

春来野菜香 尝鲜悠着点

专家提醒不能多吃乱吃



观音菜

(紫背天葵)
观音菜为药食兼用野生植物,其全草和根入药,有活血止血,解毒消肿等功用,不仅营养丰富,而且还能抗肿瘤、抗病毒,能治疗多种疾病,具有生血、止血之功效。

海南常见野菜



雷公根

(积雪草)
又叫钱草,马蹄草,是一种黎族同胞经常食用的野菜。雷公根不仅味道清香,营养也很丰富,全草入药具有清热解毒,利湿消肿的功效。将它与河里的小鱼虾或肉骨同煮,是极为可口的佳肴。

高良姜

又名佛手根,被称为“十大广药”之一。高良姜是东南亚以至印度咖喱常用调料,临床应用于胃痛疼痛及脘腹胀满之症及改善微循环等。高良姜不仅可以入药,而且还被用作香料而制造高级香水、药酒及驱虫剂等。

树仔菜

又称为守宫木、五指山野菜、天绿香,属热带灌木,产自海南五指山腹地,树仔菜当地人取其嫩梢为菜,故得名“五指山树仔菜”,树仔菜具有很高的营养价值,富含多种维生素、蛋白质和多种矿物质,其嫩梢细嫩多汁、肉质脆、无渣滓、味道鲜美,炒食、煮食均可,由于粗生耐长,种植不需施用化肥和化学农药,保持了原有天然属性,是富有山区特色的“绿色食品”。树仔菜在海南常见菜肴有清炒树仔菜、树仔菜鱼汤等。

雷公笋

别名为水蕉花,遍布琼南山区的溪沟旁、田坎上、山湾里、岭脚下,每逢四五月春风化雨时破土而出。笋长约食指般粗细、筷子般长短,将其削成细条煮山蟹或腌酸煮鲜河鱼,是下酒饭的上等名菜。此外,雷公笋汤又是清热解毒良药,一年四季常喝雷公笋汤,可少生病。民间多将其鲜嫩杆茎用洗米水腌制,做家常小吃,或拌炒鱼、肉,味酸质脆、肉嫩鲜美、消食去腻,是具有白沙山区特色的“绿色食品”。

车前草

又叫车轱辘菜,生长在田野、花园、池塘、河边等地。每年4-5月份采摘嫩茎叶或幼苗,先用开水烫软,再用清水泡几小时后捞出,可以用来凉拌、炒食或与面蒸食。

革命菜

又叫野苘蒿,是海南五指山常年生长的野菜,其性平,味道甘辛。《本草纲目》有记载:苘蒿“安心气,养脾胃,消痰饮,利肠胃。”含蛋白质、粗纤维、胡萝卜素、维生素C等营养成分。每年春、夏、秋三季,可摘其嫩茎叶、幼苗,炒食甜滑可口,味道极美,食谱有:凉拌野苘蒿,野苘蒿炒肉丝。

其实,只要在烹饪时稍微注意一下,善于把握调味料,就可达到去除腥味的效果。陈艳丽表示,在凉拌时,可以将花椒和辣椒炸香制成辣椒油,浇在鱼腥草上;或者把鱼腥草放在开水锅里焯煮一下,再加入一点食盐和白醋,可减轻鱼腥草的腥味。

陈艳丽表示,大多数人都是因为纯天然、健康等因素食用野菜的。比如,树仔菜就属于富有山区特色的“绿色食品”。树仔菜,俗称为五指山野菜,产自海南五指山腹地,当地人取其嫩梢为菜,故得名“五指山树仔菜”。

别随意采摘野菜食用

野菜拥有丰富的营养价值。踏青赏景的时候,不少人都想挖点野菜回家吃。但是,陈艳丽建议,人们不要在野外随意采摘野菜食用,最好到市场上购买,避免因辨认不当误食有毒野菜。因为海南的野菜种类很多,采摘需要有一定的常识与经验。有些野菜如果不是当地人很难辨认得出来。

中医有“医食同源”的说法,不少野菜同时也兼具药性。比如,蕹菜既可鲜炒或做汤,又可入药,具有解毒、清热、润肠、化痰等功效;雷公笋既能将其削成细条煮山蟹或腌酸煮鲜河鱼,又是清热解毒良药,一年四季常喝雷公笋汤,可少生病;车前草含有桃叶珊瑚甙、车前甙、果聚酸等药用成分,具有利尿水通淋、清热明目、清肺化痰之功效。

陈艳丽强调,鱼腥草等野菜大多偏寒凉,脾胃虚寒者不宜食用。健康的人如果长期或者大量食用性寒的野菜,也容易造成脾胃受损,食用应该适量。

海南岛已发现两三百种野菜

海南阳光充沛、雨露丰润,为各种野菜的生长提供了得天独厚的天然条件。通过大量的考察调研,陈艳丽表示,海南目前已发现的野菜就达两三百种,只是有些不易在市面上见到。目前,海南常见野菜有五十多种。

“革命菜就是市面上较为常见的野菜种类。”据陈艳丽介绍,革命菜本名是野苘蒿,是海南中部五指山市常年生长的野菜,人们在野菜馆看到的凉拌野苘蒿、野苘蒿炒肉丝等菜品便以其为原料。

除了革命菜,海南市场上还有很多野菜,常见的是四棱豆、雷公笋、雷公根、马齿苋、车前草、野苘菜、观音菜、树仔菜、蕹菜、苦菜、南瓜花、南瓜叶(嫩芽叶)等。

野菜烹饪有技巧

海南的野菜种类很多,但是不少人却望“菜”兴叹,不知如何在生活中烹调野菜。“我自己也经常到市场上买野菜做着吃,只要找对方法,制作野菜佳肴既方便又美味。”陈艳丽举例说,像观音菜的做法就很多样,在我国民间早已悠久历史。

观音菜的嫩茎叶可供食用,品质柔嫩,别具风味。具体制作方法是,鲜菜经水焯后,切段,可调味凉拌,可炒食,可做汤,亦可做馅料,荤素皆宜,均清香可口,口味独特。除了烹饪,还可以用开水冲泡饮用,其色紫红,味微酸,清香可口,能消暑除热,又有助消化、健胃解酒之效。但是,值得注意的是,观音菜不能生食。

野菜虽好,但是很多人不会烹制,鱼腥草就是其中之一。由于鱼腥草本身带有一股“鱼腥味”,让不少人望而却步。

春季饮食宜“多甘少酸”

甘味食品首推山药和大枣

本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

唐代名医孙思邈在《千金方》中指出:“春日宜省酸,增甘,以养脾气”,其意是春天,人们要少吃点酸味的食品,多吃些甘味的饮食,这样能补益人体脾胃之气。日常饮食如何做到“多甘少酸”呢?本报邀请海口市人民医院中医科主任王德为读者指点迷津。

多甘并非多吃甜食

脾胃是后天之本,是人体气血化生之源,脾胃之气健旺,人可延年益寿。根据中医五行理论,肝属木,与春相应,主升发,在春季萌发、生长;而脾属土,木土相克,即肝旺可伤及脾,影响脾的消化吸收功能。中医认为,五味入五脏,如酸味入肝、甘味入脾、咸味入肾、苦味入心、辛味入肺等,因此若多吃酸味食物,会加强肝的功能,使春季本来就偏亢的肝气更旺,这样就伤害脾胃之气。这正是慢性胃炎、胃溃疡等疾病在春季容易复发的原因之一。

因此,在春季,人们要少吃些酸味的食物,以防肝气过于旺盛。而甘味食物能滋补脾胃,故可多吃一点(多甘少酸)。但很多人把“甘”误认为是“甜”,于是就多吃甜食。其实,这种理解是错误的。王德表示,“甘”是指中药“五味”中的一味,它不等于“甜”,中医所说的甘味食物,不仅指食物的口感有点甜,更重要的是要有质润而善滋燥的特点。

“如果理解错了,加大了糖的摄入量,尤其是肝病患者,若摄入大量的糖分,不能及时代谢,会使体内的脂类物质增多,加重肝脏的负担,导致病情进一步恶化。”王德提醒,春天少吃酸味,也不代表连醋也不能用了,适当用一点调味不会影响养生效果。

中医认为,甘味食物中首推山药和大枣。其中,山药味甘性平、健

脾益气,经常食用可提高机体的免疫力。平时容易出现多汗、反复感冒的气虚患者,在春季更应该适度增加山药的摄入量。大枣不仅对脾脏有益处,还能补气养血,尤其适合女性在春天多食用。食用时,最好将大枣切碎了泡茶,最后将碎枣和水一起吃下。此外,还可将大枣、山药、大米、小米一起煮粥,预防胃炎、

胃溃疡的复发,减少患流感等传染病的几率。

此外,春季要少吃黄瓜、冬瓜、海带、绿豆、豆芽等寒性食品,以免阻碍春天体内阳气的生发。

春夏要多吃温补食物

春天的饮食除了多甘少酸之外,还要遵照《黄帝内经》里提出的“春夏补阳”的原则,多吃些温补阳气的食物,以使人体阳气充实,增强人体抵抗力,抵御风邪为主的邪气对人体的侵袭。

“大葱、生姜、大蒜、韭菜、洋葱等温性食物都是养阳佳品,有祛阴散寒的作用,宜多吃一些。甘味和温性的食物最适合春天食用。”王德表示。

另外,春季多风干燥,很多人常被咽喉疼痛、口臭、便秘等“上火”的症状困扰。王德表示,适当多吃点养阴润燥的食物,如蜂蜜、梨、香蕉、百合、冰糖、甘蔗、白萝卜等,具有一定的缓解作用。

甘味食物

大枣、山药、大米、小米、糯米、黑米、燕麦、高粱、薏米、红豆、扁豆、黄豆、甘蓝、菠菜、胡萝卜、芋头、红薯、土豆、南瓜、黑木耳、香菇、桂圆、栗子



文/徐哈溪
制图/庄和平



朋友圈“拼步数”别盲目 健步走并非人人都适合

本报记者 侯赛

近年来,自从“微信运动”等运动APP(应用程序)软件风靡后,很多人都以“日行一万步”为每天的运动目标。海南省中医院营养健康科专家符光雄表示,健步走确实可以增加人体血液流动,让身体的肌肉获得简单的有氧训练。不过,并非所有人都适合健步走。

近日,有关媒体报道称,一位女士因好胜心作祟,每天“暴走”一两万步,在双脚磨破后自行挑开血泡,导致严重感染,最终差点失去双脚。其实这个女士并不知道,患有II型糖尿病的她根本不适合“健步走”。

符光雄表示,这种糖尿病患者患有“糖尿病足”。在这种情况下,足部的感觉性神经会发生病变,脚部的细微疼痛可能会因无法感知而被忽略。而在脚部磨破后,自主神经功能障碍可能导致皮肤软组织受损,造成细菌侵入进而引发感染。所以,患有“糖尿病足”的人并不适合健步走。

除了糖尿病患者,心血管疾病和关节疾病患者也不适合每日“暴走”这种

健身方式。因为高血压患者在运动中极易诱发心脏病和脑血管疾病。心血管疾病患者,特别是年纪较大的,大运动量的健步走则容易导致血管硬化,增加发病率。此外,对于关节病患者而言,如果长期进行健步走运动,有可能加快半月板的磨损,进而导致关节间隙变窄或者产生骨刺的风险加剧。

符光雄提醒,日常生活中,暴走族出门“拼步数”前,选择一双合适的运动鞋很重要。对于经常依靠步行锻炼的人而言,运动鞋应选轻便、柔软、底子较厚、有弹性的鞋,脚掌心的硬度要配合双脚,脚尖处留有间隙,脚背不要太紧。简单而言,可以选择慢跑鞋。此外,经常运动的人建议半年换一双跑鞋。

健步走时,身体要略向前倾斜,双臂自然下垂,协调地前后摆动于身体两侧,略收小腹,双手可轻握握拳。全身着力于脚掌前部,尽可能加大步伐,但不用刻意,步态要均匀、沉稳而有节奏,走到微微出汗即可。

必须注意的是,如果身体前倾时驼背,就容易导致腹部受压。这样的错误姿态容易让腹肌无法顺畅运动,影响到健步走的质量甚至脊椎的健康。

海南省疾控中心
健康服务快车

手抖就一定是帕金森病吗?

4月11日是“世界帕金森病日”。帕金森病是中老年人最常见的中枢神经系统变性疾病,被称为中老年人健康“第三杀手”。为了让读者进一步了解帕金森病,海南省疾控中心近日发布帕金森病相关知识问答。

1.什么是帕金森病?

帕金森病,也称原发性帕金森病,是一种神经退行性疾病。是由于脑部某一特定部位的神细胞死亡过多而造成的肢体运动障碍。60岁以上的老年人容易得这种病,男性稍多于女性,有家族史的人也容易得这种病。

2.什么原因引起帕金森病?

得这种病的确切原因还不清楚,但长期接触杀虫剂、除草剂、农药等化学物质,或锰、铁、铅、铜等金属的人患此病的机率较高。睡眠不好和容易焦虑的人容易得帕金森病。

3.帕金森病早期有什么症状?

初期症状主要有静止性震颤、身体僵硬、动作缓慢。

4.手抖就一定是帕金森病吗?

不一定。有一些人在煤气中毒、食物中毒、脑炎、中风、脑外伤等的后遗症期也会出现手抖、动作缓慢等症。有的在夹菜、写字、拉琴等发生手抖,一般放松情绪和主动控制的情况下可消失,这种情况就不是帕金森病。

5.帕金森病早期症状出现前,有什么预警信号?

如果有长期的便秘,大便费劲,好几天一次;经常做噩梦、喊叫、踢被子;或突然的嗅觉减退,要警惕日后出现帕金森病症状。帕金森病最严重时,患者除了自己不能翻身、穿衣、起床或不能行走,中晚期也会出现抑郁或痴呆,说话困难、不能吞咽等,需人照料。

6.帕金森病能治愈吗?

不能。目前还没有根治帕金森病的方法,但可以服用药物很好控制症状、延缓病情;对特定的病人也可以采用外科手术的方法治疗。

7.帕金森病患者需要做哪些康复锻炼活动?

患者应该经常做些有助于放松肌肉和身体平衡锻炼(锻炼时一定要在家人帮助下进行)。让患者练习打太极拳或多走走弯曲的石子路有助于延缓运动功能减退。

8.有什么简单的办法能帮助起步困难或步幅小的患者吗?

可以在家里过道画上斑马线(60-70厘米间隔),帮助患者逐步行走;需要拐杖助行的患者,可选用“L”形拐杖。

9.帕金森病患者在家居生活方面应注意哪些问题?

患者要坐较硬的沙发好起身,椅子要有牢固的靠背和能帮助起身的扶手;房间内不要有地毯或垫子防止绊倒,卫生间地板要铺防滑地砖,墙壁上安装把手。患者平时要穿宽松的衣服,尽量避免细小的纽扣或套头装;不穿系鞋带的鞋子,鞋底要防滑。

在饮食上,帕金森病患者容易便秘,应多喝水、多吃粗纤维食物和西瓜、香蕉等有通便功效的水果。像鸡蛋、肉等高蛋白食物最好晚上吃,以免影响药物疗效。日常生活中,要避免长期接触环境中的农药、杀虫剂、重金属锰等。在日常生活中避免精神压力过大、用脑过多;避免用铝锅炒菜;经常锻炼、饮食清淡、喝茶对预防帕金森病有效果。

(小可)

春季花粉过敏高发

多风天应减少外出

花粉症又称枯草热,是患者对植物花粉过敏所引起,主要表现为鼻痒、喷嚏连续发作、流大量清水样鼻涕、鼻塞;可伴眼痒、流泪、结膜充血、喘息等;还可以导致皮肤瘙痒、皮疹等等。

花粉症发生的最主要季节就是春季。如何预防花粉过敏呢?专家建议要注意以下方面内容:

晴天、多风天减少外出

并不是所有花粉都能成为过敏原,主要通过风传播花粉的树和草花粉为主。天气干燥多风时,植物花粉更容易破裂致空气中花粉浓度大增。此外,凌晨5点至上午10点以及黄昏,是空气中花粉值最高的时间,应减少外出。

外出戴口罩、回家及时洗澡

在户外时,花粉除了通过呼吸进入呼吸道,还可以在皮肤和衣物上长达几个小时而不脱落,因此花粉季节户外活动时记得戴口罩,用毛巾包着头部;户外活动后,清洗面部、鼻腔、眼睛等接触到花粉的部位,更换外衣减少花粉接触,睡前洗澡去除花粉。

随身携带抗过敏药物

花粉过敏症患者要与空气隔绝几乎不可能,对于多年“定时”发病的过敏患者,除了做好防护外,还可以随身携带一些常用的抗过敏药物如息斯敏、扑尔敏等。对于因花粉过敏出现急性哮喘的患者,专家提醒,必须随身携带可以临时控制哮喘、缓解症状的药物。

提前进行预防性治疗

专家表示,对于过敏严重者,可在每年3月进入花粉季节前进行预防性治疗。明确对什么花粉过敏,并在医生指导下进行必要的治疗或预防,85%以上的患者可有效控制或预防花粉症。

多吃绿色蔬菜、控制甜食摄入

对花粉过敏的人在这个季节还要注意饮食,要控制甜食和糖分的摄入,平时尽量减少高蛋白、高热量的饮食,多吃绿色蔬菜。

(宗文)