



# 营养丰富味道好

## 这些常见蔬菜的正确吃法赶紧收好

俗话说得好,要想身体过得去,每天都得吃点绿。绿叶蔬菜是维生素和钙钾镁等矿物质元素的完美来源,还富含膳食纤维,促进肠道蠕动,预防便秘。

今天,小编就来和大家说说常见绿叶菜的正确吃法!

油菜又叫上海青、小白菜、青菜、瓢菜等。个头小的烹调时几乎无需改刀,最细小的「鸡毛菜」是油菜的幼苗。

严格地说,芹菜不是绿叶蔬菜,它主要是嫩茎。

很多人吃芹菜时,习惯把叶子丢掉。其实有点可

惜,因为芹菜叶的营养价值比芹菜茎更高,比如含有更多的胡萝卜素。

菠菜也是营养最为丰富的绿叶菜之一。不过,菠菜含有较多草酸。在肠道,草酸会抑制钙、铁等矿物质吸收,进入血液后还增加患肾结石的风险。

但草酸水溶性很强,所以做菠菜前应该先焯水,这样就能去除大部分草酸。不过,肾结石(草酸钙结石)患者应该限制食用菠菜哦。

茼蒿有很多别名,蓬蒿、蒿菜、蒿子杆等等。因为开的花很像野菊,所以也叫菊花菜。它有股特殊的清香气

味,有人觉得难闻,但喜欢的人非常喜欢。

除了常谈及的营养元素,对于茼蒿,值得一提的是它的含钠量。茼蒿含较多钠(161毫克/100克),本身就带有咸味,烹调时要少放盐。

豌豆苗是豌豆初生状态的芽,虽然是绿叶蔬菜,但维生素C和胡萝卜素的含量都

很高。市面上还有一种蔬菜叫“豌豆尖”的蔬菜,营养价值也很高。豌豆尖是豌豆枝的尖端,凉拌,炒、蒸都很好吃。大家不妨买来做一做尝一尝。

据新华社电

## 流感患者要做好自我隔离 避免传染给他人

新华社石家庄1月16日电 流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。医生提醒,流感患者要做好自我隔离,尽量避免传染给他人。

记者从河北保定市疾控中心了解到,进入2018年12月中旬以后,流感患者明显增多。保定市疾控中心流行病科科长王春艳认为,保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。

王春艳介绍,预防流感应

注意天气变化,随气温变化增减衣物,避免因着凉而降低机体免疫力;外出回家、饭前便后应及时用肥(香)皂洗手,儿童可由大人看护认真洗手;外出乘坐公共交通工具、到医院探望病人或在相对密闭、人多的空间应戴口罩。

同时,学校和托幼机构应做好因病缺勤和晨午检,出现流感样症状或诊断为流感的教职工和学生自觉避免带病上班上课。抵抗力较弱的老人、孩子要尽量少去人流量大的场所。

## 自行服药导致股骨头消失 专家提醒:盲目吃药拖延病情

新华社武汉1月16日电 武汉一名患者髌部疼痛不去医院就诊,而是看广告自行购药服用,两年过去疼痛没止住,还拖得股骨头消失不见了。专家提醒,关节疼痛盲目吃药不仅面临无效风险,还会拖延病情。

今年70岁的彭婆婆家住汉阳,一周前因髌部疼痛剧烈、无法独自走路,被送往武汉市第一医院骨科住院治疗。管床医生张麟检查发现,其左腿相较于右腿短3厘米,左侧股骨头已完全消失不见。

医生询问得知,彭婆婆两年前左侧髌部出现轻度疼痛、走路受限,当时看到一种广告药物正是针对这些症状,便自行购买服

用。服用不久她感觉疼痛减轻,一段时间后疼痛反而加剧,自以为是药量不够就加量服用,谁知竟痛得路都走不了。彭婆婆最终被确诊为左侧股骨头无菌性坏死,髌臼缺损,接受左侧髌关节置换术后,已出院康复。

张麟说,多种因素可造成关节疼痛,需医生检查判断后制定治疗方案,患者切不可自行服用药物。股骨头坏死一二期时可保守治疗如吃药、功能锻炼,三四期再行保守治疗效果往往较差,多需通过关节置换等手术去除疼痛,久拖不仅会导致腿变短、走路困难等症状,还会导致后期手术难度增大、风险增加、效果变差等严重后果。

## 科学家研究发现 青少年吸一次大麻 就足以改变大脑结构

据新华社北京1月16日新媒体专电 英媒称,一项新研究显示,在14岁之前吸食大麻一两次就会导致情绪和记忆相关的脑区中灰质增加。

据英国《每日电讯报》网站1月14日报道,科学家发现,尽管更多脑细胞看起来是有益的,但实际上正在发育的青少年大脑在准备走向成年时应该会修剪一些细胞。这会消除一些不好的神经连接,并让重要的连接得以加强。

在这项研究中,更多的脑细胞还跟各种测试中智商表现略微低下有关。

美国佛蒙特大学的首席科学家休·加拉万教授说:“吸食一两次大麻烟似乎就会改变这些青少年(脑中)的灰质容量。”

他说:“一种可能性是,它们

实际上已经干扰了大脑的修剪过程。”

科学家们对来自英国、法国和德国的46名青少年的大脑进行了扫描。这些青少年说,自己曾吸食过一两次大麻。科学家还将扫描结果跟从未吸食过大麻的青少年大脑进行了比较。

在受到大麻刺激的脑区,科学家发现了灰质的增多。最大的差异出现在杏仁核和海马体,这两个区域在处理情绪和记忆时发挥着重要作用。

他说:“过去对大脑结构的一些研究得出了不一致的结果。有些研究显示,大量使用大麻同脑容量下降有关。有些则显示,使用大麻对大脑没有影响。有些则显示了相反的结果。”

## 珠海方华医院与中大五院结成专科联盟

# 西部群众家门口享受优质医疗服务

本报讯 记者张帆报道:

珠海方华医院迎来发展史上的一件大事。14日下午,珠海方华医院与中山大学附属第五医院(以下简称“中大五院”)专科联盟签约揭牌仪式,在斗门大信·新都汇举行。两家医院建立专科联盟,可以让更多更好的优质医疗资源下沉到基层医院,提高方华医院的医疗服务能力,让斗门乃至西区的患者减少舟车劳顿,在方华医院得到与中大五院同样的优质医疗服务,真正普惠百姓。

14日下午,在斗门大信·新都汇一楼中庭,珠海方华医院与中大五院举行简洁、隆重的专科联盟签约揭牌仪式。

“两家医院建立专科联盟,可以让更多更好的优质医疗资源下沉到一二级基层医院,提高方华医院的医疗服务能力。”珠海方华医院有关负责人表示,斗门区乃至西区的患者想要享受中大五院的优质医疗,现在可以到珠海方华医院就诊。通过专家坐诊、远程诊疗、开辟“绿色转院通道”等方式,将患者的有关信息传达到中大五院,经过专家会诊做出诊断,斗门区乃至西区的患者不用来回跑很远的路,在方华医院得到与中大五院同样的优质医疗服务,真正普惠百姓。

据介绍,不少病人术后康复占用大医院的资源,造成不必要的浪费。两家医院建立专科联盟,可以让中大



珠海方华医院与中大五院举行专科联盟签约揭牌仪式。 珠海方华医院供图

五院术后的西区患者转到井岸镇珠海方华医院,在家门口进行康复,“双向转诊”让患者获益匪浅。

“这个合作意义非同一般。”中大五院脊柱外科主任、医学博士吕海介绍,中大五院脊柱外科的医疗资源优

质,在治疗肩颈痛、腰腿痛、上肢放射痛等方面,专家汇聚、临床经验丰富。两家医院建立专科联盟后,骨科成为重点科室(其中包括脊柱外科和康复科等科室),诊治水平将得到更大的提高,更好地服务斗门区市民。

### 相关链接

## 珠海方华医院口碑佳

“仁心仁术,诚信为本”。珠海方华医院成立于1995年,前身是珠海市人民医院拱北门诊部,2003年9月门诊部升级为一家设施完善、设备齐全的综合医院。为积极响应我市开发西部和“幸福珠海”的号召,珠海方华医院2011年在斗门区井岸镇投资设立了一所综合性

医院,以妇产科为主体,集医疗、康复、健康体检为一体。2016年1月,经市卫计局批准,珠海方华医院正式升级为珠海市二级综合医院,成为斗门区规模较大的综合性民营医疗机构。

成立以来,群众满意、社会好评,珠海方华医院享有很好的口碑。 张帆