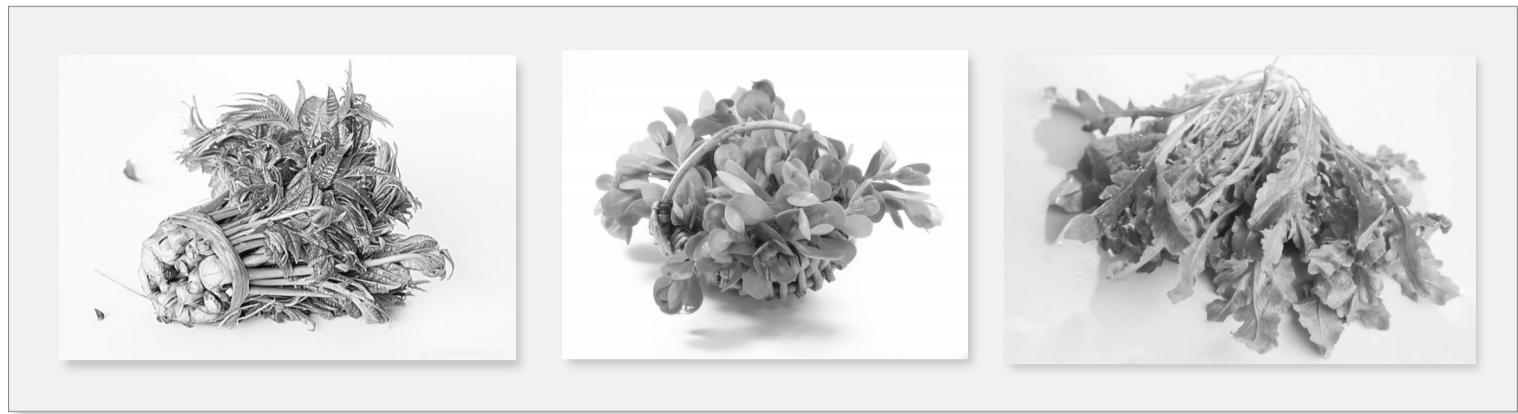


吃对野菜,舌尖过瘾身体舒畅



“参差荇菜,左右流之。”《诗经》中描绘了曼妙女子在明媚春光中采摘野菜的情景,可见食野菜的习俗古已有之。时下,又到吃野菜的最佳时节。综合考虑饮食安全、营养价值等因素,在这给都市“尝鲜族”推荐几种当季最值得吃的野菜,顺便分享一些绝佳食疗做法。

荠菜
降压明目

荠菜营养丰富,最突出的是它的钙含量,几乎是牛奶的三倍。春食荠菜,有养肝明目、降血压、增强免疫力的功效。

●荠菜肉末粥

取荠菜、鲜苦瓜各100克,粳米100克,猪瘦肉末50克。将荠菜、苦瓜洗净,用沸水焯后切细待用。粳米淘洗后,加入猪瘦肉末煮粥。粥将熟时加入荠菜、苦瓜、盐、芝麻油各适量,调匀稍煮沸即可食用。

此粥有清热解毒、降压去脂的功效。

●凉拌荠菜豆腐

取荠菜150克,芹菜、小白菜各50克,水豆腐1块,食盐、橄榄油各少许。将荠菜、芹菜、小白菜洗净后焯水切小段,豆腐焯水后切成小块,加入油、盐、橄榄油及调味品混合拌匀即可食用。

此菜品有平肝清热、调和脾胃等功效。

马齿苋
清热解毒

马齿苋在民间也叫长寿菜,有降压护心、清热解毒、杀菌消炎等功效。马齿苋做法多样,可凉拌、烹炒、做汤等。

●凉拌马齿苋

将马齿苋先用开水焯一分钟,然后切段放入盘中,吃时可拌上蒜泥,再加上醋和姜。此菜品有清热、解毒、驱寒的作用。

●马齿苋猪肝汤

取马齿苋45克,黄花菜30克,熟猪肝50克,鸡蛋1个。将马齿苋洗净切碎,黄花菜水发后切成段,猪肝洗净切薄片。将马齿苋、黄花菜

放入锅中,加水煮15分钟,再加入猪肝稍炖,打入鸡蛋,待汤沸后调味即可。

此汤有益肝明目、宽中下气的功效。

香椿芽
润肤养颜

香椿芽被称为“树上蔬菜”“十全蔬菜”,有补虚壮阳、消炎止痛、行气健胃、润肤养颜等功效,对于预防和调理食欲不振、食积呕吐、腹痛腹泻、口苦口干、情志失调等,均有一定效果。

香椿芽营养价值高,但有个缺点——亚硝酸盐含量比普通蔬菜高很多。所以,香椿芽买回家后一定要先焯水再入菜。

●香椿鲫鱼汤

取鲫鱼1条,香椿芽、豆腐、莲子各20克,大枣两颗,生姜3片。将鲫鱼斜切三刀,用少许盐、料酒调味。将香椿芽放入沸水焯一分钟。把鱼放入热油锅中,两面煎黄。然后放入葱、姜、枣,倒入莲子、豆腐、香椿芽,加水适量煮1小时,调味即可食用。

曹展

7种日用品,
最好别“分享”

1. 牙膏

如果感冒或患有口腔疾病的人刷牙时,病毒、细菌很容易残留在牙刷毛缝中,挤牙膏时,牙膏口与牙刷接触,又会将病毒、细菌传播到其他人的牙刷上。

2. 毛巾

旧毛巾上都有一股怪味道,其实那就是细菌、真菌和霉菌的代谢物造成的。挂在潮湿浴室中的毛巾更容易滋生细菌,共用可能传染一些皮肤疾病。此外,毛巾最好定期清洗,保持干燥。

3. 沐浴球

沐浴球的内部总是很潮湿,容易滋生很多细菌。且沐浴球直接接触皮肤,上面沾染的皮屑也会导致真菌和病毒的生长。因此,共用沐浴球可能会感染如痤疮、灰指甲等皮肤病。

4. 梳子

梳子直接接触头部,共用可能会传播真菌。此外,头部因接触枕头、床单以及沙发等,会沾染螨虫,一旦共用梳子容易交叉感染。

5. 化妆品

商场或药房中的大多数化妆品样品的细菌含量很高,污染物范围从金黄色葡萄球菌到大肠杆菌。唇膏、睫毛膏之类的化妆品大多含有防腐剂,本身具有杀菌作用,共享一般较为安全。但是使用者若患红眼病、流感等传染病,就不能共用了。

6. 剃须刀

剃须刀极易划破皮肤,沾染血液,共用很容易传播乙肝、丙肝病毒。凡容易见血的物品都不宜共用,使用后要注意消毒。

7. 指甲刀

修理指甲时,如果不慎弄破皮肤,共用指甲刀就可能感染通过血液传染的病菌,如疣和真菌等。建议使用修甲工具后最好用酒精消毒。

蔡卫卫

一犯“春困”就睡不靠谱,
4招赶走“春困”

春困怎么办?春天悄悄到来,在暖洋洋的阳光照射下,容易招惹到“瞌睡虫”。“春困”成为了午茶饭后的讨论话题,“越睡越困”成为很多人的烦恼。一困就睡真的靠谱吗?如何赶走“春困”?小编带你了解“春困”的秘密。

一犯“春困”就睡不靠谱

专家表示,春天一困就睡看似缓解了暂时的不适,却对健康很不利。睡得时间太长会进一步减少脑部血流量,抑制大脑皮层的兴奋度,可能越睡越不醒,反而更疲惫。

解决春困要抓住两个黄金时间点:一是起床后;二是午饭后。起床后不妨伸个懒腰,做做干洗脸,按摩太阳穴和涌泉穴。散步则可以放在午饭过后,在阳光下走30分钟左右,然后再睡个不超过30分钟的午觉。

4招轻松赶走“春困”

人们常感到困乏无力、昏沉欲睡,民间称之为“春困”。气温继续升高,人体一时难以适应,更是容易困倦无神。那么,如何消除春困呢?

1. 有氧运动

季节变化,生活习惯也要做及时调整,走出户外,多进行有氧活动,进行适量的健身锻炼,可有效地改善生理机能。可使身体呼吸代谢功能增大,加速体内循环,提高大脑的供氧量,促使大脑清醒,从而防止春困。比如慢跑、游泳。

2. 蒸气浴

每周一次蒸气浴,可以消除冬季留在体内的



“废料”,从而使血管得以净化,血液循环重新振作起来,有效防止春困发生。

3. 不“开夜车”

要按时睡觉,保证睡眠。早起可用冷水洗脸,刺激皮肤和大脑。中午安排午睡,养气除疲。春天不宜“开夜车”,以免诱发或加重“春困”。

4. 调节饮食

春季饮食宜清淡,黄绿色蔬菜及水果宜常食。春阳主发,姜、葱、韭菜等辛甘助阳食物可以适当吃些。脾胃不和也会影响睡眠和精神,因此不可过多饮酒,不宜吃油腻生冷难以消化的食物。

林鑫

