

野菜性寒要焯水 采摘最怕看走眼 春天吃野菜也要小心中毒



老公银



苜蓿叶



蒲公英



香椿



蕨菜



马齿苋



车前草

春天到了，朋友圈里大家都在晒野菜，香椿煎蛋、藜蒿炒肉、荠菜春卷、清炒马齿苋……说起哪一样，都让人忍不住流口水。

现在大型超市里已可看到不少野菜的身影，但如果有机会亲自去野外动手挖野菜，然后顺便来个野炊，那才是春天吃野菜的最高境界。

但春天也是食物中毒的高发季节，不仅毒蘑菇不易辨认，不少有毒的野菜也容易让人认错。所以，如果自己去野外挖野菜，就务必学会分辨，不要掉以轻心。

美味的野菜大集合

○荠菜

荠菜可谓是春天里最受欢迎的野菜。荠菜很多地区都能见到，也很好辨认。叶子呈锯齿状，表面带着一层小茸毛，边缘疏生白色如长睫毛的须。花小，为白绿色，花瓣倒卵形，子房呈三角状卵形。摘回来的荠菜去掉老叶和粗梗，焯水后切碎便可与很多食材一起烹饪。

○香椿

香椿其实是香椿树的嫩芽，分为红香椿和绿香椿。香椿炒蛋或是凉拌都很美味，有清热解毒、健胃理气、利尿解毒的功效。但香椿同样不宜多吃。

跟香椿芽一样，花椒树的嫩芽也一样能入菜，还有杀菌消炎、预防流感的功效。吃法跟香椿也差不多。嫩柳芽也能吃，在初春柳树刚发芽的时候摘下来，焯水去掉苦味，直接凉拌就很鲜美。

○蕨菜

蕨菜多长在上山，其营养非常丰富，蛋白质和氨基酸、维生素、胡萝卜素的含量很高，还有解热利尿、安神、降血压的效果。新鲜蕨菜吃之前也一定要焯水，再在凉水中浸泡，去除苦味，同时去掉里面的“原蕨苷”和“硝酸盐”等有害物质。

○马齿苋

马齿苋在全国各地的田间地头都能采到。叶片圆圆，跟叶子呈细棍

状的大花马齿苋(俗称太阳花)有所区别，花朵也相对小很多。做法很简单，焯水两分钟后捞出凉拌，或做馅包菜盒子都不错。

○蒲公英

蒲公英又名婆婆丁、黄花地丁。只有根茎和叶子可以食用，焯水后凉拌即可食，或清炒、与猪肝一起煮汤。叶子做成蒲公英茶，也能清热去火。

○枸杞叶

枸杞本身就是一种保健食材，夏天的花朵、秋天的浆果均可食用，春天的枸杞嫩叶被称为枸杞头、枸杞芽或甜菜头。枸杞嫩叶炒鸡片或鸡皮很是美味。

○苜蓿头

苜蓿头又称草头，其实就是指豆科苜蓿属南苜蓿的嫩叶。富含胡萝卜素、核黄素和钙。焯水后凉拌、清炒或煲汤均可。

○榆钱

榆钱是榆树上的果实，形状似钱而小，色白成串，因其形圆薄如钱币而得名。用它煮粥或加糖凉拌都好，有清心健脾和清热安神的功效。

○野葱

野葱有的地方又叫野小蒜，不仅味道香，还能入药，能辅助治疗积食、消化不良、食欲不振等。其味道辛辣，常被用作佐料，但春天时摘来蘸酱吃，味道也很鲜。

这些野生植物不要误食

野菜营养丰富，味道独特，但自己采摘一定要学会区分，因为野外很多植物长相相近，千万不要误食有毒植物，酿成大错。

●断肠草

断肠草又名狼毒草，含神经毒性，服食过量会导致消化系统、循环系统和呼吸系统的强烈反应，肠会发黑粘连，中毒症状还包括流涎、恶心。

●老公银

老公银是很常见的野生植物，又名野胡萝卜、蛇床子，开白花，叶和根都有剧毒，吃后会造死亡。

●野芹菜

野芹菜又名毒芹、白头翁、毒人参，毒性很大，人吃后会恶心、呕吐、手脚发冷、四肢麻痹，严重的可造成死亡。据说当年古希腊著名哲学家苏格拉底就是因误食毒芹而死。

●野生地

野生地又名猪妈妈、老头喝酒，叶深绿带紫色，上覆细毛，花很像唇形的芝麻花，多为紫红色。它若被误食，会导致吐、泻、头晕甚至昏迷。

●毛茛

毛茛就是猴蒜、五虎草，含有强烈挥发性刺激成分，与皮肤接触可引起炎症及水泡，内服可引起剧烈胃肠炎和中毒症状，不过它很少导致人畜死亡。

●白屈菜

白屈菜名字虽有“菜”，却不能吃，它全草有毒，并有强烈挥发性刺激性气味。多见于山坡或山谷林边草地，又名地黄连、牛金花。

●龙葵

龙葵即野辣虎、山辣椒，也是很常见的野生植物，果实像野茄子，黑色，有毒。(据《羊城晚报》)

宁夏医科大学总医院完成我区首例全麻下全肺灌洗术

本报讯 近日，宁夏医科大学总医院呼吸与危重症医学科通过支气管镜肺活镜检查明确诊断一例肺泡蛋白沉着症的患者，并为患者开展我区首例全麻下全肺灌洗术。这为该罕见病患者提供了更直观、更清晰、更有效的呼吸道疾病治疗。

据了解，全肺灌洗术是一项风险较高的手术，需要在全麻下进行，无论对手术医师还是麻醉医师都是一项挑战。该技术目前常用于尘肺治疗，近年在肺泡蛋白沉着症治疗中也取得良好的效果，能有效清除残留在肺泡的粉尘、巨噬细胞以及致炎症和致纤维化因子，明显改善患者症状和肺功能。(纳紫璇)

自治区人民医院首次采用“循环系统肿瘤基因检测”明确眼底病诊断

本报讯 近日，自治区人民医院首次采用“循环系统肿瘤基因检测”进行眼底病诊断，为进一步明确原发性眼内淋巴瘤是否侵犯中枢系统带来有效参考。

据了解，原发性眼内淋巴瘤是一种罕见的原发于眼组织的淋巴细胞恶性肿瘤，好发于中老年人，且女性患者更多见。眼内淋巴瘤在眼科被称为“伪装大师”，从出现症状到确诊往往需要4个月至40个月，给诊断带来很大困难，而当原发性眼内淋巴瘤出现中枢侵犯时患者的生存率只有1年至3年。如果不能早期明确诊断，会延误眼部及全身的治疗，给患者的生命带来极大威胁。

2021年5月28日，中山大学黄慧强教授在国际上首次提出脑脊液-循环系统肿瘤基因检测(CSF-cDNA)5基因模型预测弥漫大B细胞淋巴瘤(原发性眼内淋巴瘤属于弥漫大B细胞淋巴瘤)中枢侵犯，具有重大临床意义。自治区人民医院此次通过循环系统肿瘤基因检测对眼内淋巴瘤的诊断及采用脑脊液——循环系统肿瘤基因检测，分子指标精准预测到原发性眼内淋巴瘤是否有中枢侵犯在西北尚属首例，使该院在眼内淋巴瘤诊断上处于国内领先水平。(纳紫璇)

春天吃笋选购和食用有诀窍

春暖花开，正是春笋竞相破土的时节。吃春笋有讲究，如果选购和食用的方法不当，会让春笋的营养价值和口感大打折扣。

春笋如何选购？看外形，选择个头大小适中，外形紧实饱满，底部直径大、尾部小，且无腐烂变质的鲜笋。看笋壳，笋壳完整，呈金黄色或淡黄略带粉红色，色泽自然有光的鲜笋，笋肉较为鲜嫩。看笋节，笋节之间的距离越近，笋肉相对越细嫩。看笋根，根部四周的“痣”呈白色珠状的笋较为鲜嫩，“痣”呈暗红色或深紫色的笋肉质较老。看笋芯，颜色越白越脆嫩，黄色次之，绿色较差。

吃笋时，建议先用热水焯再用清水泡。需注意的是，胃肠道疾病的人群少食用；脑中风、心血管疾病患者服药期间也要尽量少食用；肝硬化患者尽量不食用；食用竹笋过敏的人应禁食。

笋除了鲜食，还会被做成很多笋制品，应在正规商超等场所购买正规竹笋制品。注意检查包装是否完好，确保无胀袋、漏气等现象；留意标签上的食品名称等信息；不要片面追求产品色泽，如果发现刺鼻气味，谨慎选择。食用竹笋制品可参考产品标签上的食用方式。竹笋制品要按照包装标示的贮存条件存放，并在保质期内食用。(据《北京青年报》)

睡觉抖动，是怎么回事？



快睡着时，你是否有过这样的体验——身体突然猛抖一下。那么，睡觉时猛抖一下，究竟是什么原因？

美国睡眠协会指出，大约有70%的人，一生中至少会经历一次入睡抽动，其中10%的人每天都会经历一次。这种现象叫“睡眠惊跳”，也叫“入睡抽动”或“入睡肌阵挛”。人在刚入睡的时候，全身肌肉处于放松状态，大脑的一部分已经睡着了，但还有一部分没完全睡着。随着睡眠的加深，大脑放松了对四肢的控制，这时候如果大脑受到刺激，比如有人说话、汽车按喇叭，就可能出现局部肌肉突然抽动的情况。

睡眠分入睡期、浅睡期、熟睡期和深睡期，不易被叫醒。入睡抽动，通常发生在入睡和浅睡期，全身或部分肌肉突然不自主地抽动，往往还伴随自由坠落感或模糊的梦境，并会导致惊醒。

如果入睡抽动频繁出现，可能是以下原因导致身体在报警：精神紧张。长期过度紧张，脑神经持续兴奋，控制觉醒和睡眠的两套机器容易失衡，导致睡眠抽动。缺钙。钙是肌肉和神经细胞最喜欢的营养物质之一。缺钙时，肌肉和神经容易痉挛或抽搐，出现猛抖一下或抽筋。大脑受伤。如果入睡抽动发生的频率太高，伴随头痛、头晕等症状，可能是大脑皮层或下丘脑损伤造成的。此时要赶紧看医生，做个脑部CT或MRI检查。

为防止睡觉发抖，应做到以下几点：规律作息。别熬夜，作息有规律，控制觉醒和睡眠的2套机器才能正常运行。一般来说，成年人需要7-8小时睡眠，如果没办法睡足7个小时，可以通过30分钟左右的午觉来弥补。学会释放压力。睡觉前不要想烦心的事情，通通抛到脑后。睡前伸展肌肉。睡前做轻柔的瑜伽动作或简单拉伸，让肌肉得到放松，睡眠抽动的几率就会减少。合理膳食。适当吃一些可补钙质的食物，如奶制品、大豆、坚果等。(据《生命时报》)

憋回去的尿上哪儿了

生活中，很多事会让我们或主动或被动地把尿憋回去，有些人甚至憋着憋着就习惯了。不曾想，一次又一次地扼杀呼之欲出的尿意，不仅会坐立不安、难受至极，还会让泌尿系统憋出“内伤”。

泌尿系统由一对肾脏、两条输尿管、一个膀胱和一条尿道组成。血液在流经肾小球时，其中的尿酸、尿素、水、无机盐和葡萄糖等物质会被过滤到肾小囊中，形成原尿；随后在流经肾小管时，原尿中对人体有用的全部葡萄糖、大部分水和部分无机盐会被肾小管重新吸收，回到肾小管周围毛细血管的血液里，剩下的水、无机盐、尿素和尿酸等就形成了尿液；尿液经输尿管到达“蓄水池”——膀胱，暂时贮存；当尿液达到一定量时，膀胱下方的尿道括约肌就会打开，尿液最终经尿道排出。

对成人来说，尿量达到200毫升至300毫升时，膀胱壁上的“压力传感器”会感应到膀胱充盈，进而产生尿意，并将这一消息告诉大脑，如果此时不方便上厕所，大脑就会指挥尿道括约肌立刻收缩，膀胱则会膨胀，提供更多空间以防尿液流出；当尿量达到400毫升至500毫升以上，尿道括约肌和膀胱依旧会“严防死守”；但当尿量达到800毫升，要么会“一泻千里”，要么尿道括约肌痉挛，导致想尿却尿不出来。

如果膀胱中的尿液长期超过400毫升，就属于长期憋尿。支配膀胱的神经功能会发生紊乱，肌肉变得松弛无力，膀胱像拉过头的橡皮筋，失去弹性，严重者将出现尿频、尿不净，甚至尿失禁、尿潴留等问题。若尿液在膀胱内停留时间过长，还会给细菌更多时间繁殖、侵入组织，当膀胱充盈压力增高，尿液逆流回输尿管，细菌就可能趁机引起尿路感染或肾盂感染。大量尿液贮存在膀胱时，机会会对它们进行浓缩，导致尿液中的钙和盐浓度增加，形成尿路结石的风险也随之提高。

(据《生命时报》)

伤春又春困？做好“清四气”一身轻

清明时节，要么伤春悲秋、心情抑郁，要么“春困”发作、无精打采？广东省中医院大德路总院呼吸与危重症医学科主任许银姬表示，清明时节，万物生长，正是清除浊气的好时节，此时的养生重点在于“清”——清心气、清肺气、清肝气、清湿气。

一清心气

清明祭拜祖先，许多人睹物思人。许银姬提醒，若长期沉浸在悲伤里，情志抑郁，容易导致阻滞气机而诱发或加重心脑血管等疾病。此时可通过户外散步、踏青等活动，稳定情绪，保持心境豁达。若无法外出，简单的拍手运动，也可以疏通手掌上的心包经和心经，使心血充盈，泻除心火，还可以防治胸闷胸痛。每次三五分钟亦可，十几分钟更佳，达到养心清心之效。

【穴位清心】腋窝的极泉穴是心脏的重要穴位，可以去心之郁火。每天按揉5分钟至10分钟，可起清心安神的作用。

二清肺气

清明时节是流感等传染性疾病的高发期，许银姬提醒，此时应当适当进行户外活动，呼吸新鲜空气，避免整日待在封闭不通风的空间。

从我国古代传下来的“六字诀养生法”，以“嘘(xu)、呵(he)、呼(hu)、咽(yi)、吹(chui)、唏(xi)”的不同发音，配合呼吸吐纳，可舒通筋脉，调养脏腑，增强人体抵抗疾病的能力。六字诀对应不同脏腑与三焦，其中“咽”字功与肺关系最密切。因此清明时节，多练“咽”字功，可导引气血循经运行，起到清肺气的作用。

【穴位清肺】每天适当揉按合谷穴1次至2次，每次5分钟至10分钟，可起宣通肺气、升清降浊的作用。



(资料图片)

三清肝气

春天阳气生发，“肝属木，与春相应”，体内肝气会随着春日渐渐而愈盛。到了清明时节，人体内肝阳偏盛，若加上情绪低落，容易出现肝气升发太过或肝气郁结的情况。许银姬表示，此时养肝的关键不在补，而重在清。

春天应“夜卧早起”，但也不可熬夜。应保证高质量睡眠，尤其应保证23

时到1时这段时间的睡眠，可令恢复身体“清静”状态。早起锻炼，可使肝气抒发，心静神定，是养肝的关键。平时还可通过用手指自前向后梳头、自上向下轻揉两肋(肝经循行的部位)等方法来疏通肝经，防止气机郁结。

【穴位清肝】太冲穴可清肝排毒。每次按揉3分钟至5分钟，感觉轻微酸胀即可，可两脚交替按压。

四清湿气

对于许多人容易出现“春困”，许银姬表示，原因在于潮湿削弱了人的脾脏功能，若脾胃运化不力，会使体内的湿气无法排出，让人感到困重乏力。

清湿气的关键在于健脾。应少思虑，饮食清淡，避免生冷和厚味肥

甘。日常生活中可适当食用黄豆、茯苓、红豆、薏苡仁、山药、猴头菇、红薯等健脾之品，帮助清湿排毒。

【穴位清湿】拍打委中穴可清湿排毒。平时可拍打5分钟至10分钟至淤斑痧点显出，每一至两周拍打一次。(据《羊城晚报》)