

一健必读

春野菜,怎么吃更健康

阳春三月,荠菜、白蒿、马齿苋……这些常见的野菜又如约而至。应时吃些野菜有益身体健康,记者采访郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞,为您介绍一些春季常见的野菜及烹饪方法。



马齿苋

●别名:马齿菜、马齿草、五行草、长命菜、酸苋、安乐菜等。
●营养成分:含有多种营养成分,特别是钾的含量丰富,是天然的高钾食物;还含有丰富的柠檬酸、苹果酸以及生物碱等成分。
●食疗作用:清热解毒、凉血止痢,可用于治疗痢疾、热毒疮疡,还对心血管病、糖尿病患者有好处。
●吃法:炒食、凉拌、做馅等。

●凉拌鲜马齿苋做法:鲜马齿苋30至60克,洗净后用开水焯过,放凉后淋上适量蒜汁、醋和香油,拌匀即可。此方杀菌消炎,清热解毒。



茵陈



蒲公英

●别名:婆婆丁、婆婆巧、灯笼花、黄花地丁等。
●营养成分:富含碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素C以及钙、磷、铁等无机盐;其维生素C的含量比番茄高50%以上,蛋白质含量比茄子高1倍,铁含量与菠菜相等。
●食疗作用:有清热解毒、利尿散结的功效,临床可用于治疗流行性腮腺炎、疥癣、疔疮以及上呼吸道感染、消化道感染等。另外,还有降低胆固醇、抗炎、润肤的作用。
●吃法:带根嫩苗,开水烫后,凉拌、做汤、炒食均可。
●凉拌蒲公英的做法:鲜蒲公英500克,熟芝麻粉20克,鲜蒲公英洗净入锅焯透,捞出码齐,切成3厘米长的小段,放入盘中,匀布熟芝麻粉,加酱油、红糖、精盐、味精各少许,拌匀,淋入麻油即成。此方清热解毒,防癌利胆。

●别名:茵陈蒿、白蒿等。
●营养成分:含有多种营养成分特别是叶酸含量较为丰富;所含植物化学物质,赋予了茵陈许多治疗作用。
●食疗功效:清热、燥湿、利小便,是治疗黄疸的有效药物。临床可用于治疗黄疸型肝炎、急性细菌性痢疾、湿疮瘙痒等。值得注意的是,“三月茵陈治黄病,四月青蒿当柴烧”。
●吃法:拌面蒸食、开水烫后凉拌炒食,也可做馅、蒸窝头等。
●白蒿窝头做法:将白蒿嫩茎叶去杂洗净,切碎,掺进玉米面,拌匀和好,上笼蒸便可。



荠菜

●别名:护生草、鸡心菜、地菜、野荠等。
●营养成分:不但含有蛋白质、脂肪、碳水化合物、膳食纤维以及钙、磷、铁等矿物质,而且还含有胡萝卜素、维生素C等。其中,胡萝卜素的含量与胡萝卜不相上下,维生素C的含量比西红柿高,是营养较为丰富的野菜。另外,荠菜所含的荠菜酸,是有效的止血成分,能缩短出血及凝血时间。此外,荠菜不但能降低胆固醇和甘油三酯的含量,而且有降血压的作用。
●食疗作用:有清热解毒、利尿降压、止血止泻、和胃健脾等功效,可用于治疗痢疾、水肿、吐血、便血、目赤肿痛、月经过多、高血压等病症,所以自古民间就有“三月三,荠菜当灵丹”的说法。
●吃法:生食、凉拌、爆炒、做馅、做汤等均可。
●荠菜粥做法:先将100克梗米倒入锅内加水,再与洗净的100克荠菜同煮。此粥营养丰富,可增强免疫力,防治麻疹等春季常发病。



椿菜

●别名:香椿芽、香椿头、香椿尖、椿叶、春尖头等。
●营养成分:每100克椿菜中含蛋白质9.8克,钙、磷、维生素C的含量在蔬菜中均名列前茅,还含脂肪、粗纤维、铁、胡萝卜素及香椿素。
●食疗作用:有清热解毒、健胃理气、润肤明目、杀虫、止痛的功效,可用于增加食欲、辅助治疗肠炎、痢疾、泌尿系统感染、蛔虫病等。香椿所含丰富的维生素C、胡萝卜素等,有助于增强机体免疫功能,并有润滑肌肤的作用,是保健美容的良好食品。
●吃法:可凉拌、炒、煎、煮粥,还能腌着吃。
●香椿芽拌豆腐做法:选嫩香椿芽洗净后用开水烫5分钟,挤出水切成细末;把盒装豆腐倒出盛盘,加入香椿芽末、精盐、香油拌匀即成。此菜含有钙、磷、铁等矿物质,还含有较丰富的胡萝卜素、维生素B2和维生素C,适宜孕早期的妇女食用。

■温馨提示 郑州大学附属洛阳中心医院营养科主任王朝霞提醒,不认识的野菜不要去尝试,由于有的植物有毒,误食会有生命危险;生长在工厂、污水附近的野菜不宜采食;野菜含植酸较多,吃前要焯水,可配合大蒜及辣椒食用;野菜大多味苦性寒,脾胃虚寒的人不宜多食。(高峰)

保健有方

春宜养肝 教您三款食疗方

中医认为,春季养生,养肝为主,饮食也应以养肝健脾为原则。春天吃的食物主要包括蜂蜜、大枣、山药、云苓、薏米、木棉花、菊花灯、桑葚、乌梅、山楂等。
木棉薏米山药瘦肉汤
受湿邪影响,脾胃弱、大便烂。因此,可选择木棉花30克、薏米15克、山药30克,加瘦肉煲汤,既健脾又利湿。
参芪薏米粥
对于脾虚重者,可食用参芪薏米粥;用党参15克、北芪15克、炒薏米30克、淮山20克、大米100克煮粥。此粥对于春湿感冒,大便溏稀,能起到健脾祛湿、补中益气的功效。
杞菊苓粥
用枸杞10克、菊花10克、云苓20克、大米适量煮粥。此粥有益肝肾明目、增强免疫力、抗衰老、降血糖和血压等功效。(据人民网)

健议堂

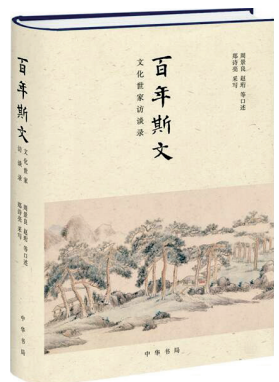
春季睡眠不足 对皮肤伤害大

皮肤的代谢在晚间最为旺盛,其血液供应也是在睡眠时最为充足,其为皮肤提供充足的营养和氧气,起到预防和延缓衰老的作用。因此,若是长期睡眠不足,会给我们的肌肤造成一定程度的伤害。
伤害1:肌肤干燥缺水
肌肤没有得到正常的休养,会影响到自身的锁水机能,使皮肤严重缺水,同时,因无法保证养分的供应,皮肤会营养不良,会导致干燥、脱屑甚至细纹等状况出现。
伤害2:局部色素沉积
睡眠不足会使眼睛疲倦,使身体血液循环不佳,而黑眼圈的产生就源于此。同时,因为循环不好,大量的毒素及黑色素无法正常排出体外,长此以往会导致面部色斑的生成。
伤害3:油脂分泌过量
经常睡眠不足,会使皮肤自身的新陈代谢发生变化甚至紊乱,从而导致肌肤油脂分泌异常,会引发一系列的肌肤问题,如毛孔粗大、生出粉刺等。
伤害4:肌肤粗糙老化
睡眠不足的人,常常出现皮肤表面微血管血液循环滞现象,使皮肤变得晦暗或苍白,失去光泽。当皮肤微血管得不到充足血液时,皮肤细胞组织的新陈代谢会因皮肤缺乏营养而受到很大阻碍,加速衰老。(据新华网)

健康顾问 养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药 (http://www.lyd.com.cn) (本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

读家

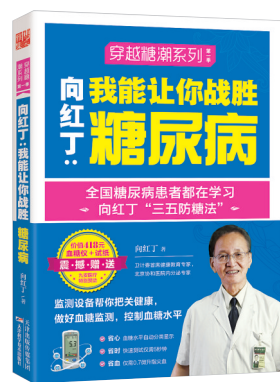


11 周景良的良师益友

在《丁亥观书杂记》里面,周景良用很大篇幅讲《智永千字文》,其实很多是受周珏良先生的指导。珏良一直到最后都在练字,每天都坚持。周景良站在旁边看,珏良就跟他讲,隶书应该怎么写,笔应该怎么下。《智永千字文》是怎么回事,笔是怎么铺开的,珏良当场表演给景良看,这一套东西他说得最清楚,所以景良能说得具体。实际上,景

良的父亲,还有他的好朋友劳笃文先生,包括景良的四叔周季木,他们这个圈子的共识是:如果你要学“二王”,《智永千字文》就是正宗的“二王”笔法。但是书法有两个层面,一个是技术,刚刚我说的全是技术;另一个,是整体的艺术形象。这个形象是怎么达到的?
拿郑板桥来说,他的字肯定是堆出来的。“二王”的厉害之处在于,能控制住笔,绝大多数人写毛笔字是描出来的,这种字往往没精神。
景良十四五岁时,珏良从云南回来,给他讲书法,讲外文、古书的情况;“文化大革命”时,景良常常晚上骑车到珏良家聊天,到十二点才回家。
景良与珏良有很多可聊的,聊古董,聊书法,聊对一些书的看法。比如杨度的弟弟杨钧有本小册子《草堂之灵》,岳麓书社1985年版,他们俩一看就知道,这个人是懂书法的。他们俩人心是相通的,一谈便合,便能了解、会意。就那本书而言,杨钧是能说出问题的,不是一说书法就云山雾罩地讲什么神韵那种,像乾隆评王羲之,说什么“龙跳天门,虎卧凤阁”,这几个

字他写得还可以,但评论艺术形象这么说,那就太虚了。一直到珏良去世,他们都是这样聊天,有时候星期天景良迟一点,珏良就打电话过来,问他今天有没有空,所以他文章很少,一良就批评他这一点,大概是在《钻石婚回忆》里面说的吧,大意是说不够努力。
珏良不是勤勤恳恳一篇又一篇地写文章的那种人,他整个生活是文人式的,写字不能给他提职称,也不能算课题,但他每天花很多时间写字,他写文章总是水到渠成的,人家对他的文章也很赞赏。说他懒,他也懒,他从不给自己定任务。
景良老跟一良说,他照着《唐诗三百首》的样子,写一写英语。他答是答应了,老不写。最后《英语学习》杂志约他每期写一篇,他才写了几篇。他的几个同学当中,王佐良跟他最熟,那时他是北京外国语大学英语系主任,他也承认,珏良对诗是敏感的,有诗人的感觉,中国的诗、英国的诗他都精通,这样的人很难得。所以珏良写出来的东西一定是精品,他是文思冒出来了才写,有点自然流露的意味。



13 治疗糖尿病的五驾马车(4)

第四匹马——药物治疗
在“五匹马”中,药物治疗是十分得力的一匹马。用好药物是实现“五达标”最为重要的方法之一。
糖尿病患者常用的药物包括:口服降糖药、胰岛素和其他药物。
口服降糖药,顾名思义,就是口服之后可以降低血糖的药物,口服降糖药是针对血糖升高的原因而设置的。归纳起来,糖尿病的问题有二:胰岛素分泌不足和身体对胰岛素反应不佳,

后又称胰岛素抵抗。口服降糖药就是为了解决这两个问题而设计的。以刺激胰岛素,解决胰岛素不足问题的口服降糖药包括磺脲类降糖药和格列齐特类降糖药两种;而不刺激胰岛素分泌,主要减轻胰岛素抵抗,减少糖分吸收的药物则包括双胍类降糖药、葡萄糖苷酶抑制剂类降糖药和格列酮类降糖药。近年,又有一种称为肠促胰岛素类降糖药的具有多重效应的降糖药。这些药物结构不同,作用方法各异,但如果使用得当,都能产生满意的降糖效果。
需要注意的是,现在有很多不法分子利用糖尿病患者想要急切治愈疾病的心理,打出“祖传秘方”“最新科技”“专家强力推荐”等噱头,甚至还有一些遗传学、基因学的新名词,来欺骗消费者。这种情况千万不要盲目相信,不仅被骗了钱,药也许会有副作用。
根据医生的指导,科学地对糖尿病进行控制,糖尿病患者才能提高生活质量,延长寿命。
第五匹马——病情监测
那么糖尿病患者应该做哪些监测呢?糖尿病患者至少应该做以下几种化验和检查。
1.血糖。包括空腹血糖和餐后两小时血糖,以了解血糖水平决定用药。
2.尿常规。不止了解尿糖情况,更重要的是看有没有尿酮体、尿蛋白,以利于临床分型和排除酮体存在的可

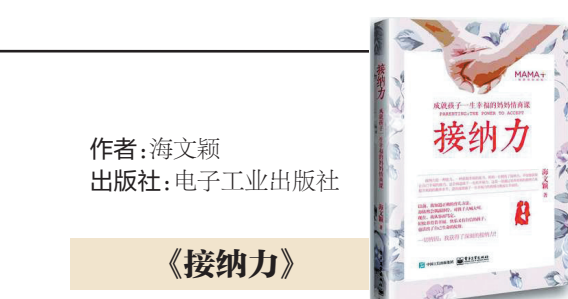
能,同时了解有没有泌尿系统感染等情况,定期监测尿微量白蛋白对判断有没有早期糖尿病肾病十分重要。
3.肝、肾功能。不仅可掌握肝脏和肾脏的情况,还给选择药物提供依据,因为在肝、肾功能问题较大时,有些口服降糖药是不宜使用的。
4.血脂指标。血脂,包括胆固醇、甘油三酯和低密度脂蛋白胆固醇高,而高密度脂蛋白胆固醇低的患者需要适当使用调脂药物。
5.血压和血黏度。高血糖、高血压、血脂异常和血黏度高是糖尿病人的四大无形杀手,初诊时就必须注意了解血压和血液流变状况,并给予适当治疗。
6.眼底。糖尿病视网膜病变早期没有症状,晚期则没有良好的控制方法,所以绝不能等到眼睛看不清时再查眼底,必须主动了解糖尿病人的眼科情况。即使眼底还没有什么改变,也可留下初始资料,以供日后对比。
7.身高和体重。对了解患者的基础情况很有帮助,有利于药物种类的选择,同时也给以后的体重监测留下基础材料,以资比较。
以上事项要尽量做到自我监测和定期去医院检查相结合,病情监测是治疗糖尿病的重要手段,是患者了解自己身体情况的一面镜子,能让治疗有的放矢,常常起到事半功倍的作用。



作者:杨红樱 出版社:安徽少年儿童出版社 《杨红樱童话》(注音本系列)



作者:帕特里克·摩尔等 出版社:广西科学技术出版社 《太空漫游》



作者:海文颖 出版社:电子工业出版社 《接纳力》

公告

李辉位于洛阳市高新技术开发区芳泽路3号院3幢1-302室的房产,房屋所有权证号:洛市房权证2007字第X381766号。经《洛阳市西工区人民法院协助执行通知书》([2014]西执字第618号)、《洛阳市西工区人民法院执行裁定书》([2014]西执字第618号)已执行给王迎辉所有。因房屋所有权证(洛市房权证2007字第X381766号)未能收回,现依据《房屋登记办法》(建设部168号令)第41条之规定,将房屋所有权证(洛市房权证2007字第X381766号)公告予以作废。洛阳市住房保障和房产管理局

迁坟公告

在洛阳高新区辛店镇吕沟社区城中村改造范围内(西南环以东,华夏北路以北,天中路由西,炎黄路以南)有坟户:请于公告登报之日起15天内到吕沟居委会申报迁坟事宜,过期按无主坟处理。联系电话:13271506293 13849944662 洛阳高新区辛店镇吕沟社区