

美味野菜，你吃对了吗

春天到来后，野菜开始受到市民朋友的喜爱，它不仅美味可口而且营养价值也十分丰富，但在野菜食用时要注意哪些方面的问题呢？一起来了解一下吧。

近期，记者在滨城区郊区等地见到了许多前来挖野菜吃的市民，“小时候家里经常吃挖的野菜，现在非常怀念。现在是春暖花开的季节，地里的野菜开始长的茂盛起来，我就带着孩子来地里挖野菜吃，吃起来美味可口，也

回忆一下以前吃野菜的日子。”一位带着孩子在郊区挖野菜的市民说。不光如此，记者在滨州市内的很多菜市场也见到了很多销售野菜的小摊，种类繁多，而且价格也比较便宜，但很受市民们的喜爱。

春季吃野菜对人体有益

野菜内含有对人体必须的蛋白质、脂肪、维生素等营养成分，且植物纤维的含量也比较丰富，同时多种无机盐和微量元素含量也较大，与一般蔬菜相比，营

养价值很高。野菜同时还有保健作用，因为其中很多营养成分含有药性，可以预防和治疗多种疾病，例如如荠菜具有和脾胃胃、明目止血、利尿解毒的功效，

马齿苋具有预防痢疾的作用，并对胃及十二指肠溃疡、口腔溃疡等病症有治疗效果。所谓“野”菜，说明它们属于自然生长，食用起来更加安全。

吃野菜也要有讲究

采摘过程要注意。首先，野菜生长的环境很重要，虽然未经人工程序，但它们也会受到环境影响。例如路边的野菜容易受到汽车尾气的污染，郊外化工厂附近的野菜容易受化学污染，废水边的野菜容易含毒素等，所以以上环境下的野菜都宜食用。采摘时宜选择到郊外清新自然的环境中采摘，保证野菜不会受到环境污染。其次，要提前了解好常食用野菜的外形特点，不要误采有毒或者含污染物的野菜，例如野芹菜、野胡萝卜等，它们食用后会导致呕吐、眩晕等状况，影响身体健康。如果是在市场上购买的野菜，回家后也要认真检查野菜内部是否含有其他植物，避免摄入含有毒物质的植物，对健康造成威胁。

家中野菜的吃法很多，可炒食、凉拌、做馅，也可熘、烩、烧、煮，还可做汤或生食。为了保持它的“野味”和食用安全，烹饪前要对野菜进行彻底清洗，洗净后将野菜在清水中浸泡，时间不能少于两小时。在烹饪或凉拌之前，再用热

水焯一下。这是因为野菜在未加工状态下的口感苦涩，通过浸泡和加热后，野菜中含有的轻微毒素会消除，这时再像平常蔬菜一样食用就可以了。而且野菜粥可以增加维生素和纤维素的摄取，能起到滋阴补肾、调节肠胃的功效。在采摘或者购买时，市民朋友不要一下置办太多野菜，因为野菜存放时间过久会使得无机盐、维生素等营养成分流失。

控制野菜的摄入量。春季野菜大多有清热解暑的功效，但大约80%的野菜属寒凉食物，因此长期脾胃虚弱、容易腹泻、怕吃凉食、虚寒以及患有肠炎胃炎的人不宜吃野菜。因为脾虚的人摄入过多容易加重腹泻或伤脾。此外，一般人过量食用野菜也会对身体造成伤害，例如如苦苣菜性味苦凉，有解毒、败火之功效，过量食用则可伤人脾胃。青菜含有生物碱，为凉血止血药物，常食易致人

脾胃虚寒、血瘀。另外很多野菜属于过敏性植物，过敏体质者食用后易引起过敏反应，所以过敏体质者也要慎重食用。有些野菜中草酸含量很高，草酸可以沉淀食物中的钙，降低人体对钙质的吸收水平，所以在食用野菜时一定要慎重。



春季皮肤病防治知多少

滨州近日来的天气情况非常好，但阳光中紫外线含量的增高以及干燥的春风等因素使的春天成了皮肤病高发的季节。本期我们走进滨州市中心医院(结防院)皮肤科，听赵海英主任给我们讲解春季易发的几种皮肤病的症状以及防护措施。

病毒性皮肤病

赵主任介绍说春季常见的病毒皮肤病有水痘、风疹、传染性红斑、幼儿急疹等。病毒存在于病人的血液、唾液和皮疹中，通过飞沫传播，具有高度的传染性。有研究表明，接触被污染的衣物、玩具也是重要途径。这类疾病发病前往往有“感冒”症状，甚至发烧、饮食差、全身不适，然后皮肤出现水疱、红斑，浅表淋巴结肿大，由于其传染性较强，在幼儿园、学校等地传染较快，因此发现后应注意隔离，并给予抗病毒药物对症处理。

过敏性皮肤病

过敏性皮肤病常见的有湿疹、丘疹性荨麻疹、桃花癣等。湿疹可出现红斑、丘疹、水疱、渗出、脱屑等多种症状，往往会严重影响正常生活，孙主任介绍说在治疗时可用抗过敏药如左西替利嗪、维生素C、葡萄糖酸钙等药物，外用炉甘石洗剂、地奈

德乳膏等对症处理。丘疹性荨麻疹多发于婴幼儿及学龄前儿童，一般来说昆虫叮咬是发病的直接诱因，前提是机体的过敏素质。所以家长应避免孩子在草地、树阴下、地毯上玩耍或接触猫、狗等动物而被昆虫叮咬。桃花癣是大小不等的圆形斑片，淡白色，附有少量细小鳞屑，偶而会有痒感，但能自行消退，一般不需治疗。

日光性皮肤病

日光性皮肤病是由过度日晒引起的。晒斑也叫日光性皮炎，表现为暴露部位出现红肿、灼痛、脱屑并出现褐色色素沉着。长时间过度日晒个别人可成为皮肤癌前期病变。所以日常生活中应尽量避免长时间过度日晒。

手足癣

“脚气”学名脚癣，由真菌引起，赵主任说随着春天的到来，人们户外活动增加，易出汗，尤其是脚汗，加之穿鞋袜通风差，为真菌的滋生繁殖创造了条件。据调查显示成年人中大约有80%的人患有脚癣，只是轻重状况不一。此外，真菌还容易传染到脚趾甲，引起“灰趾甲”。用手搔抓后易引起“手癣”。如果洗衣服时，不注意将袜子与内衣裤合洗，真菌还可能传染到身体其他部位，引起“体股癣”。所以春天应勤洗脚，穿宽松、通风效果好的鞋袜。



专家介绍



赵海英：2001年毕业于齐齐哈尔医学院，2004年就读于潍坊医学院攻读整形美容外科学获硕士学位，现为滨州市中心医院(结防院)皮肤科副主任，主治医师。擅长银屑病、白癜风、玫瑰糠疹、带状疱疹、痤疮、梅毒等常见病及疑难杂症的治疗。

此外赵主任补充说春季皮肤护理应多进行户外活动，加强体育锻炼，进行适宜的阳光照射，多喝水，多吃水果、蔬菜，不偏食，勤用清水沐浴清洁皮肤，穿宽松的衣服，保持充足的睡眠。同时应该加强预防，比如外出的时候，尽量戴口罩，穿长裤长袖，戴遮阳帽，外涂防晒霜。如果皮肤出现明显皮疹，或者伴发各种各样的皮疹时，应尽早就医，防止病情恶化。

医疗资讯 >>

滨州沪滨眼科医院正式启动“眼底病光明工程”

本报4月18日讯(记者 王凤娇) 12日上午，滨州市红十字“眼底病光明工程”启动仪式在滨州沪滨眼科医院举行，在该院治疗的贫困眼底病患者能获得由红十字会医院提供的专项救治基金。

12日上午，滨州市红十字“眼底病光明工程”启动仪式在全市唯一定点医院滨州沪滨眼科医院举行，在该院治疗的贫困眼底病患者能获得由红十字会医院提供的专项救治基金。该工程是滨州红十字会为了救助贫困眼底病患者，联合相关部门在全市范围内实施的爱心工程，主要工作内容是通过市红十字会筹集专项资金，由定点医院对符合条件的患者进行手术治疗，每年救助50名家庭贫困的眼底病患者。除新农合报销费用外，每人救助治疗费用最高为5000元，以此减轻贫困眼底病患者的家庭负担。红十字会相关部门领导和沪滨眼科医院院长聂跃勤分别在仪式上进行了发言。

“食”分靠“谱” 荠菜肉丸汤

荠菜的口感很好，吃起来也有种淡淡的香味，其营养价值很高，食用方法多种多样。药用价值很高，具有和脾、利水、止血、明目的功效。

- 1.荠菜洗净用开水焯一下
- 2.肉加姜蒜末剁成肉泥，在这个过程中要边剁边加入泡制的花椒水，这样肉更鲜，而且没有味道
- 3.剁好的肉泥里加入盐、胡椒粉、料酒、鸡精和淀粉，顺着同一个方向搅拌
- 4.荠菜切末
- 5.再加入切碎的末
- 6.充分搅拌均匀，等水开后做成丸子放入锅内煮至浮于水面
- 7.另取一碗，加入盐、鸡精、香油和葱花，将煮好的丸子倒入碗中即可

生活小贴士 >>

春来三“泡”治足癣

韭菜水 取一小把韭菜，放入热水中烧开，焖上五六分钟，待水温适宜后，泡脚半小时，每日1次，连泡7日，足癣可除。

花椒水 取花椒10粒放入盆中，用开水冲泡，待水温适宜时，浸泡双脚。每周一次，连泡数周，对足癣有很好的缓解作用，对汗脚也有很好的抑制作用。

鲜柳叶水 取鲜柳树叶250克，放在脚盆中，加1000毫升沸水浸泡，焖三四分钟，待水温适宜后，泡脚10-15分钟，2-3天1次，一般洗两个星期左右可见效。

泡过的茶叶用处多多

1、茶叶是天然的去味剂，可以将刚泡过的茶叶渣放在冰箱里，用以消除冰箱里因长期放置食物而产生的异味。

2、将用过的茶叶，摊开来晒干，可以装入枕套充当枕芯。茶叶枕可以清神醒脑，增进思维能力，但是茶叶很容易受潮，所以需要经常晾晒。

3、泡过的茶叶仍含有无机盐、碳水化合物等养分，堆掩在花圃里或花盆里，能帮助花草的发育与繁殖。家中养花的人很多都这样做，即处理了废茶叶又有助于花草的成长。

4、家里招待客人后，烟味很大而且掺杂着一些别的异味，点燃晒干的茶叶渣，就可以去除房间里的异味。



Q 医小站

城市的快速发展，使得人们的生活压力变大，而面对严峻的“竞争”之战，健康则显得尤为重要。“身体是革命的本钱”，健康的体魄是一个人工作和生活的前提。

如果在日常生活中你遇到了一些和健康有关的问题或者是疾病方面的问题都可以来电咨询或者加入到我们的Q医小站群内讨论，我们将联系滨州市内相关知名医师就你现实存在的一些健康问题答疑解惑，为类似患者提供就医参考信息，为市民朋友带来更多帮助！

健康电话：18766491065 Q医小站群：227552667