

清明到，一起到郊外挖野菜吧

吃出健康也放松心情



春天万物复苏，既是踏青郊游的大好时光，也是采集野菜的最佳季节。而吃惯了大鱼大肉的人们，开始着眼于这些具有高营养价值的野菜。不过也不是所有的野菜都是“健康食品”，所以在追求“绿色时尚”也得注意。

* 野菜营养价值高

野菜不仅含人体所必需的蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质等营养成分，而且植物纤维更为丰富，有的野菜维生素、矿物质含量比栽种的蔬菜高几倍甚至几十倍。很多人用野菜和着做饺子、春卷的馅心，野菜正成为人们餐桌上的绿色食品。

据了解，野菜不仅能够

丰富餐桌，也是防病治病的良药。比如荠菜能清肝明目、中和脾胃、止血降压，被称为“天然之珍”；蒲公英可清热解毒，是糖尿病、肝炎病人的佐餐佳肴；蕹菜的功效是清热、利尿、益气、养阴。

除了选择在农家乐里尝野菜外，也有不少市民喜欢自己动手，不仅能锻炼身体，还能摘到自己想要的野菜。

* 清明前吃野菜正当时

“苦菜、荠菜、槐花……”说起野菜，黄女士一口气说出了很多种，“这年头，大家都崇尚绿色无污染食品，现在正是去郊外挖野菜的时候，等清明节的时候，我们准备全家出动，一

起到郊外挖野菜。”

对于何时挖野菜，黄女士说，惊蛰过后，清明节前，野菜比较有滋味，是吃野菜的最佳时节。特别是荠菜，经历了寒冬，现在的荠菜看上去不那么鲜嫩，但吃起来却别有一番滋味，比清明节后采挖的要鲜美许多。

“气温持续回升，再过几天左右，一些野菜就可以吃了。”张先生说，现在已进入吃野菜的最佳时节。像树芽类、过冬类野菜，在清明节前吃最佳，其他一些季节性不强的野菜，基本上啥时候吃都差不多。

* 吃野菜讲究嫩、干净

野菜讲究绿色、健康，田野土壤纯净，长出的野菜味道才会鲜美。刘

先生告诉记者，挖野菜最好到自然环境里，比如环境好的山区等。野菜贵在“嫩、干净”，如果其生长环境受到污染，这种野菜吃起来不但不鲜美，对人体也没任何好处。

“去挖野菜的时候得注意一些，有的农田经常被施农药，一般农田里几乎不大长草，所以，像这样的田地即使长出野菜来，我们也最好不要去挖了。”刘先生说。

“荒地、山坡、近郊的果树地里”，市民周女士向记者推荐了几处挖野菜的地方。周女士建议，市民在挖野菜的时候，一定要对野菜的生长环境作出一个判断，生长环境不好的野菜一定

不要吃，公园绿地、农田里的野菜也不要吃。

* 野菜好吃也要适量

野菜除了要注意它的出处外，在食用时也要注意清洗和适量食用。

“安全第一，不认识的野菜看上去绿油油的很是可爱，但不一定能食用，所以，采摘野菜时一定要注意，不认识的不要采、不吃。”医生介绍，有些野生植物含有剧毒，误食后轻者会胸闷、腹胀、呕吐，重者则危及生命，特别是毒蘑菇一类，往年医院的急诊室里总能接到因吃野蘑菇而导致中毒的病例。

医生建议，为了安全起见，每次烹饪前，市民应先把野菜放在清水里浸泡两个小时以上，然后再烧煮食用。“如果还不放心，也可以放点洗洁精，可以去除野菜里的部分化学含量。”

另外，因多数野菜性寒凉，易造成脾虚胃寒等病，一定要适量进食，不可多吃。而马齿苋、野芹菜等野菜中含有过敏物质，过敏体质的人要谨慎食用。医生表示，市民吃野菜，尝尝鲜，偶尔改善改善口味还可以，不宜天天吃，吃很多。吃野菜原本是为了促进健康，如果吃得合适带来负面作用，就适得其反了。

(专刊记者 李诗源)

春季多吃葱蒜顺养肝气抗肿瘤



在中医看来，春季是人体五脏之一的肝脏当令之时，正是养肝的最佳时机。此时可多吃点辛辣食物，比如葱、蒜、青椒等，这样不仅能起到顺养肝气的作用，还可对抗肿瘤，起到防癌作用。

葱、蒜、青椒等虽然

比较辛辣，但硫化物含量比较高，可刺激消化道，增进食欲。另外，葱、蒜中含有的微量元素硒，对胃肠道肿瘤仍有不错的防治作用。需要特别提示的是，购买时尽量选择紫皮的葱、蒜，其营养价值更高，食补效果比较好。

春季不少植物处在发芽期，比如香椿、菌菇等，其中香椿的微量元素含量较高；菌菇类食物则富含多糖，两者都能提高免疫力，增强体质，适合肿瘤患者食用。

同时还要增加维生素A、维生素C、维生素E

等抗氧化维生素的摄入量，因此还要多食用胡萝卜、西红柿等维生素A丰富的黄色蔬菜，多食用芦笋、菠菜等维生素E丰富的绿色蔬菜，以及萝卜、土豆、大白菜等维生素C含量高的食物。

(专刊记者 李诗源)

劲霸男装
品牌价值148.77亿
全球蓝夹克市场销售第一、销售最第一
总店：临沂解放路与沂蒙路交汇处西50米路北

社会关注

患癌老父闯过鬼门关

记得是2007年6月的一天，我正在办公室备课，突然接到母亲电话，她声音颤抖地说：“你爸病了，很严重！”一种不祥的预感涌上心头……我立即赶到市医院，医生惋惜地说：“老人得的是肺癌，发现晚了，胸部、腰椎、肋骨等多处都有转移……”那一刻，我只觉得脑袋里一片空白，一句话都没说出来。

7月26日，父亲进行了胸、腰椎骨占位病灶清除及椎内固定手术。手术期间发现肋骨的肋骨处也有癌细胞，但考虑连开三刀父亲的身体受不了，医院只对胸部肋骨处做了放疗处理。为了防止再次复发和转移，8月开始，医院又为父亲制定了10个疗程的

化疗方案。

化疗期间，父亲本已花白的头发一把把地脱落，每天恶心、呕吐不止，还严重腹泻，白细胞迅速下降，只能打开白药维持。化疗后，父亲胸部及胸腰椎处仍有疼痛，后来还做了3次照射治疗，可是疼痛并没有得到缓解。只能注射“杜冷丁”止痛。

就在我们束手无策的时候，大哥从报纸上看到了北大化疗方案。化疗期间，父亲本已花白的头发一把把地脱落，每天恶心、呕吐不止，还严重腹泻，白细胞迅速下降，只能打开白药维持。化疗后，父亲胸部及胸腰椎处仍有疼痛，后来还做了3次照射治疗，可是疼痛并没有得到缓解。只能注射“杜冷丁”止痛。

肿瘤患者得到康复！”经过咨询专家后，决定先给父亲买一个疗程。

2008年5月29日，父亲开始服用参红胶囊。服用至第10天，父亲就感觉疼痛有所缓解；服用半个月后，疼痛基本得到控制，可以停用止痛药了，父亲的饭量也增加了，身体明显感到有劲了，并且还可以到户外走走……

此后，父亲一直连续服用参红胶囊。同时，父亲每半年复查一次，每次情况很稳定，丝毫没有复发转移的迹象。现在，父亲每天散步半个小时，做做保健操，身体恢复得也越来越好，看上去甚至比得病前还健康。本报读者请拨打0539-8303381咨询相关问题。

我市2万老人换新牙



一个月前，牙齿松动，牙龈严重萎缩，连牙根都露出来，一刷牙就出血，牙缝一天比一天大，牙洞一天比一天深，一张嘴就露出一口烂牙，和别人说话别人都躲闪。

而一个月后，松动的牙都变稳固了，牙不疼，不出血了，吃牛肉都不塞牙了，口气也清新了，口臭没有了，就像换了一口新牙！这是许多中老年患者的切身感受。更让人难以置信的是，带来这种变化的竟然是一种神秘O形糖。

第十三届国际牙科学会公布的研究报告指出：不去医院，不吃药，放在口中嚼一嚼，多年的老牙病轻松就解决了，这个神奇的O形糖简直成了牙病患者“大救星”。

这种O形糖商品名叫做“牙白金咀嚼片”，是我国首个按照最新国际牙齿健康标准研发的高科技产品。

人在咀嚼牙白金时，口腔中会产生两种神秘微粒。一种是负电荷聚合微粒，它能迅速清除牙结石、牙菌斑，阻断牙病发病元凶，其原理效果等同于医院的超声波。另一种是全营养聚合微粒，它能够有效补充牙齿及牙周所需的营养，让萎缩的牙龈饱满红润，使松动的牙齿变稳固。

国际牙医学会首席专家Kolins指出：牙白金的研制成功，开辟了牙病治疗新纪元，使无数遭受牙病折磨的患者摆脱痛苦。

准备拔牙前，先试试牙白金，9成人可避免拔牙！患牙痛的时候，试试牙白金，马上就不疼了！吃饭老塞牙，试试牙白金，牙缝会缩小，不用再剔牙了！牙齿松动了，试试牙白金，牙齿会重新变稳固！牙龈出血了，试试牙白金，马上就止住了！牙白金已经使我市近2万的中老年人远离牙病。

本报读者可拨打爱牙热线0539-8997570详细咨询或到下方指定药房购买。

经销地址：达仁堂药房(九州商业大厦西50米)，祥瑞药房(临沂三路与解放路交汇)，士力大药房(沂蒙路南段九州超市站前店)，山东康源大药房(汽车站西50米路西)，山东九州超市百草堂专柜(河东区人民医院西300米路南)，黄山小区广和堂药店(香港路西50米)，汤头正元超市保健品专柜，白沙埠兴华超市二店百草堂保健品专柜，义堂正元超市百草堂专柜，朱保正元超市药品专柜，半程正元超市漱口水专柜，罗庄双月药房(好怡嘉超市北50米路西)，盛庄麒麟大药房(永盛门西200米路北)，付庄泽坤大药房(付庄钢材市场对过)，册山正元超市专柜，苍山康泰大药房(老法院对过)，临沂人造牙诊所(桃源超市西50米路南)，临沂苏果大二楼保健品专柜，平邑鸿安堂药店(一中西200米路北)，平邑养生堂药店(长途汽车站西50米路南)，平邑御生堂(长途汽车站东100米路北)，沂水鸿安大药房(中心医院南300米路东)，沂南春天大药房(医药公司对过)，莒南美信药店(县供电局大楼对过)，莒南新华新保健品专柜(振大超市南电视购物专柜)，郯城康源大药房康泰连锁店(县医院大门向北20米路东)，费县万寿堂药店(中医院西20米路北)，蒙阴由由大药房(广场对过) 市区免费送货

历来世界著名服装品牌，均被不法商贩跟风模仿过。劲霸男装用品质铸就148.77亿元的品牌价值，同样让利欲熏心者垂涎三尺。

劲霸男装

郑重声明

- 近期，在市场上出现了“yx劲霸”的服装，更可笑的是甚至连劲霸男装的经典标识也不放过抄袭！企图误导消费者！
- 劲霸男装提醒消费者：穿真劲霸，做品味男人！
- 请认准厂家授权临沂地区专卖店

(1) 旗舰店：解放路与沂蒙路交汇处西50米路北

(2) 驻区店：罗庄区龙泽商业街中段路南

电话：0539-2020799