充益生菌，能有效减少发热、流涕、咳嗽的发生率和抗生素的应用。即使感冒，也能减轻症状和缩短病程。国际上常用的活菌制剂有乳杆菌和双歧杆菌，多被加入牛奶中。

做擦胸运动 擦胸是提高免疫力的一个途径。擦胸能激活婴幼儿的胸腺细胞，使之处于活跃状态而增加胸腺素的分泌。而胸腺素能提高幼儿的免疫力。

避免被动吸烟 研究证实，由于烟雾中含有能损害呼吸系统纤毛组织的氨、甲醛、乙醛、丙烯醛等有毒物质，因此被动吸烟能削弱婴幼儿呼吸道的纤毛组织对外界异



校对:杨雅萍 马蕊		健康时尚		电话:827
疗效果好		虚健脾、清热利尿。春天摘些荠菜的嫩茎叶或越冬芽焯过后凉拌、蘸酱、做汤、做馅、炒食都可以,还可以熬成鲜美的荠菜粥。		
对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病有抑制作用。比较常见的吃法有蒜茸拌苦苣、酱拌苦苣、苦苣烧猪肝等。		莧菜 清燥热		
卓过之后炒苣炒鸡蛋、苣的大蒜马		莧菜有清热利尿解毒、滋阴润燥的作用,除了炒食、凉拌、做汤外,莧菜也常用来做馅,比如莧菜水饺等。		
等。		水芹菜 降血压		
解毒,消肿		水芹菜有清热解毒、润肺、健脾和胃、消食导滞、利尿、止血、降血压、抗肝炎、抗心律失常、抗菌的作用。我们常吃有猪肉炒水芹、水芹羊肉饺和水芹拌花生仁。		
还能激发肝的目的。		刺嫩芽 补肾益精		
都可以,如		刺嫩芽被食用的部分主要是嫩芽,有补气、活血、祛风、利湿、止痛、补肾益精等作用。		
还能和绿解毒、消肿		薤白 防动脉硬化		
腺、化痰解醇提取液,		薤白的作用是通阳化气、开胸散结、行气导滞,治疗痢疾以及抑制高血脂病人血脂升高,防止动脉粥样硬化。主要吃法有薤白拌豆腐,或薤白木耳粥。		
		(健康报)		

沙尘天谨防室内污染

沙尘使空气污染加剧 浮尘弥漫 沙尘不但能造成外环境的污染，弥漫的浮尘也是室内环境污染的主要来源之一。粒径为 0.3 微米左右的悬浮颗粒物极难沉降，如果这种可吸入颗粒物在室内积聚越多，就不仅能随呼吸进入人体，深入肺部，还会作为各种病原微生物的有利载体，引发各种呼吸系统疾病。浮尘的危害对婴幼儿和老年人更为严重。	合理通风 沙尘天气不能大开门窗，居室通风应在风沙过后进行，或打开卫生间和厨房的排气扇、换气机进行机械通风。
污染物排放不良 春季原本是室内装修和家具污染的高发期，由于在沙尘天气里不能开窗通风，会导致室内供氧量下降，同时不利于室内化学性污染物的排放。	保洁保湿 在沙尘天里空气比较干燥，为了防止扬尘，最好用湿布擦拭桌面、物品，用湿墩布、吸尘器打扫室内环境。有条件的家庭可采用加湿器进行室内环境加湿，也可以在地上洒些水、多为植物喷水的方法增加室内空气湿度。
空气干燥 在沙尘天气里，室内空气湿度可降至 5% 以下。在干燥的空气中，室内空气污浊度会显著增加，因而易诱发流感、哮喘、过敏性皮炎、肺气肿等疾病。	使用空气净化器 由于空气净化器能有效净化沙尘造成的室内环境污染，特别是减少室内环境中的可吸入颗粒物，所以可在办公场所和家庭中推广使用。
以上问题同样会出现在汽车内环境中。	车内循环通风 对于车内环境可以采用湿式保洁法，行车时应尽量采用空调循环通风方式。

虎虎生威始于春

春捂秋冻以养阳 虎年春已至。春季是一年中冷暖空气交汇最多的时节。由于春季气温变化较大，加上人们已穿了一季的冬衣，适应天气变化的能力较弱，人体不能迅速地调节体温。如果早早地着薄衣，就容易发生呼吸道感染。春捂秋冻，就是提醒人们要顺应气候保健养生。患有高血压、心脏病的中老年人更应注意防寒保暖，以防发生中风和心梗。	郁滞不畅 ，使神经内分泌系统功能紊乱，免疫功能下降，并引发精神病、肝病、心脑血管病和感染性疾病。因此，春天应注意情志养生。比如在郊游时欣赏自然景观，呼吸新鲜空气，可以收到“遇风日融和，当从园林亭阁虚敞之处，凭栏远眺，用以滞怀，以畅生气”的效果。研究证实，在树木茂盛、人员相对稀少的郊野，含有大量“空气维生素”负氧离子，对人体健康十分有益。
多吃青菜防发病 在万象更新的春季，人体的新陈代谢较为活跃。由于初春时节绿色蔬菜相对缺乏，维生素的摄取往往不足，因此应多吃些菠菜、韭菜、芹菜、荠菜等新鲜蔬菜。祖国医学认为，春季为发散性季节，宜食酸性食物而加以收敛，即适当用酸来调味。一般来说，春季不宜进补。如需进补，应以平补为原则，不能一味使用温热补品，以免加重身体内热，损伤人体正气。	此外，听音乐、多与人聊天和参加娱乐活动等，也能使人保持乐观开朗的情绪，以使肝气顺达，从而起到养生防病、延年益寿的作用。
早睡早起解春困 研究证实，春困并非疾病征候，而是人体对外界环境变化的正常反应。要想克服和减轻春困，人们不能一味地依靠增加睡眠，而应根据春季的养生法则，早睡早起，多到户外进行活动，以动解困。锻炼宜选择轻柔舒缓的活动项目，如打太极拳、慢跑、做体操等。老年人运动要根据自己的身体状况量力而行，时间也不宜过长。	(霍雨佳)
郊游运动健身心 现代医学研究表明，不良情绪可导致肝气	

春季灭蚊事半功倍

最近，气温在各种冷暖气流的反复交锋中缓慢上升。气温上升让蚊子开始露面，其实，现在人们所见的大多是越冬蚊。因为它们饿了一冬了，所以并不活跃，也比较容易控制。此时灭蚊可以收到事半功倍的效果。

蚊虫一般在秋天开始大量吸血以储存过冬的能量，到了冬天便藏匿在温暖、潮湿的楼道、地下室、车库、橱柜等地方不吃不动越冬。当温度接近或高于 26℃ 并持续一周左右时，蚊虫便开始活跃，重新飞出来吸血、交配和产卵，繁殖后代。虽然近期不少地区的气温最高

痛风 需有氧运动

如今，痛风患者越来越多，且越来越低龄化。一旦患了痛风，许多人都知道要控制饮食、多运动。但是，痛风患者不宜进行剧烈运动。

痛风患者适当运动可预防痛风发作，宜选择散步、健身等有氧运动。痛风患者以中等运动量为妥。如 50 岁的患者运动心率达到 110~120/分钟，少量出汗；早晚各运动 30 分钟，每周 3~5 天。

值得注意的是，痛风患者运动不可太剧烈。因为剧烈运动后会大量出汗，可导致血容量、肾血流量减低，尿酸、肌酸等排泄减少，出现一过性高尿酸血症。而且剧烈运动后体内乳酸增加，可竞争性地抑制尿酸排泄，导致暂时性升高尿酸。所以痛风患者不宜参加剧烈运动，运动前也要多补充水分。(陈继英)

带酸味的油不能吃

近日，监督局发出健康提示，提醒消费者通过看、闻、尝、听、问五招鉴别地沟油，保障自己的饮食安全。

一看 看透明度：纯净的植物油呈透明状。但在生产过程中由于混入了碱脂、蜡质、杂质等物，透明度会下降。看色泽：纯净的油应是无色的。在生产过程中由于油料中的色素溶于油中，油才会带色。看沉淀物：其主要成分是杂质。不合格的食用油由于制作过程中掺入大量水分，提炼不干净，所以这些油看起来会比合格的油颜色淡一些。此外，还可以查看油瓶的包装。不合格的油包装往往也不规范，封口不严实。由于不合格的油大多是经过二次以上包装，所以瓶身往往沾有很多油渍。

二闻 每种油都有各自独特的气味。可以在手掌上滴一两滴油，双



成人喝牛奶 每天 1 杯好

对牛奶的新评价
越来越多的实验资料和对成年人进行的研究表明，喝牛奶与发生某些癌症的危险增加相关。为找出发生这种相关性的原因，研究人员对牛奶里的微量成分进行了大量的化学分析。

13 种雌激素代谢物 据美国国家癌症研究所的报告，牛奶里被检测出 13 种雌甾酮、雌二醇这两种雌激素的代谢物。在一杯牛奶里(235 毫升)含 0.5~2.4 毫微克雌激素代谢物。激素是指导人体细胞内细胞的基因何时启动与关闭代谢反应的信号物质。牛奶所含的微量激素与激素代谢物会干扰人体的内源激素的生成及功能。以 2-羟基雌甾酮为例，它是牛奶中活性最高的激素代谢物。

雄性激素 牛奶里还被检测出睾酮和其他雄性激素。在一杯牛奶里，约有 6 毫微克睾酮和其他雄性激素。尽管只有雌激素才是增加肿瘤发生危险的物质，但雄性激素却是引

肿瘤患者巧度多事之春

春天万物复苏，但各种细菌、病毒繁殖活跃，癌细胞似乎也在蠢蠢欲动。肿瘤患者的抵抗力比较差，在这个季节要格外关注自己的身体变化。

肿瘤患者代谢功能差，对体温调节反应迟缓，在春季乍暖还寒、变化无常的日子里，不宜随意减少衣物；应早睡早起，常到室外、公园等空气清新处活动。春天是踏青访友的好时节，患者应该多参加一些活动，保持精神舒畅。对于不少复发或转移的患者而言，可以在医生的指导下适当调整药物的使用，选择应用新型的口服靶向化疗药物。如作为 5-FU 的前体药物，卡培他滨能在肿瘤内发挥活性，集中起效。它在肠黏膜、血液和骨髓中的代谢量较少，对胃肠道、血液系统及心血管等器官的毒性较低，使用后可以提高患者的生活质量。患者不

摆脱头屑脱发有三法

据统计，我国大约有九成人担心自己会脱发，60% 的女性存在头屑、头痒、发质干燥、出油等问题。如果仅仅是在洗发时掉少量头发，属于正常现象，不必在意。但如果掉的头发数量很多，就需要到医院皮肤科去查找脱发的真正原因了。

当您出现头屑增多和脱发等问题时，可采取以下对策：千万不要频繁洗发、自行治疗或随便乱用洗发水或护发素，以免脱发、头痒等症状更加严重。在日常生活中应注意少吃刺激性食物，增加富含维生素

(健康报)

