

# 舌尖上的春天 5种菜不可错过

## 每一种都是不一样的“补”哟

有人说,让身体感受春天最好的办法就是吃春菜。春三月,天地俱生,一把把鲜嫩的春菜从土里钻了出来,除了能满足味蕾,不同的春菜还有不同的健康功效。郑州大学附属郑州中心医院营养科主任张师静告诉我们如何吃春菜可以大补。蒋晓蕾



### 菠菜护眼明目

菠菜是叶黄素的最佳来源之一,这种营养素对于预防眼睛衰老导致的“视网膜黄斑变性”十分有效。

菠菜还是维生素B2和β胡萝卜素的好来源,前者充足时,眼睛不容易布满血丝;后者可以在人体内转变成维生素A,有助预防干眼病。

此外,菠菜还富含钾、钙和镁元素,能帮助眼部肌肉增强弹性,减少近视概率。

菠菜可以焯水后凉拌,也可与豆腐搭配做成汤。

### 荠菜帮助补钙

荠菜营养丰富,其维生素C、类胡萝卜素以及各种矿物质含量较高,尤其值得一提的是,其含钙量高于同等重量的牛奶。

荠菜还有一定药用价值,传统医学认为它可用于辅助治疗痢疾、肠炎、胃溃疡等疾病。

荠菜可以用来做馅,也可焯水后凉拌、摊鸡蛋、煲汤煮粥等。

### 香椿增加食欲

这种香味独特的蔬菜不仅富含钾、钙、镁等矿物质,B族维生素的含量在蔬

菜中也名列前茅。

香椿还含有香椿素等挥发性芳香族化合物,可起到健脾开胃、增加食欲的功效。

香椿中硝酸盐和亚硝酸盐(储存过程中,由硝酸盐转化而来)的含量较高,因此无论凉拌、炒、腌制还是炸香椿鱼,烹调前最好先焯烫一下。

### 莴笋抗过敏

莴笋含有丰富的维生素、钙、镁、膳食纤维等成分。研究发现,莴笋中的某种物质可以抵抗因春季过敏而引发的鼻炎,缓解过敏带来的不适。

莴笋可以用来凉拌、炒,还能腌制成酱菜、泡菜等。

### 韭菜有助护肝

李时珍把韭菜描述为“肝之菜”,就是因为肝主升发,而韭菜是温性食物,能起到助肝升发的作用。

而且,韭菜含有挥发性精油及硫化物等特殊成分,散发出一种独特的辛香气味,有助于疏调肝气,增进食欲,提高消化功能。

韭菜吃法很多,韭菜炒鸡蛋、韭菜炒猪肉、做成馅包饺子等都不错。

## 中医门诊

### 不明原因脱发,中医有良方

今年25岁的患者一年前后脑勺处突然出现2~3cm椭圆形脱发区2处,在多家大医院诊治均无明显改善,且脱发区逐渐扩大,这让患者烦恼不已,后经人介绍来到位于心怡路与祥盛街交叉口向南50米路东的张仲景国医馆心怡馆找周一周四全天、周六下午坐诊的主任中医师、张仲景国医馆特聘专家王珍主任问诊。

王珍仔细观察了患者的情况,发现边界清楚,脱发区皮肤光滑,无痛痒感,其他无明显自觉伴随症状,发质偏黄,平素畏寒喜温,时有腰膝酸软,睡眠可,纳差,二便常,舌淡黯,苔白,脉沉细。经一番望闻问切后,综合判断为油风,应以滋补肝肾、活血通络为治疗原则,随开处方:人参叶、当归、枸杞子、盐补骨脂等14服,水煎服,每日1服,分早晚两次服用;同时配合外擦药液(人参叶、干姜、高良姜在75%酒精密闭浸7天),每天2次外用。

2周后复诊,患者称脱发无明显减少,病情保持稳定,在上次药方的基础上加丹参、肉桂、侧柏叶适量,14服,早晚



分服,外治同前方。三诊,患者已有新生白色毛发长出,但易脱落,舌淡红,苔白,脉细。调方14剂,余治同前。1个月后随访,患者诉斑秃区新生毛发,且不易脱落,均匀生长,并有部分毛发逐渐变黑,接近于正常发色。王珍遂嘱患者守该方继续服2个月以巩固疗效,防止再发。

王珍指出,随着生活水平的提高,人们的生活节奏逐渐加快,上班族工作家庭双重压力、学生族学业紧张等,使得脱发人群逐渐趋于年轻化,在此提醒广大市民朋友,如果头发突然大量脱落、甚至出现斑秃等,需及时就医,查明病因,对症治疗。宗景

## 行业资讯

### 郑州原创品牌再秀上海

3月中旬,银基广场率领军孵化平台的8家原创品牌(曼保莱、GG1977、宝薇、十六方、A.1、麦颜、福尔莱嘉、玖尺)再次征战上海CHIC展,用实力彰显了郑州服装在转型升级道路上特有的魅力、影响力。3天展期,有效意向客户超1500批次,涵盖东北区域、江浙沪区域、以及闽东南区域等10余省份。同时为了加强对接,28日下午,在银基广场多功能厅,召开了以

“同梦想、筑未来”为主体的原创品牌与零售商场的对接会。这是银基广场为首组织的第二次原创品牌对接会,对接现场邀请了丹尼斯、大商集团郑州地区,以及山东、山西、安徽、陕西等地的零售商业巨头50余家,另外郑州本土300多家原创品牌也参加了对接会。本次会议为原创品牌的发展提供了平台。

周华

### 云鹤陵园推行环保祭扫

随着清明节临近,人们将以各种方式缅怀英烈、祭奠逝者、祭扫坟墓、悼念先人、寄托哀思。

近年来,在大力倡导“环保祭扫、绿色安葬”的氛围下,人们逐渐改变了传统烧纸钱、放鞭炮的祭拜方式。对此,郑州市云鹤陵园开展了“鲜花换烧纸”活动,引导群众用鲜花代火纸、香烛等方式祭奠故人。同时,为引导社会崇尚文明祭祀和绿色殡葬,云鹤陵园还开辟了树葬、草坪葬等绿色生态墓型,倡导骨灰撒海、撒散等不保留骨灰的安葬方式,积极引导人们采取节约、环保、生态的殡葬方式。

云鹤陵园是在原五里山公墓基础上重新规划建设现代化陵园,本着方便顾客、诚信周到的原则,云鹤陵园提供免费骨灰寄存、国殇式安葬礼仪、园林修剪、清洁墓碑、艺术碑文、电脑存档、献花放生等优质服务。

然而,在郑州消费者群体中,流传着



“云鹤陵园即将搬迁”的谣言,也使消费者心存担心。对此,云鹤陵园相关负责人承诺:“目前我们已经收到政府相关部门的通知,明确表示云鹤陵园不会搬迁,已将其规划为永久的公园式陵园,并要求陵园做好各项管理工作,为客户做好高质量服务。广大市民可以放心购买和使用。在最近的清明祭扫中,我们也将加强安全管理工作。” 李冬生

## 五粮液股份·华彩人生美酒百元品鉴活动

# 尾号带9 拿来换酒

尾号带9的100元可换指导价598元的五粮液股份华彩人生好酒2瓶



宜宾五粮液股份有限公司

活动期间您只需凭任意一张尾数带9的100元钱,即可到中原区工人路颍河路交叉口东北角郑州晚报惠生活兑换价值598元的五粮液股份·华彩人生好酒2瓶。品五粮美酒,享华彩人生!让您送礼有面子聚会不差酒!

“中国美酒五粮液,玉液琼浆香寰宇,

一枝独秀蜀山水,千种佳酿总宜宾。”一句经典绝唱,使得宜宾五粮液佳酿名扬天下!宜宾五粮液股份华彩人生好酒以“把名酒变民酒,飞入寻常百姓家”为使命,特在郑州举办惠民利民活动!我市限量500箱,数量有限,先到先得!

尾号带9,拿来换酒!需要参加活动的市民,快看看你的钱包里有没有符合条件的100元钱,找到后赶快去中原区工人路颍河路交叉口东北角郑州晚报惠生活现场品鉴和兑换吧!



五粮液股份华彩人生 指导价:598元/瓶  
尾号带9,100元兑换2瓶



五粮迎宾柔和珍藏版  
特惠价:600元/箱/6瓶

兑换品鉴电话:4000-508-377 67655667

地址:郑州市中原区工人路颍河路交叉口东北角郑州晚报惠生活(换乘公交:52路、211路、273路、287路、291路颍河路)