

春季食用四种野菜 滋补又护胃

春天是野菜生长的旺季，适量食用不仅能滋养身心，更是呵护胃部的天然良药。对此，昌邑市人民医院中医科的专家为市民介绍几种常见野菜的营养价值及护胃功效，帮助市民更好地利用自然馈赠，养护胃部健康。

□本报记者 王路欣

常见野菜及养生价值

● 荠菜

营养价值：荠菜富含钙、钾、胡萝卜素、维生素C等营养成分，钙含量是牛奶的2倍至3倍。

护胃功效：荠菜性凉，味甘，归肝、肺、脾经，具有清肝明目、凉血止血、和脾利水的功效。其含有的乙酰胆碱、谷甾醇和季胺化合物可以降低血液及肝脏中的胆固醇和甘油三酯，促进肝脏排毒，从而间接保护胃部健康。

食用方法：荤素皆宜，可凉拌、做馅、炒食等。

● 香椿

营养价值：香椿中钙、钾、镁的含量在蔬菜中名列前茅，维生素C、铁含量丰富。

护胃功效：香椿味苦，性凉，归肺、胃、大肠经，具有清热解毒、健胃理气的功效。适量食用香椿可以促进胃液分泌，帮助消化。

食用方法：香椿炒鸡蛋、香椿拌豆腐等都是不错的菜肴。注意，新鲜香椿芽含有一定的亚硝酸盐，烹制前需经沸水焯烫。

● 蒲公英

营养价值：蒲公英含有丰富的维生素和矿物质。

护胃功效：蒲公英味苦，性寒，归肝、胃经，具有清热解毒、消肿散结的功效。还有助于缓解胃部炎症，促进胃黏膜修复。

食用方法：可直接生吃，也可以焯水后炒着吃、炖汤喝，还可搭配绿茶、甘草、蜂蜜等泡水喝。

● 马齿苋

营养价值：马齿苋富含胡萝卜素及钙。

护胃功效：马齿苋味酸，性寒，归大肠、肝经，具有清热解毒、凉血止血、散血消肿的功效。马齿苋有助于调节胃部酸碱平衡，促进胃部健康。

食用方法：生食、熟食均可，可凉拌、做粥、炒食等。

采食野菜注意事项

不认识的野菜不采、不吃，避免误食有毒野菜导致食物中毒。

合理加工。有些野菜性苦或含有亚硝酸盐等有害物质，需合理加工后方可食用，如沸水焯熟、清水浸泡等。

适量食用。野菜虽好，但不可长期大量食用，避免引发胃部不适或中毒。

注意采摘环境，避免采摘被污染的野菜，如马路边、垃圾旁、臭水沟旁等地的野菜。

总的来说，春天适当食用野菜有助于养护胃部健康。了解并合理利用这些自然馈赠，享受健康美好生活。



如厕玩手机 健康隐患不少

□本报记者 王路欣

在智能手机普及的当代，如厕玩手机已成为许多人的常态。然而从中医养生理论来看，这种看似平常的行为实则潜藏多重健康隐患。对此，潍坊市中医院肛肠科主任李士国从影响气机、耗伤精血、阻滞经络等方面为市民介绍如厕玩手机对身体的影响。

◆ 影响气机

李士国表示，《黄帝内经》指出：“久坐伤肉。”脾主肌肉，久蹲马桶会导致脾气耗损。正常排便需依赖脾升胃降的气机运动，当注意力集中于手机时，人体“内守”功能失调，肠道蠕动节律就会被打乱。临床常见如厕玩手机者出现排便不尽感，实为气机升降失司的表现。中医认为“肺与大肠相表里”，排便时肺气需肃降协助大肠传导。玩手机时呼吸变浅，导致肺气宣发肃降受阻，不仅影响排便效率，长期如此可能导致呼吸道疾病。

◆ 耗伤精血

“肝开窍于目”是中医重要理论。如厕时紧盯手机屏幕，会造成肝血过度消耗。《黄帝内经》言：“肝受血而能视。”现代人普遍用眼过度，在如厕时持续耗血，易导致肝血亏虚，出现眼睛干涩、情绪烦躁等症状。排便时玩手机，大脑接收大量信息，会使“心神外驰”。中医认为“肾主恐”“肝主惊”，手机上不断切换的内容可能引发微弱情绪波动，虽不明显但会耗伤肾精。清代名医徐大椿强调“小劳不可持续”，正合此理。

◆ 阻滞经络

蹲坐时腿部三条阴经（脾经、肝经、肾经）受压，久坐不动会使经络气血运行受阻，可能引起痔疮、肛门下坠、泌尿及生殖系统炎症、盆底相关疾病等。如厕时间延长会导致臀部长时间暴露，中医认为“寒从下受”，督脉与膀胱经在此区域运行，寒气入侵可能引发腰骶疼痛、月经不调等问题。

李士国提醒，传统中医强调“顺应四时”，人体排便如同自然界的“肃降”过程。晨起排便时本可借天阳初升之气促进新陈代谢，分心玩手机会打乱固有的生理节律，可能导致习惯性便秘或肠易激综合征。建议如厕时间控制在5分钟内。排便时应保持专注，便后可按摩足三里、支沟等穴位助气机通畅。



睡眠不好 中医帮您调理

失眠不是“病”，却是身体发出的求救信号。中医认为，失眠（不寐）是“阴阳失衡”的综合表现，如心火亢盛、肝郁化火、脾虚湿困、肾阴亏虚等。那么，中医助眠有什么方法？对此，记者采访了潍坊市第二人民医院（潍坊呼吸病医院）中医科副主任杨玲玲。

□本报记者 王路欣

中医调理失眠的好处

标本兼治：改善睡眠的同时调理脱发、便秘、月经不调等关联症状。

安全有效：90%的患者通过非药物疗法（针灸、推拿、食疗）后，失眠症状显著改善。

预防复发：建立“体质-情志-作息”全方位防护体系。

中医特色疗法

草本方剂

此方辨证施治，可精准治疗失眠根源。需要注意的是，需经中医师脉诊后调配，不要自行用药。

经络疗法

针灸黄金组合：神门（安神）+三阴交（调肝、脾、肾）+安眠穴（特效穴）。

此外，还可通过刮肝经（大腿内侧中线）疏解春季肝郁。

药膳茶饮

玫瑰合欢茶（玫瑰花5克+合欢花3克+枸杞10粒）可起到疏肝解郁

的效果。

酸枣仁茯苓粥（酸枣仁15克+茯苓10克+粳米50克）可以起到宁心安神的功效。

桑葚桂圆膏（桑葚200克+桂圆100克熬制）可起到滋阴补血的效果。

情志疗法

五行音乐处方：子时（23时至次日1时）聆听《紫竹调》，助心肾相交；卯时（5时至7时）可练习《六字诀》，疏肝利胆。

动态冥想：睡前30分钟练习“正念呼吸+穴位按压（印堂、内关）”。

时辰养生法

亥时（21时至23时）三焦经当令，热水泡脚+按摩太冲穴。

丑时（1时至3时）肝经当令，此时应进入深度睡眠，肝血不足者可侧卧入睡。

其他注意事项

每日晨起拍打胆经（大腿外侧），帮助升发阳气。

戌时（19时至21时），用吴茱萸粉调醋敷贴涌泉穴，引火下行。

忌口提醒：晚餐避免食用韭菜、羊肉等助阳食物。