

吃胶囊的误区

忌干吞,用胶囊装的药物,一般是对胃肠道有刺激性、口感不好、易挥发,在口腔中易被酶分解或吸入气管的粉末或颗粒。装入胶囊保护了药效,也保护了消化道和呼吸道。忌剥开,有些药易被口腔中的酶分解,如果剥掉外壳吃会失效,对胃肠道刺激性较强的药,可能引起胃痛。忌用热水送服,送服胶囊不宜用热水,以免胶囊壳软化,附着在食道上。建议可以先喝50毫升水湿润口腔和食道,以免胶囊停留在食道上,再用200毫升水送服。

吃相

野菜季,快来补补课吧!

中医师提醒,野菜多寒凉,脾胃虚寒者慎食

本报记者 徐洁

换上轻便的运动鞋,怀揣一把小镰刀,走进田间地垄,挖野菜的季节来了!尤其是有些年纪的人,对挖野菜有着别样的感情。破土而出的嫩苗沾着泥土的气息,这天然清新的野味实在是大自然的馈赠。然而,每种野菜到底有哪些好处,大概很多人说不上来。本期,记者采访了专家兼野菜“达人”——山东省农业科学院作物研究所副所长李青、山东中医院副主任医师谭维勇等,一起补补课。

青青菜(又名小蓟)。田野中,开紫红色花的青青菜非常容易辨认,它的茎直立,易折断,断面又是中空的,叶两侧有锯齿形的刺。济南市人常用来做菜豆腐。青青菜药食同源既是菜,又是止血药。李青说,小时候在田间折高粱杆划破了手,最先想到的就是拔棵青青菜,把汁挤到伤口上来止血。

苋菜(又名人杏菜)。茎秆粗壮,绿色或红色。有人喜食它没有杂味的纯净口感,用来炒、用麻酱凉拌、包水饺、炒鸡蛋都适宜。明朝朱元璋胞弟朱椿酷爱医药,著有记载食用野生植物的

专书——《救荒本草》。他在书中记载,苋菜“家者茂盛而大,野者细小、叶薄。味甘、性寒”。苋菜生长地域广泛,清明前后可以采摘。朱橚认为,苋菜能够“清肝明目,通利二便,利尿止血”。

马齿苋。俗称蚂蚱菜,一般茎为红褐色,叶片呈绿色、肥厚、卵圆形。如今,马齿苋不只生长在田间地头的野食,已有人工栽培。中医认为,蚂蚱菜可以医治痢疾,这大概是从动物身上得来的智慧。李青说,老人讲,兔子拉肚子会主动找蚂蚱菜吃,自我治愈。朱橚的著作中也有关于马齿苋的记载,认为它“味甘、性寒、滑”,能“泻热解毒、散血消肿、除湿止痢”。

李李丁。今日唤作蒲公英,俗称李李丁。嫩苗的时候贴着地面生长,长大后开黄花,茎折断后有白汁。朱橚说,它可以清热解毒、消炎散结、利尿除湿、清肝明目、利胆缓泻。将李李丁切碎与粳米一同煮粥,能清热解毒、补中益气、利湿。李李丁非常容易寻得,采多了吃不了。“野菜达人”、山东省农科院作物研究所刘国贞喜欢拿来泡水喝,采到苦菜也是一样,洗干净、晾干,就一年四季都能尝到野菜的

滋味了。

荠菜。朱橚这样描述它的外观“苗榻地生,作锯齿叶,三四月出萼分生茎义,稍上开小百花”。现代人认为,荠菜能使眼睛更加明亮,对青光眼患者有益,长期食用可使眼睛看物更加清晰。

野菜多凉性,脾胃虚寒者慎食

不少野菜药食同源,可当菜吃,也可以药用。山东中医院综合内科副主任医师谭维勇说,比如青青菜有凉血功效,可用于治疗泌尿系统疾病(中医也称淋症);荠菜清热利湿,可用于治疗体内湿热引起的痢疾,同时也可清肝明目,所以对眼睛有疾的人有利,荠菜花又是止血降压的中药,用于妇女崩漏等症;马齿苋对痢疾、糖尿病、肾病有很好的疗效。

麦蒿在清明节前被称为茵陈,是一味中药,清明后为麦蒿。茵陈具有清热利湿,利胆退黄的功效,主治湿热黄疸,口苦,小便不利,具解热、镇痛、消炎作用。

不过值得提醒的是,多数野菜属寒凉性,脾胃虚寒者不易多食。



荠菜



苋菜



李李丁



野韭菜



马齿苋



青青菜

运动汇

与乒乓球结缘二十年汲取养分无数

乒乒乓乓,天下无双

本报见习记者 范佳

第一次见到宫玺,是在她执教小学的乒乓球馆。正是傍晚十分,校园里一片寂静,而打开球馆的门,却是另一番热火朝天的世界。馆内练球的孩子很多,还有不少家长等待。作为这里的乒乓球教练,宫玺时刻关注着场内的每个孩子,而二十多年前,她也曾在这里挥汗如雨。

“乒乓球给予了我生命的养分”

六岁时,因邻居的一句建议,宫玺与乒乓球结缘。第一次打球时,乒乓球运动的别样魅力就在她的心中扎下了根。她回忆道:“当时是在一个特别大的旧礼堂里,乒乓球落在球台乒乒乓乓的声音特别美妙,一下子吸引了我。这也是乒乓球吸引很多孩子的因素之一。”

后来,通过打球,宫玺一路考入省实验中学、山东大学,并在毕业后回到母校当起了球队教练。宫玺说,乒乓球给予了她很多生命的养分,磨练了她乐观豁达、不服输的精神,对人和事都会抱有很多希望,并付出努力。“乒乓球比赛大多时候是个人独自作战,它很灵巧、玄妙,不到最后一分,很难分出

胜负。无论在任何局势下,都要一个球一个球地坚持。”

当了教练后,宫玺把这种运动精神传递给了她的学生们。在一次全国比赛中,她带的一位小队员在单打比赛中遭遇挫折。宫玺说:“那名小队员哭得不行,处于崩溃边缘,我告诉他比赛没有退路。经过那次磨练,他成长了很多。后来以测试第一的成绩考进了省实验中学。”

不易受伤成许多人运动首选

如今,三十岁的宫玺已经带了八届学生,她希望更多的人能从这项运动中受益。宫玺说,乒乓球能很好地锻炼身体协调能力。相较于大球运动,运动量较轻,不容易对身体造成伤害,这也是很多家长为孩子选择练乒乓球的原因。

“乒乓球运动中,体能、技巧与智慧是相互交融的,还锻炼忍耐力,对调节视力也有帮助。”宫玺说,乒乓球贵在坚持,适用范围很广,到五六十岁再练都不晚。她在怀孕期间,一直坚持教练工作到邻近生产。由于坚持活动,她进产房后十五分钟就顺利生下了宝宝。

宫玺提醒,新手入门,力量要从轻到重。力量过大,不利于定性。先定点练习,注意



学生获奖是宫玺最开心的事。

规范动作,打好基础,“如果上肢动作不规范,可能造成大臂拉伤。步伐不规范,可能会扭到脚踝。”

“所有的运动都会有疲劳期,刚接触时由于新鲜会很有兴趣,随着时间的推移运动兴趣会慢慢减退。”宫玺说,许多

人很难长期坚持一项运动,建议加入具有同样运动兴趣的朋友圈,经常参加运动活动,相互交流鼓励,同时也要靠自身持之以恒的意志品质,如果想将运动融入生活,需要坚持把运动变成生活习惯,融入生命之中。

生命观

齐鲁晚报

B02

2015年3月17日 星期二
编辑:徐 洁
美编:宫照阳 组版:庆芳

营养师说

荠菜馄饨,来一碗!

公共营养师 胡陵

春天,也是各种野菜大量上市的季节,初春,上市的野菜品种还不太多,主要有荠菜、面条菜、苦菜、茵陈等,随着天气越来越暖,野菜的品种也会越来越多。因为苦菜太过寒凉,很少吃,荠菜和茵陈吃得比较多。

荠菜真是够霸气的,占尽了先机,别的野菜还在泥土里苦苦挣扎或探头探脑,荠菜却已茁壮成长,率先端坐在家家户户的餐桌上。

“三月三,荠菜当灵丹”,我提前准备了荠菜,打算中午给老母亲做顿荠菜馄饨。摘荠菜是个仔细活,得提前收拾好了。老人家年事已高,牙齿不好,吃青菜是一件不容易的事,要么得煮得很烂,要么就剁在馅里,肉菜馅馄饨是不错的选择。

喜欢野菜,因为它们泥土里历练了大半年,吸足了土壤中的养分,特别是生长在我们济南南部山区的野菜,品质最好,那里没有工厂,只有青山绿水。菜地里的野菜,难免沾农药化肥的“光”,工厂周围的野菜可能被重金属等污染,所以我独爱来自南部山区的野菜。

荠菜富含膳食纤维,多种维生素和微量元素以及多种植物化学营养素。荠菜胡萝卜素含量为2590mg/100g,维生素C含量为43mg/100g,钙含量为294mg/100g,钾280mg/100g,铁5.4mg/100g,还含有芥菜酸、胆碱、云香甙、槲皮素、芥子碱等有益于人体的植物化学物质,这是许多普通蔬菜望尘莫及的。人们之所以喜爱荠菜,因为它特别清香,也不像别的野菜,有时会有令人不爽的异味。

荠菜有很多种吃法,焯拌、做饺子馅、包子馅、荠菜汤、荠菜饼、荠菜炒鸡蛋等。

为了让妈妈多吃点野生的绿叶蔬菜,我做馅时让菜与肉的比例为2:1,加点虾仁会让馄饨的口感更加鲜美。最好用两种油调馅,亚麻籽油和芝麻油,因为亚麻籽油富含α-亚麻酸,且不耐高温,不适合烹锅,所以用来拌馅最合适不过,可是它的味道不让人喜欢,那咱就来点芝麻油中和一下。我在汤里加了鲜嫩的春笋、紫菜,简简单单一碗馄饨,却囊括了多种营养物质,也特别适合老年人和幼儿食用,口感好、易消化。

这碗馄饨既有野生的绿叶蔬菜,又有瘦肉虾仁,既有亚油酸又有ω-脂肪酸,绿叶蔬菜高大上的营养成分我们得到了,多种脂肪酸的好处我们具备了——荠菜馄饨,来一碗哈!

《病榻札记》:讲出您的医疗故事,帮助更多的人从中有所感悟。

《医人说医》:医务工作者说与医疗有关的事,尽在《医人说医》!

《我来帮您问》:架起与名医名家沟通的桥梁,为您的健康支招。

来稿请洽:qlshengming@163.com。一经利用,稿酬从优。

征稿