

野菜:不要随便采 更别随便吃



春季健脾防嘴唇干裂



本报讯 记者朱亚平报道:“入春后,嘴唇一直处于干裂、起皮状态。”市民周先生最近遭遇这一困扰。温泉水社区卫生服务中心全科医生苏艳红介绍,嘴唇的皮肤很脆弱,容易出现干裂现象,春天是风多的季节,嘴唇受风后干裂,这时候人们会选用唇膏润肤,对嘴唇进行保护,不过对于上火干燥的人群,中医则建议宜采用中药调理为佳。

嘴唇干裂除了爱舔嘴唇、饮水量不够以外,还有维生素B12服用过多,钻过敏,牙膏中含有十二醇硫酸钠,都可导致嘴唇干燥、起皮等。

嘴唇干裂的日常护理有哪些呢?苏艳红说,经常按摩嘴唇。每天晚上临睡前,先用热毛巾捂下,再拿化妆棉沾一些植物油或蜂蜜,涂在嘴唇上,然后用手指头轻轻按摩,促进血液循环,使嘴唇获得养分。

睡前涂抹橄榄油和糊状奶粉。睡前将橄榄油涂在嘴唇上吸收20分钟以上,然后擦净。还可将少量奶粉用水调成糊状,厚厚地涂在嘴唇上,充当唇膜。

唇皮要剪。处理已翘起的唇皮,可用小剪刀细心地对准镜子剪掉。千万不要用手或钳去撕,以免造成第二次伤害。

中医认为,脾开窍于口,其华在唇。意思是脾主肌肉,唇为肌肉组织,口唇的色泽与脾的运化有密切联系。因此,健脾是防止嘴唇干裂的关键。平时,少吃橘子之类会上火的食物,多吃黄豆芽、油菜、小白菜、白萝卜等富含维生维生素的新鲜蔬菜。

老人重视“打盹”补觉



本报讯 记者赵晓丽报道:每天早上不到5点,崇阳古稀老人张祥化就醒了,再难以入睡:“我每天睡眠不好,晚上睡不着,白天精神又不好。”老人烦恼不已。

对此,市中医院治未病中心主任王先锋表示,老年人是睡眠障碍的易损群体。很多人进入老年后,出现有效睡眠时间缩短、睡眠浅、早睡早醒、入睡困难、醒觉次数增多,白天疲乏、好打盹儿,很多人将这种变化和身体的自然老化联系起来,并不当回事。

王先锋说,老年人一旦出现失眠,先不要急于用药,和其他失眠者一样,不妨先找找失眠的原因。倘若是由于无所事事,入睡过早引起的早醒,不妨稍微晚点睡觉;若是因白天小睡过多影响夜间睡眠,则可在白天干些力所能及的家务或参加一些文体活动,如旅行、下棋、画画、看电视、打门球等,使自己的神经保持一定的紧张度,以减少白天小睡的次数,控制白天的睡眠,将会明显改善夜间睡眠质量。

重视打盹“充电”的重要性。打盹是一种很好的补充睡眠的方式。这种“化零为整”储备精力的睡眠方式,完全可以恢复精力。如果不抓住“打盹”前的睡意,放弃这种“充电”,时间一长,就会疲惫不堪。

当然,轻度的睡眠不好,可以自己进行简单的调节,保持乐观的心态即可。中重度的失眠,如伴有比较严重的抑郁倾向等症时,则需要就医并进行药物辅助。一般最佳睡眠时长是6-8小时,太长或者太短的睡眠时间都不是很好的生活习惯。

野菜营养价值有别

据专家介绍,吃野菜不仅能尝个新鲜,其丰富的营养价值也非常有利健康。野菜的营养成分主要有蛋白质、脂肪、碳水化合物、胡萝卜素、维生素C及叶酸等,含量一般都高于普通蔬菜一两倍,其蛋白质的含量也高于普通蔬菜,而且氨基酸组成比较平衡。此外,野菜还富含纤维素,是膳食纤维的很好来源。春天热门的野菜有很多,荠菜、蒲公英及马齿苋等较为多见。



常见野菜

荠菜

又名地菜,主茎很短,叶子沿地面铺开,呈莲座状。叶柄较长,每片叶子有一对对羽状的细叶,像机翼。叶边缘极不光滑,上有白毛。可清肝明目、止血和脾胃、降压,民间有“荠菜当灵丹”的说法。



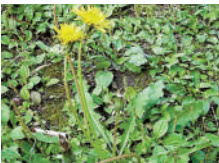
马齿苋

有很多紫红圆柱形枝茎,折断后有透明汁液流出。茎生叶为轮生或者对生,为绿色或者红褐色,叶片扁平厚多汁,边缘圆润,形状像马齿。可消炎解毒,对胃炎、十二指肠溃疡、口腔溃疡有独特的疗效。



蒲公英

也叫婆婆丁,没有主茎,叶子从根部直接生出,叶底部呈紫红色,上面绿色舒展开,大叶子呈锯齿状,形状似三角形,小的叶子呈卵形。根和叶折断后有乳白色汁液,略带苦味。可清热解暑,是糖尿病、肝炎病人的佐餐佳肴。



苦菜

茎自基部多分枝,叶多生于基部呈莲座状,边缘不光滑,像羽状有齿裂或不裂,叶片基部狭窄成柄。茎生叶仅1-2片,无柄。具有清热解暑、凉血利湿、补虚止咳等功效。



野菜的家常吃法

野菜的吃法很多,大多野菜洗净后,用热水焯一下,或拌或炒或蒸,可以如同蔬菜一般食用。野菜还可以煮面,一碗香椿炸酱面,虽是素食,却也有滋有味;又或者切得细碎了,和入云吞和饺子中作馅,咬到嘴里,浓烈的清香扑鼻而来,说不出的美妙滋味;干燥上火时则用小火煨一锅野菜粥,浓浓的菜汁裹着粘稠的米糊,清淡而滋味绵长,还可增加维生素和纤维素的摄取,有滋阴补肾,调节肠胃之功效。

有记载,食难果腹的灾荒年,曾有人用民间八大碗的方式,发明了一个野菜八大碗:油鸡菌、醋泡蕺菜、素炒芭蕉花、清汤薄荷、蘸水甜芥菜、油炸香椿、蚕豆炒蕺菜和木耳炖猪骨。在那样的年代,这样的素八大碗要凑齐,不知道需花费多少心思。而今,吃野菜已经成为一种时尚享受,这些来自山野的植物,不但已经进入了普通百姓的餐桌,更登堂入室,在众多名厨手中脱胎换骨,成为席间佳肴,名副其实的野山珍。

脾胃虚弱者 过敏者慎食

虽然野菜有一定的营养或药用价值,但专家表示,野菜并非人人适宜。因为性味寒凉,所以脾胃虚弱者不宜食用,即便是正常体质的人也不适合多吃。初次食用应该从少量开始,不宜一次食用过多,当肠胃适应了以后,再逐步增加量。在食用的过程中一旦发生不适,应立即停止食用。

同时,对紫外线过敏的人也需慎食。这些野菜在人体内可分解出一种光敏性物质,人食用后体内的光敏性物质达到一定浓度时,再经阳光照射,就容易导致光敏性物质代谢障碍,诱发植物日光性皮炎。轻者在面部、颈部及四肢外侧等部位出现红斑、丘疹、瘙痒等症状,严重者可出现水疱、皮肤溃烂和糜烂。

尤其是外出旅游或需要在日光下工作前,最好不要吃这些光敏性蔬菜。吃野菜后还要多喝水,以加快排泄缓解过敏。

极易在敏感的人身上诱发皮炎的光敏性野菜有这些:紫云英、灰菜、马兰头、马齿苋、榆钱儿、槐花、野芹菜等。

生食野菜前 先用开水烫

吃野菜要知有毒无毒,遇有不认识或难以辨别的,切不可盲目采食。即使是可食野菜,根据品种的不同,食用方法也不相同。

适宜生食或凉拌的野菜

马齿苋、野芹菜、马兰头、香椿、苜蓿菜等,不过,生食前要先用开水烫一下,再用清水冲几次,调入酱油、盐、食醋、香油及少许白糖和味精即可。

适宜炒食与煮食的野菜

野苋菜、荠菜、鸡冠菜、刺儿菜、蕺菜和豆瓣菜等,可加肉炒,或者加入些肉末,打上鸡蛋花,勾芡做成野菜汤,也可做成馅料。

适合蒸食的野菜

如刺嫩芽、榆钱儿、槐花等。另外,龙牙菜、苦苣菜及黄花龙牙等具有苦涩味的野菜,在炒食或蒸食前,可将嫩芽洗净,在开水或盐水中先煮5-10分钟,然后泡在水中数小时再冲洗一遍。

适合晒成干菜的野菜

如黄花菜、蕺菜等,可用开水烫煮去毒后晒成干菜保存。

专家提醒

公园或绿化带附近的野菜不要采

在出发挖野菜之前一定要做足功课,仔细认清各种野菜的形状。不认识的一定不要采,每年都有误食野菜中毒的案例发生。公园或者城市绿化带等处的野菜最好不要采,虽然很方便,但是城市里的野菜离道路非常近,长期经受尾气污染,我们不知道是否有园林部门对树木进行了打药等防虫处理。并且到郊

区去摘野菜的时候,也要观察周围环境,看是否有污染的河流,附近是否有垃圾场等。

专家建议,如果想吃个新鲜,又没时间亲自去挖,也可以去农贸市场看看,这个季节有大量的野菜上市,这些野菜都是由专门的田地里培育出来的,安全性较高。

如果进食后出现腹痛、恶心呕吐、头

晕、腹泻、全身无力等中毒症状,应立即停止进食。如果患者意识清醒,可采取催吐的方法,以减少人体对毒物的吸收。取食盐5克,加清水500毫升,一次喝下催吐;还可用筷子、手指等压迫舌根部,刺激咽喉,引发呕吐。同时尽快拨打120,及时就医,注意保留食物样本一并带给医生,便于诊断治疗。

赤壁市人民医院

加快信息化建设优化就医流程

本报讯 通讯员陈影报道:随着医疗技术的不断发展,对医院科学化、系统化管理提出了更高要求。近年来,赤壁市人民医院加大资金投入和人才培养力度,不断完善医院信息系统建设,加快医院信息化步伐,为改善医疗服务、提高医疗质量、确保医疗安全提供了保障。

从2014年开始,该院信息化升级,两年时间,建立了以电子病历为中心的医院信息化平台,开通住院医师和门诊医师工作站,实行门诊“一卡通”,开通放射、B超、内镜PACS影像传输系统,建立微信导医平台,充分利用信息化手段,实现了数据信

息共享,使医院从信息孤岛变成了互通互联,使患者的病历信息、化验、检查数据在医院实现了信息资源共享,为患者避免重复检查和用药提供技术支持,减少了不必要的检查,减轻了患者负担,降低了医疗费用,便捷了服务流程,提高了工作效率,改善了患者的就医感受。

随着该院信息化建设的不断深入,将会为百姓就医带来更多方便和实惠。



鱼岳社区卫生服务中心

快速消除灾后疫情隐患



4月份以来,嘉鱼县境内连日暴雨,致使该县城乡结合部部分村、社区居民房屋被淹。其中鱼岳镇十景铺村有30余户居民房屋被淹,受灾较为严重,渍水中有工厂排放物、人畜粪便、生活垃圾等。

鱼岳社区卫生服务中心反应迅速,行动果断,对渍水已排干居民房屋用原浆50%漂白粉进行稀释喷雾消杀。对目前尚有17户浸泡于60厘米渍水的住户一方面积极排水,同时采取消毒措施,确保了灾后无疫情发生。

通讯员 周文广 周凌峰 摄

防蚊灭蚊宣传知识要点

一、蚊子可传播哪些传染病?

蚊子可传播疟疾、乙脑、黄热病、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等多种疾病,其中寨卡病毒病主要是由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。埃及伊蚊分布于我国海南省、台湾南部、广东省雷州半岛、云南省的西双版纳州、德宏州及临沧市等地区;白纹伊蚊分布于北至辽宁省沈阳市、大连市,西至陕西省陇县和宝鸡市,西南至西藏墨脱一线及其东南侧大部分地区。

二、如何使用驱蚊剂?

将驱蚊剂喷、涂抹在头部、四肢等裸露皮肤处,特别是耳后、颈部等部位,要避免药物进入眼睛和嘴里。一般室外环境间隔2-4个小时涂抹一次驱蚊剂。一般具有我国农药登记证的商品驱蚊剂可以用于婴儿,但不要用于小于2个月婴儿。

三、蚊虫叮咬后如何处理?

一般蚊虫叮咬的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。如果发生局部肿胀、感染,及发热、皮疹等症状,须及时去医院就诊。

四、感染蚊媒传染病后,如何避免传染给家人和朋友?

若被蚊虫叮咬并出现不适症状,应及时就医,并主动采取防蚊隔离措施,避免蚊虫叮咬,以防家人和朋友感染;尽量避免外出活动,如外出时必须使用驱蚊剂,穿浅颜色的长袖衣裳和长裤;住所要安装纱门和纱窗,避免蚊虫入内。

五、居民家庭如何防制蚊虫?

家庭灭蚊可采用物理、化学方法综合治理,在采用清除积水、安装纱门纱窗、电蚊拍

灭蚊的同时,可使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊灭蚊,对无法清除的积水用灭蚊幼剂处理。

加装纱门纱窗:房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫长驱直入,在高发期可用滞留喷洒的杀虫剂涂抹纱窗,效果更好。休息时使用蚊帐减少蚊虫接触。

清除孳生地:居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆底碟(托盘)积水,有盖子的盖上。每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水,并时常喷洒杀虫剂,不给蚊子生存空间,垃圾桶应加盖。

正确使用各类卫生杀虫剂:可使用蚊香,按使用说明驱蚊灭蚊,将蚊香放在通风处上风向。还可使用杀虫气雾剂灭蚊,使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤上直接喷洒,喷洒之前要收藏好食品和餐具,喷洒完毕后最好关闭门窗半小时到1小时,然后再开窗通风。杀虫气雾剂喷洒过量对人体有一定的毒性,所以在家中使用时要

雾剂时一定要注意安全,不要让婴幼儿接触,如果不慎将药液喷到皮肤上,要及时清洗。

六、企事业单位、社区如何防制蚊虫?

孳生地处理是防制蚊虫重要的基础,需要广泛开展清除蚊虫孳生地的群众性爱国卫生运动。在全面治理孳生地的基础上,合理使用各类生物及化学杀虫剂。

清除孳生地:主要包括清除各种废旧杂物,将房前屋后所有可能积水的瓶子、水桶、水盆等容器进行彻底清理,将空容器倒置存放,防止蚊虫孳生。盆景、喷水池、养鱼池等各种社区室外景观水体要全面清理垃圾漂浮物,并经常换水。要定期疏通社区内的沟渠、沙井,排水沟保持不积水,水井要密封,下水井盖可使用防蚊贴,定期检查地下室,及时排除积水,防止蚊虫孳生。要定期疏通居民楼天台等处排水孔及管道,雨后应及时清理,避免积水。

生物防制:喷泉、水池等不能排放的大型

水体可采用生物灭蚊方式,饲养如柳条鱼、金鱼、鲤鱼、鲫鱼、中华斗鱼、非洲鲫鱼等能够吞食蚊幼虫的鱼种,达到灭蚊目的。也可以使用苏云金杆菌或球形芽孢杆菌等生物灭蚊幼剂。

化学防制:在专业技术人员指导下,对重点部位进行滞留喷洒杀灭成蚊。对无法清除的积水或水体,不能密封的水井、下水道、喷水池等室外景观水体,投放灭蚊幼剂杀灭蚊幼虫。对成蚊密度较高的场所,可在成蚊活动高峰期使用超低容量喷雾或热烟雾作空间喷雾处理,快速杀灭成蚊。

七、外出旅行如何避免蚊虫叮咬?

外出旅行特别是到寨卡病毒病、登革热、基孔肯雅热和黄热病流行的地区旅行,应避免蚊虫叮咬而感染。要穿浅颜色的长袖衣裳和长裤,裸露皮肤涂抹驱蚊剂,特别是耳后、颈部等部位;有条件可穿戴应用菊酯类杀虫剂处理过(如浸泡)的长袖衣裳、长裤和袜子,可更有效保护;租住卫生条件好、最好有空调的宾馆。