



春天不能少了芽和花

中西医营养健康专家为您推荐两类适合春季食用的天然食物——芽和花

芽类蔬菜篇

通常人们将一些种子发的芽称为芽菜，如豆芽苗、萝卜芽苗等。但事实上，还包括那些在植株上长出的幼芽、幼茎，如香椿芽、竹笋芽等。春季气候干燥，容易上火，而刚刚萌出的芽菜水分丰富，脆嫩可口，具有清热利水的功效，非常适合春季食用。

香椿芽 药膳价值高。香椿，又叫“春苗”，是春季应季蔬菜。每年谷雨时节前后，香椿新发的嫩芽挂满枝头，被称为“树上的蔬菜”。香椿虽然气味特殊，但是中医认为其具有清热解毒、健脾理气、杀菌抗病的功效。不仅如此，其富含优质蛋白质、维生素C、钙、磷等元素，是蔬菜中的佼佼者。香椿吃法也很多，可以凉拌、入汤、腌制等，如凉拌香椿芽、香椿豆腐汤、香椿炒鸡蛋等，别具风味。

春笋芽 纤维素含量丰富。春笋是竹子从土里长出的嫩芽，所谓“尝鲜无道春笋”，春笋是一年中最鲜嫩的植物蛋白、钙等人体必需元素，纤维素含量也很高，有助于调理肠胃。春笋煲牛肉、春笋白拌鸡、香菇春笋汤、红油焖春笋等都是不错的做法。但因为春笋草酸含量高，烹调前要用沸水焯一下。有过敏体质、严重消化道疾病者慎食。

豆芽 维生素含量高。豆芽含有丰富的蛋白质和维生素C，是非常好的美容食品。其他微量元素含量也很高，如黄豆芽

富含维生素B₂，可改善春季多发的维生素B₂缺乏症，适当食用有助于预防口腔溃疡。黑豆芽富含钙、磷、铁、钾等矿物质，蚕豆芽有补铁、钙、锌等功效。各类豆芽的食用方法和烹调方式较多，清炒凉拌都可，如黄豆芽炒肉、韭香豆芽鸡丝、豌豆苗炒鸡蛋等。

蒜苗 杀菌防病效果好。唐朝《千金方》记载：“二月宜食韭。”蒜苗、韭苗等苗类对于人体阳气生发很有好处，是春季养生佳品。蒜苗不仅富含优质的植物蛋白、钙等人体必需元素，纤维素含量也很高，有助于调理肠胃。春笋煲牛肉、春笋白拌鸡、香菇春笋汤、红油焖春笋等都是不错的做法。但因为春笋草酸含量高，烹调前要用沸水焯一下。有过敏体质、严重消化道疾病者慎食。

蒜苗富含维生素C、蛋白质、胡萝卜素、硫胺素、核黄素等。口味较辛辣，因此具有消除积食、杀菌健脾的功效，尤其能有效预防春季流感、肠胃炎、食欲不振等问题。蒜苗的烹制方法可凉拌、清炒，比较推荐的常见菜肴有蒜苗炒肉、蒜苗炒鸡蛋、蒜苗烧豆腐等。



花茶茶饮篇

春暖花开，很多花朵也是养生保健的佳品。春天里人们容易上火，会出现咽喉发哑、口干舌燥等问题。此时饮用一些花茶，能够有效地给呼吸道“清火”，非常利于春季养生。

桃花 美容养颜。“三分春色一分休，始见桃花著树头。”桃花是3月里的花仙子，它的药用价值甚至至在藏医、苗医等少数民族药典中亦有记载。现代研究证实，桃花有助疏通经络、改善血液循环，促进皮肤营养供给，滋润皮肤，非常适合女性饮用，推荐一款“桃花红糖饮”：取桃花干3克，红糖10克，加温水200毫升左右，能够养血活血。但桃花的活血作用较强，孕妇和月经过多的女性不建议食用，便稀者也不适宜。

玫瑰花 疏肝解郁。玫瑰能调理肝气，而春天气候干燥，最易肝气郁结。

《本草正文》记载：“玫瑰花，清而不浊，和而不猛，柔肝醒胃，疏气活血，宣通窒滞而绝无辛温刚燥之弊。”不仅如此，玫瑰中富含维生素C，可以抗氧化，改善皮肤老化，还可制作各类茶点，比如玫瑰膏、玫瑰果脯、玫瑰饼等。推荐一款“蜂蜜玫瑰花茶饮”：取玫瑰干3朵，蜂蜜1—2勺，加枸杞5克，可以滋肝养阴，理气静心。但和桃花一样，经期不建议喝。

茉莉花 芳香醒脑。“茉莉花姿如丽人，肌理细腻骨肉匀。”茉莉花茶具有去寒邪、理气郁的功效，是春茶饮品中的“座上宾”。茉莉花含有儿茶素、维生素C、茶多酚、芳香油等多种化合物。茉莉口感清香，能够提神醒脑，非常适合春季感觉困乏的人群饮用。不妨来一款“茉莉花柠檬茶”：取柠檬半个，挤出汁液，茉莉花干3—5克，加入热水冲泡。这款茶饮能够消除头脑晕眩感，祛除体内湿气，保湿抗衰老。

金银花 消炎清火。“忍冬清馥蔷薇酴，薰满千村万落香。”金银花是中国传统中药材，号称“药铺小神仙”，具有清热解毒、抗菌消炎等功效，尤其对很多春天多发的呼吸道感染、腮腺炎、湿疹等传染性疾病预防有着良好的预防作用。经常喝金银花饮，不仅能够清新口气，还能轻身延年。推荐“金银甘草清咽茶”：金银花3—5克、桔梗5克、甘草3克，加入适量沸水冲泡，可以润肺利咽，缓解咽喉疼痛。(陈飞)



自言自语可能是病



网络上有个“自言自语”贴吧，里面有20多万帖子，大多是用户自己发帖、自己回帖。有人自说自话，有人静静地发一段自己的日常或心情，宣泄孤独。然而，我们身边的独居老人、空巢老人的孤独却无处表达、无处倾诉。在他们做事、回忆、走路时，偶尔有自言自语的现象出现。有人觉得这很正常，有人担心这是病态。

心理学中，言语的一种特殊形式是“内部言语”，指的是不出声地自问自答以及内心思考时的言语活动。这种语言虽不能直接与人交流，但是可以参与、调节外部的言语活动。随着年龄的增长，有些老年人脑功能退化，区分内部言语和外部言语的能力下降，不知不觉中会把自己的思考内容或做事过程讲出来，这就是自言自语产生的原因。

正常的自言自语具有如下特点：1. 体现思维过程。在老年人思维、记忆能力下降时，适当的自言自语可以在读书、做事时给自己提醒，从而加深记忆。2. 触景生情时的自言自语。有些老人在想到某些场景时会自言自语，这其实是老人调节情绪的一种方式，可以宣泄相思之情、排解孤独之苦或缓解不安之心。3. 思考问题时的自问自答。有时老人在思考问题时“角色扮演”，自己变换角色自问自答，这其实是一种思考问题的习惯。面对这种自言自语，我们不必担忧，但也要注意老人的情感需求以及向周围人传达的社交意图。

需要注意，有些自言自语可能是精神疾病的表现。例如，忽略环境场合，自言自语具有一定的隐蔽性，很少有人会当众自言自语；内容古怪离奇，有些自言自语的内容比较奇怪，如对空中谩骂、讲话前言不搭后语等；表情行为改变，有些人自言自语的同时，伴随着紧张、恐惧的表情，或有夸张、奇怪的动作。这样的情况有可能是疾病的前兆或表现，若出现上述症状，应及时就医。(张振)

【健康讲堂】《健康素养66条》系列连载(四)

中国公民健康素养——基本知识及技能

7. 成年人的正常血压为收缩压 ≥ 90 mmHg且 < 140 mmHg，舒张压 ≥ 60 mmHg且 < 90 mmHg；腋下体温 36°C — 37°C ；平静呼吸 16 — 20 次/分；心率 60 — 100 次/分。

正常成年人血压收缩压大于等于 90 mmHg，小于 140 mmHg，舒张压大于等于 60 mmHg，小于 90 mmHg。白天略高、晚上略低；冬季略高于夏季；运动、紧张等也会暂时升高。脉压是收缩压与舒张压的差值，正常为 30 — 40 mmHg。收缩压达到 130 — 139 mmHg或舒张压达到 85 — 89 mmHg时，称血压正常高值，应当向医生咨询。

成年人正常腋下体温为 36°C — 37°C 。早晨略低，下午略高，1天内波动不超过 1°C 。运动或进食后体温会略微增高。体温高于正常范围称为发热，低于正常范围称为体温过低。

正常成年人安静状态下呼吸频率为 16 — 20 次/分，老年人略慢；呼吸频率超过 24 次/分为呼吸过快，见于发热、疼痛、贫血、甲亢及心衰等；呼吸频率低于 12 次/分为呼吸过缓。

成年人正常心率为 60 — 100 次/分，超过 100 次/分为心动过速，低于 60 次/分为心动过缓，心率的快慢受年龄、性别、运动和情绪等因素的影响。

8. 接种疫苗是预防一些传染病最有效、最经济的措施，儿童出生后应按免疫规划程序接种疫苗。疫苗是指为了预防、控制传染病的发生、流行，

用于人体预防接种的预防性生物制品。对于疫苗可预防疾病来说，相对于疾病所造成的致死、致残风险和经济损失，接种疫苗所花费的钱是很少的。接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的手段。

疫苗分为两类。第一类疫苗，是指政府免费提供向公民提供，公民应当依照政府的规定受种的疫苗；第二类疫苗，是指由公民自费并且自愿受种的其他疫苗。

我国实施国家免疫规划，为适龄儿童免费提供乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质炎疫苗、百日咳白喉破伤风联合疫苗、麻疹风疹联合疫苗、麻疹风疹腮腺炎联合疫苗、A群流脑疫苗、A+C群流脑疫苗、乙脑疫苗、甲肝疫苗、白喉破伤风联合疫苗，预防12种传染病、感染性疾病。公民可自愿自费选择接种第二类疫苗包括流感疫苗、肺炎疫苗、b型流感嗜血杆菌疫苗(Hib)、水痘疫苗、轮状病毒疫苗、狂犬病疫苗等。

我国对儿童实行预防接种证制度。儿童出生1个月内应办理预防接种证，每次接种疫苗时应携带预防接种证，儿童在入托、入学时需要查验预防接种证。预防接种是儿童的基本权利，儿童监护人应按照国家程序按时带孩子接种疫苗，因故错过接种的要尽快补种。(待续)

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

老人咳嗽先坐下

老年人体质下降，肌肉力量、骨骼和关节稳定性都有所下降，应特别注意，想要咳嗽时，提前找到合适的位置，调整好身体姿势，避免出现摔倒、摔伤等意外。

需要特别注意的是，老年人、患有慢性咳嗽或刺激性干咳的人常常会在剧烈、连续咳嗽时，出现一过性意识丧失，即咳嗽晕厥综合征。通常表现为，咳嗽数秒后晕厥发作。晕厥时间多只持续10秒之内，少数可达30—60秒。轻者，剧烈阵咳后，头脑发昏、头晕目眩、浑身无力，瞬间遗忘正在从事的工作；重者，咳嗽后，人立即昏倒。这种症状通常持续时间短，也不留下任何后遗症。

但是，不留下后遗症不代表不危险。咳嗽后晕厥最常见的危险是摔伤——如果在站立、行走、开车、工作时突然晕倒，很可能会引起外伤或骨折，甚至颅脑损伤。特别是老年人，如果患有心脑血管疾病，咳嗽晕厥能引起脑血管意外、恶性心律失常、心肌梗死，甚至心脏骤停而死亡。因此，当预感到要咳嗽时，老人一定要记得蹲下、坐下；当出现连续性咳嗽时，要就近寻找有人的安全场所。

咳嗽也要讲技巧。具体方法如下：

1. 咳嗽前缓慢深吸一口气，呼气屏气片刻。
2. 然后，躯干略向前倾，两侧手臂屈曲，平放在两侧胸壁下部，内收并稍加压。
3. 咳嗽时，腹肌用力收缩，腹壁内陷，一次吸气，可连续咳3声。
4. 停止咳嗽，合并双唇，将剩余气体尽量呼尽。
5. 再缓慢吸气，或平静呼吸片刻，准备再次咳嗽的动作。

此外，当感到要咳嗽时，应避免大声说笑、大口进食，以防呛咳诱发晕厥。发现咳嗽患者晕倒，应立即使其平卧，并让其头部稍低且偏向一侧，防止其脑部缺氧。患者苏醒后，应继续平卧休息。当晕厥持续时间超过20秒以上，应积极处理，排除其他疾病同时存在的风险。如果无法判断、排除，应及时送医。(王祥)



尽管洗衣机是生活小帮手，但难免有时候帮倒忙，例如有些材质的衣服洗后会缩水，有些会脱线变形、有些则会褪色……到底哪些衣服不能放进洗衣机呢？

专家为您总结以下8类衣服，不宜机洗。

八类衣服别机洗

丝绸衣物 软缎、织锦缎、镂空或带绣花的丝绸衣物制品，质地薄软，耐磨性差。存在可机洗的丝绸衣物，但多数丝绸衣物尽量不要机洗。因为在高速运转的洗衣机桶内洗涤，极易破坏衣服结构，导致严重缩水、起毛、勾丝，甚至在表面形成绒球，同时，缎也会失去光泽。手洗时不能拧干，为了避免处理不好造成的缩水问题，最好选择干洗。

毛料衣服 毛料衣服指羊毛、羊绒类衣服，属于动物性纤维，较为贵重考究。存在部分可机洗的毛料衣物，但多数毛料衣服还是建议干洗。机洗容易损伤衣料的纹理和毛感。此外，由于毛料衣服收缩率的特点，机洗的时候，会因为收缩率高，造成缩水、款式走样，或者粘连现象。

嵌丝衣服 嵌丝的衣服工艺较为复杂，用洗衣机洗涤甩干的过程，很容易因为吸水后收缩率不均而变形，影响美观，牢度下降，甚至会出现抽丝等问题。因此，不宜机洗，也不得用力揉搓，更不能拧干。洗过后，挂在衣架上，让其自然滴水晾干即可。

带配饰、钉珠衣物 如果衣物上有很多设计感很强的配饰，如亮片、串珠，若用洗衣机清洗，亮片以及手工串珠在洗衣机的搅动过程中，很容易因为摩擦而脱落，不仅会毁掉衣服原本的设计，还会卡坏洗衣机。此外，这类衣服也不允许熨烫。

文胸 文胸都是被设计定型过，机洗的搅拌、翻滚过程，很容易使文胸变形。此外，文胸属于贴身衣物，当它与其他衣物机洗的时候，会附着其他衣物残留下的细菌、洗涤剂，容易导致皮肤过敏、妇科疾病等。因此，文胸必须单独手洗，不能机洗。

沾有汽油的衣服 当衣服沾上汽油等易燃易爆物质时，万万不可在洗衣机内洗。洗衣机在启动、运转的过程中，会产生电火花，当它与汽油挥发出来的混合可燃气体相遇时，很可能会产生爆炸。此外，汽油扩散后也会腐蚀洗衣机。

羽绒服 羽绒服主要以禽的绒毛做填充物，纤维强度较差，不耐揉搓。如果用洗衣机洗涤，羽绒就很容易被搅碎或走位，洗衣机的旋转力也会使羽绒打卷和结团。建议羽绒服最好手洗、刷。洗完之后，需要拍打，将羽绒分散。

带有沙子、泥巴的脏衣物 小孩子在玩耍的时候，很容易将衣服沾上泥沙。下雨天，衣物上也会经常不小心弄到泥巴、沙土等。应先用手清洗干净衣物上的污物后，再放到洗衣机中清洗，防止泥沙落入洗衣机的角缝，影响洗衣机的正常工作。

值得一提的是，大多数棉麻与化纤混纺的衣服，由于结构、材质等原因，易有褶皱，虽然可机洗，但最好把衣服装在洗衣袋里，用洗衣机的轻柔档洗涤。(赵齐)



白糖有很多妙用

缓解打针痛。接种疫苗时，喂孩子一些白糖水或在奶嘴上抹点白糖，不仅能让孩子减少哭闹，还可以缓解疼痛。

小伤口消毒。在小伤口撒适量白糖，有助于杀灭伤口附近的细菌，起到一定的消毒作用。

消除灼烫感。如果吃东西时被烫到，在舌尖上撒点白糖，疼痛感可迅速消退。

去污渍。在抹好肥皂或洗手液的手上倒点白糖，轻揉20秒，可去除油漆、油渍等顽固污渍。

除臭味。将白糖倒入纸袋中并放进冰箱里，可起到竹炭和茶叶一样的除臭吸潮作用。

延长花期。鲜花在开花时，需要吸收比平时多好几倍的糖分。因此，在花瓶中加些白糖，可让鲜花开得更久。

蛋糕保鲜。在储存蛋糕或曲奇的密封容器中放一些白糖，能延长食品保鲜期。

天然磨砂膏。白糖磨砂可有效地去角质。具体方法是：取适量白糖与杏仁油或橄榄油混合成糊状，轻轻按摩面部及全身，洗后冲净即可。如果喜欢香味，还可适当添加一些精油。

润肤。适量橄榄油与白糖调匀，抹到嘴唇上，轻轻按摩可去除嘴唇角质，让唇部更加光滑滋润，抹在手上也有同样的效果。

去栗子皮。煮栗子前，先用白糖水浸泡大约2小时，煮熟之后，栗子去皮更易去掉。

灭蟑螂。等量白糖与烘焙粉搅拌均匀，撒到角落即可。(陈希)

教你一招

消化不良方

【处方】党参10g，淮山药(麸炒)15g，焦山楂15g，麦芽(炒)15g，神曲(炒)10g。

【制用】加凉水适量，浸泡半小时，煎煮3次，每次煎取药液100毫升，将3次药液合在一起，再加白糖适量，煎开搅匀，倒入空杯备用。分2—3次温服。

【功能】健脾强胃，消食化积。

【主治】男女老幼脾胃虚弱，或饮食不节、思虑恼怒、酗酒肥腻等原因引起的食欲不振、腹泻便溏、腹胀腹满、嗝气肠鸣、消化不良等。

【禁忌】油腻生冷。(白城市中医老科协：王文卿)

每周一方