

春来吃野菜也有讲究

睁开惺忪的睡眼,又嗅到了春天的味道。三四月份里,走向田间地头到处可见到野菜的踪迹。在我们烟台地区春天常见的野菜有荠菜、苦菜、婆婆丁、山苜楂、马齿苋等,这些野菜鲜味十足,让我们充分感受到大自然的气息。

从营养学角度来讲,吃野菜对人有一定好处。这是因为野菜不施化肥,不用农药,是天然的绿色食品。除此

之外,野菜富含胡萝卜素、维生素C、铁、锌、铜等微量元素及生物活性物质,不少野菜还有药用功能,比如说苦菜、马齿苋,它有蛋白质、脂肪、核黄素、抗坏血酸等各种营养物质,能清热解毒,凉血止血,对心血管还有保护作用。还有的野菜能抗菌、消炎、止血,而且,春天是踏青的季节,顺便挖点野菜也能锻炼身体。因此从这些方面来讲,

吃野菜对人的身体健康是有一定好处的。

营养学专家告诫,春天吃野菜虽好,但不能多吃,更不能以其代替蔬菜。这是因为,野菜的口感通常发涩、酸、苦,口感不如蔬菜,而且野菜还有草酸等有害物质,过多食用,影响钙的吸收。中医认为,野菜苦寒,有肠胃疾病或血液黏稠度较高的病人不宜多吃野菜,

吃了反而对身体不利。野菜的食物纤维比较高,婴幼儿消化能力弱,也不能多吃,更不能以其代替蔬菜。还有过敏体质的人在吃野菜时要慎重。

专家指出,营养学认为每人每次食用500克蔬菜最合理,而野菜每餐只能吃200克,而且最好隔几天吃,换换口味尝个鲜就行了。

大部分人认为野菜是绝



对的“绿色食品”。其实,有些野菜本身有毒,由于外形与无毒野菜相似,容易被人们误食;还有些野菜被环境污染,吃后也容易引起中毒。在此小编提醒市民在田地里挖野菜是须仔细辨别,以免误食中毒。

春食野菜 唇齿留香

“薇、荼、蕨、葑、荠、莫、堇……”野菜美丽的名字曾经在《诗经》的缝隙里翻飞,文人墨客赞美其清雅淡爽,文字中见其雅;又因田间处处可见,便也成了百姓桌上常见的菜品,可见其雅俗共“享”。适逢春意浓,又闻野菜香。下面介绍几种我们烟台地区常见且深受百姓喜爱的野菜的做法及营养。

苦菜

苦菜的吃法有蘸酱,连根一块吃;苦菜鸡蛋饼;苦菜萝卜丝豆沫球。

苦菜萝卜丝豆沫球做法:苦菜反复冲洗干净,焯水,在凉水中浸泡2小时,中间换水;捞出苦菜,挤干水分切碎备用;萝卜擦成丝,开水烫过,过凉水,挤干水分切碎备用;苦菜洗净焯水过凉水,挤干水分切碎备用;三种菜添加豆面和豆渣,添加少量盐,拌匀握成圆球;冷水上锅,开锅后10分钟左右关火。

营养点评:民间谚语:“苦菜花香,常吃身体硬梆

梆;苦菜叶苦,常吃好比人参补。”苦菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C以及钾盐、钙盐等,可预防和治疗贫血病、清热解毒、杀菌消炎、防治疮症、消暑保健。

山苜楂

山苜楂可加调料做成炒菜、凉拌菜,更适宜于做包子、饺子、馄饨等馅心,食用方法多样,口感极好,是我们烟台当地人喜欢的美味佳肴。

山苜楂包子做法:山苜楂开水烫过,挤干水后剁碎;猪肉切丁,用生抽、料酒提前腌制;虾干用温水泡发至无硬心,切碎;洗净控干的韭菜切碎;把如上原料混合,加入适量花生油、盐、味精拌匀即可;取发酵充分的面团,揉匀,分割成等份;擀成圆皮,包入馅料,捏紧收口;放温暖处再次饧发充分;水开后把包子置于屉上,大火烧开后,转中火蒸10分钟,小火蒸5分钟,关火后虚蒸5分钟开锅。

营养点评:山苜楂富含叶绿素、蛋白质、碳水化合物、粗纤维、维生素C及钙、锌、铁等微量元素,对软化血管、调节内分泌、助消化、控制体重、延年益寿等,都有较好的效用。

婆婆丁

婆婆丁的吃法有焯过后生吃、炒食或做汤,比如海蜇皮拌婆婆丁、婆婆丁炒肉丝;还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等,调成一杯婆婆丁绿茶。

婆婆丁鸡蛋汤做法:将婆婆丁洗净,将鸡蛋打匀成蛋液备用;将锅里放水烧开,加蒲公英、盐、味精烧沸,淋入鸡蛋液烧熟就好了。

营养点评:婆婆丁(又名蒲公英),富含蛋白质、脂肪、维生素A和C及矿物质、碳水化合物、微量元素及维生素等,对消化不良、便秘都有改善的作用。另据《本草纲目》记载,它性平味甘微苦,有清热解毒、消肿散结及催乳作用,对治疗乳腺炎十分有效。

计生在线

◆三月计生知识送基层

“一年之计在于春,人口计生春来早”,为全面部署一年的工作任务,进一步加强基层计划生育干部的培训教育,提高业务素质,强化服务意识,3月21-23日,莱山区计生局组织由各业务科室负责人组成的讲师团,巡回各街道、园区举办了镇村级计生干部培训班,将计生业务知识送到基层。全区镇、村级计划生育干部及企事业单位计生工作人员600多人接受了培训。

今年培训采取大课堂、

幻灯片授课的形式,在保证人数的情况下,保证讲课质量。培训班就流动人口管理、常住人口的管理、药具服务领域及发放、协会相关知识进行了培训;并在讲授过程中,对基层常用的政策、业务问题有针对性地进行了讲解。同时,建立了课堂互动环节,对计生干部提出的问题,现场进行了认真解答。课堂气氛十分热烈。

本次培训班,全区街道、村两级计生干部从建区15年

来全区人口计生工作的发展历程,到辉煌成就;从计划生育粗放型管理到依法行政;从以管理为主到优质服务的转变;从单纯的计生宣传口号到新型生育文化建设等有了深刻的理解和认识。通过培训,切实提高了广大计划生育干部的政策水平、依法行政和业务工作的能力,提高了优质服务水平。为开展计划生育优质服务工作,提供了有力的保障。

边红琳 初青

◆带动和谐新风貌

随着社会迅速发展,随着人们思想水平的提高,弘扬家庭美德,推进和谐社会建设是计划生育协会的重要工作之一。莱山经济开发区东马家都村加强尊老爱幼,夫妻和睦,勤俭持家,邻里团结,遵纪守法的家庭美德宣传,各类好人好事接踵而来。

在我们村里,大家都知道一个既是好媳妇又是好婆婆的人,她叫马淑娥,是计划生育协会会员。她质朴善良、通情达理,在孝敬长辈、教育子女及处理妯娌关系等方面的做法和态度,都深受广大村民

的称赞。对一个年近五十的中年人来说,她上有老,下有小,她选择了为家庭付出。多年以来,她尽职尽责的伺候年迈已久的老婆婆、公公,为老人侍前侍后。在老人病重时她整天守候在床边,端水送饭。我们每当见到她那孝顺的一幕,总要夸奖一番的,而今她又是一个做婆婆的人了,一个不惑之年的又担负起家庭中另一任重担。儿子儿媳整天上班,没有时间照顾年幼的孩子,孩子虽小,需要一个大人整天照顾。她第一时间又想到了年迈的老公公,于是在作出决定

杨淑娟

后,她把公公接到一块,同时照顾一老一小,她毅然无怨无悔的坚守在一个岗位上,这又是何等的不易,让我们由衷的敬佩羡慕。

村里人常说,有马淑娥这

样的好婆婆、好媳妇做示范,

谁说婆媳关系不能融洽?村

里婆媳关系这么融洽的好风

气,都得益于计划生育协会平时宣

传的影响作用。她的家里人都

说,多亏了她的无私付出,才

会有我们这个和谐幸福的大

家庭,在她温暖我们的同时,

也温暖了所有的人。

杨淑娟

◆加强组织领导保障计生工作

近年来,莱山区前七夼社区居委会坚持以人为本,创新工作机制,针对社区规模膨胀、城市化进程提速,社区流动人口和特殊人群剧增、计生工作难度加大的实际情况,加强组织领导,为计生工作的开展提供有力保障。

社区成立了以居委会主任为组长,计生办、民政办、综合治理办等为成员的计生工作领导小组;以计生主任、计生专职管理员、计生协管员为主的日常计生管理服务网络;以卫生服务站、药管员、协会会员为主的健康服务网络;以人口学校、老年协会、妇

代会为主的活动网络;以社区综治办、物业管理公司为主的综合协调网络。通过建立“四大网络”,实行“立体化”管理,真正做到了计生管理与服务有机构、有人管、有人抓,为计生工作开展提供了坚实的组织领导保证。

为满足计生工作的需要,社区购置了档案柜、电脑、打印机、电视机等办公设施,为计生信息化管理创造了有利条件。社区投资40余万元建立了800余平方米的居民活动站,将人口学校、协会会员之家、党员活动室、远程教育等融合在一起,为开

展计生宣教提供了阵地。同时制作了一批精致宣传刊板,放置在各个活动室内,育龄群众参加活动的同时,潜移默化地接受国策宣传。社区每年拿出10万元资金作为计生人员、协管员的工资福利。计生主任年工资不少于2万元,计生专职管理员年工资不少于1.5万元,计生协管员实行补贴工资制,每年根据工作质量和考评结果发放500—800元不等的补贴,并确保逐年增长。工资待遇的落实到位,充分调动了计生工作人员的积极性。

姜守卿 尹长青

◆“四打破”构筑社区管理新格局

随着莱山区黄海路街道城市化进程步伐的加快,大批高档楼盘的建成,给封闭式社区的金海岸计生管理工作迎来了新的挑战。如何管理好、服务好,让领导放心,让居民满意,已成为社区计划生育工作的重点和难点问题。金海岸社区通过采取“四打破”管理模式,有效地解决了工作中存在问题,取得良好成效。

打破传统的管理模式。在开展调研,入户了解和征求居民意见的基础上,以解决居民需求,提供优质服务为目的,实行街道勤督查—社区勤排查—协会勤参与—物业勤落实的新体制,

多方共同参与,加强管理,确保管理到位,不留死角。

打破传统的人员配置。对社区所有计生干部建立网络化管理模式,层层制定岗位责任制,层层落实责任,实行街道计生办包片—社区计生主任—计生专管员—计生协管员的自上而下的工作体制。同时,实行“抓房主、管房客,抓雇主、管雇工”的“以房管人,以证管人”管理格局,确保辖区内的育龄妇女全部管理到位。

打破传统的考核形式。树立天天都是考核日的思想,实行日常督导—每月小查—每季督查—半年检查—

年终检查相结合的考核形式,将每次检查的结果一列入年终考核,与计生干部报酬挂钩,从根本上杜绝违法生育、出生漏报、随访不及时、宣传不到位、流动人口漏管现象发生。

打破传统的服务模式。

坚持以人为本,服务居民的理念,本着高效、方便、及时的原则,实行见面随访—电话随访—上门随访相结合的

服务模式,最大限度满足不同层次育龄妇女的不同需要,为居民提供优质、一流的服务,让育龄群众真正成为计划生育的主人。

杨慧 王然华

○医药搜索

肿瘤晚期怎么治更科学

肿瘤板易复发转移,患了肿瘤,往往是手术做了、放疗做了、化疗也做了,可没过多长时间一检查:又复发了、转移了,天哪,这到底是咋了……

肿瘤“复发转移”到底是咋回事

据权威专家介绍,肿瘤是全身性疾病的局部表现,多数患者的治疗都离不开手术、放疗、化疗三步骤,或者是只选择其中某一种和两种治疗方法。治疗结束后,患者普遍认为自己的病已痊愈,但复查时,却发现肿瘤已出现转移或复发。

有的患者自认为,经过手术和放化疗后,即可彻底杀死癌细胞。事实上,这些方法对体内残留的癌细胞无能为力,不能100%完全清除癌细胞,更不能改变人体致病的“内环境”,同时患者经过手术、放化疗后,身体会受到很大伤害,免疫力极度降低,身体虚弱,免疫系统对正常细胞的监控能力及对肿瘤细胞的抑制杀伤力削弱,残存、潜伏在体内的癌细胞反而会迅速增长。据统计,经过手术、放化疗的癌症患者,如果不进行合

理和正规的治疗,癌细胞复发和转移率极高。

开辟肿瘤治疗新途径

由多国医学专家强强联手,组成癌症课题攻关组,根据肿瘤复发和转移的机理,历时十余年,历经上万次实验,终于研制出肿瘤立体疗法的抗癌药物——香茯斑蝥,已获得国家专利保护品种称号(咨询热线:0535-7077885),这是肿瘤药物研发的一次大的突破。“香茯斑蝥”的问世开辟了继手术、放疗、化疗之后治疗肿瘤的又一治疗模式。据悉,该药适用于中、晚期各类肿瘤患者。香茯斑蝥对肿瘤细胞具有直接杀伤作用,抑制癌细胞蛋白质生物合成及DNA、RNA的合成,诱导干扰素和IL-2;活化人体抗癌基因,释放肿瘤坏死因子(TNF)。

肿瘤的康复护理

肿瘤治疗病程缓慢,患者发病后,无论从生理上、心理上都发生很大变化,要重新建立生活规律,养成良好习惯。专家经过多年研究得出结论:“人们日常生活习惯对战胜疾病和死亡有很大影响。”故每个肿瘤病人应根据自己的病情结合药物治疗安

排好自己的日常生活。有规律的生活所形成的条件反射,能使身体各组织器官的生理活动按节律正常进行,如每日起床、洗脸、漱口、进食、排便、锻炼、工作、休息等形成良好的规律,则既能利于身体健康,又能利于肿瘤康复。

肿瘤饮食原则及注意事项

要保持乐观的情绪,树立战胜肿瘤的坚强信心;适当的运动可使气血流畅,增强机体抵抗力;避免受风寒,“百病从寒起”,身体受风寒刺激时,抵抗力下降,易诱发疾病;饮食应以清淡而富有营养为主,多吃蔬菜和易消化的滋补食品;肿瘤病人热能消耗大,因此饮食要比正常人多增加20%的蛋白质;少吃油腻过重的食物;忌食过酸、过辣、过咸、烟酒等刺激物。

饮食营养是维持生命、保持健康的物质基础。患者养成良好的生活、饮食习惯再配合使用香茯斑蝥后食欲和睡眠明显改善,身体有劲,精力充沛。香茯斑蝥为广大患者战胜疾病,重返生命绿洲带来了新的希望和曙光。

(杨光)