



我爱养生菜 荠菜鸡蛋汤



农历“三月三”慢慢走近,有些地方流传着“农历三月三,荠菜当灵丹”的说法,再过几天就是农历“三月三”了,今天小编也来顺应一次风俗,推荐大家一道简单的野菜料理——荠菜鸡蛋汤。

食材 荠菜 250 克 鸡蛋 2 个
调料 食盐 适量

做法 1. 将荠菜洗净,锅中烧开后,将荠菜放入稍微焯烫一下,捞出过冷水,控干后切段备用。
2. 将鸡蛋在碗中

打散,锅中下油,油热后将鸡蛋液倒入炒熟,散入适量清水,鸡蛋汤烧开后,倒入荠菜段,煮沸后关火,加入适量食盐调味即可。

营养提示

荠菜含丰富维生素 C,可利肝明目。荠菜,又称“地菜”“地米菜”“鸡脚菜”等,在种类丰富的野菜中,荠菜可谓是最受欢迎的一种野菜了,更有“农历三月三,荠菜当灵丹”的说法。

中医学认为,荠菜性味甘平,具有和脾、利水、止血、明目的功效。中医实践证明,其对痢疾、水肿、淋病、乳糜尿、吐血、便血、血崩、月经过多、目赤肿痛等有一定疗效。

从营养学和药理学来分析,荠菜中含有丰富的维生素 C 和胡萝卜素,有助于增强机体免疫功能,还能降低血压、健胃消食,治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。之所以有止血的效果,是荠菜所含的荠菜酸是有效的止血成分,能缩短出血及凝血时间。

但小编想告诉大家,荠菜煮鸡蛋相比白菜煮鸡蛋或者白水煮鸡蛋在营养上并不会太大的差异,网友们不可为了“治百病”的目的吃太多荠菜煮蛋,尤其是血脂偏高的人群和老人,以免从蛋黄中摄入过多胆固醇。

另外,在食用荠菜时也最好购买人工培植的荠菜,如果是在农村有条件割到货真价实的野荠菜,也应当注意观察荠菜生长的位置,确认其没有受到水污染等影响,才可以割回家食用。食用之前应当注意多洗一两遍,并在吃之前用开水焯一焯,以保证野菜的卫生性和安全性。



社区医生

如果您有健康方面的问题想要咨询,或者有自己的养生之道希望跟大家分享,请拨打嘉兴广电报电话 82200943 说出自己的想法。



本期做客医生

何 缦

嘉兴妇保院

儿科病区副主任

读者提问

社区医生: 孩子老说肚脐眼周围疼,有治疗方法吗?

女,4岁,孩子最近老说肚脐眼周围疼,有一个多礼拜了。两个月前说肚子疼,后来发烧了,拍了片说有点炎症,但是不严重。现在有时也说肚子疼,肚子摸上去也是软的,也看不出什么,这是怎么回事?她奶奶说吃点打虫药就好了,现在也没敢乱吃,请专家给点意见。

专家解答

这个年龄肚子痛分病理性和生理性。病理性就是疾病引起的,往往和感染炎症有关,包括胃肠炎等疾病,感冒发热也常常会出现腹痛,治疗后会好转。小部分与某些疾病有关,如:腹型癫痫、胃肠型紫癜等,需要到医院进一步检查治疗。生理性的就是平时说的肠绞痛,可以短时出现,自行缓解,有时和孩子的饮食排便习惯有关。

3岁以上儿童如果怀疑有寄生虫,可以吃打虫药。

文 / 记者 沈寅

都说女人眼泪不要钱,她却欲哭无泪.....

日常生活中,我们经常会听到有人说“我欲哭无泪.....”,想哭可是没有泪水,哭不出来,是一种心理情感的描述,但也是一种症状的表现。

60岁的张大妈是个剧迷,每次看到情节感人的时候都会忍不住想哭,可是最近她发现再感人的情节她都欲哭无泪。而且到了下午,眼睛就越来越干,去医院配了眼药水,到晚上就拼命想多滴几滴来缓解。

过了几天,她发现眼睛干的症状没有缓解,而且上个月开始牙齿也越来越不行了,只能喝些汤汤水水。张大妈慌了,自己究竟得了什么病呀?在连续看了多个门诊后,终于被风湿免疫科确诊,她患的这种怪病名叫“干燥综合征”,目前已开始住院治疗。

干燥综合征中老年女性高发

“这是典型的干燥综合征,比较容易忽视。”干燥综合征是一种主要侵犯外分泌腺尤其是泪腺及唾液腺的全身性慢性自身免疫病。常见表现有口眼干燥、腮腺肿大、猖獗龋齿及系统性损害,本病有合并淋巴瘤及其他肿瘤的趋势,血清中常存在抗 SSA、抗 SSB 等多种自身抗体。可分为原发性干燥综合征和继发性干燥综合征。市一院风湿免疫科主任王宏智主任医师说:“干燥综合征经临床观察显示,各个年龄段的人都可能发病,但以女性为主,中老年女性高发。”

“干燥综合征与遗传、感染、内分泌失调、激素水平紊乱等有关,特别偏爱女性,当发现近几个月有龋齿、口干、眼干症状时,可以去作个自身抗体检查。”

王主任说。

发现源头及时防治

王主任提醒,大家要提高警惕,平时注意自己身体的一些变化和改变,对于干燥综合征常见的口干、眼干要关注。一旦发现自己反复牙齿不好,口干3个月以上,喝水无法缓解,进食干性食物比如饼干、面包需要水帮助才能咽下,每天需要使用滴眼液3次以上都要高度怀疑干燥综合征。

另外,在平时生活中王主任建议大家:

1. 尽量减少长时间看电脑和手机屏幕,注意眼部休息;
2. 饮食上少吃辛辣、香燥湿热之品,如烟、酒、瓜子、辣椒等;
3. 一旦确诊,一定要到正规医院治

疗,遵医嘱服药。

值得提醒的是,偶尔出现口干、眼干并不能说明就一定患有这种症状。但是,当你出现龋齿、口干、眼干、皮肤干,吃干性食物需要用水送服才能咽下,当这些症状持续3个月以上时,就要引起重视,最好到专科特别是风湿免疫科就诊。

嘉兴一院 宛

嘉兴市第二医院成为上海华山医院医联体合作单位

近日,由复旦大学附属华山医院、复旦大学皮肤病研究所、上海市皮肤病研究所主办的华山医院皮肤科医联体暨皮肤疾病临床研究联盟大会在上海宾馆举行。

华山医院皮肤科主任徐金华主持开幕式,复旦大学皮肤病研究所所长张学军致欢迎辞。“皮肤科不仅是华山医院的一块金子招牌,更是上海医疗的一张靓丽名片,华山皮肤科的专家团队有资源、有能力、更有意愿率先在缓解群众看病难方面做出努力。”顾小萍书记代表医院致辞说:“华山皮肤科医联体的成立顺应

了国家新一轮医改重要创新平台的要求。”并对今后医联体的工作寄予了殷切的希望。廖万清院士从“一根筷子容易折,一把筷子坚如铁”入题,号召大家联合起来,相信“在实力雄厚的华山医院带领下,在各具特色的众多医院参与支持下,华山皮肤科医联体一定会建设得更好。”郭惊雷主任则风趣地以会议的时间和地点开场白,相信有高度有广度的华山皮肤科医联体一定能推动健康中国建设。

嘉兴市第二医院皮肤医疗美容科主任张建平主任医师代表嘉兴市第二医院

接过了“复旦大学附属华山医院皮肤科医联体合作单位”的铜牌。各项专题报告随后展开。东道主徐金华主任的《华山皮肤科医联体工作规划》报告,重点介绍了华山皮肤科医联体工作目标和工作任务。华山医院皮肤科连续8年蝉联中国医院专科声誉排行榜榜首,早已责无旁贷地肩负起了推动学科发展的重任。华山皮肤科医联体会按照“上下联动、资源共享、合作共赢、共同发展”的原则,整合全国皮肤科临床医疗资源,促进三级医疗机构联动发展,提升基层医院服务能

力,建立“基层首诊、双向转诊、急慢分治、上下联动”的分级诊疗制度,开展专病医联体合作机制,建立专病门诊网络平台,积极开展多中心临床合作研究。专病门诊是华山皮肤科一大特色之一,有不少成立于上个世纪50年代。

医联体是个大家庭,是强有力的纽带,作为华山医院皮肤科医联体的合作单位,必然会进一步提升嘉兴市第二医院皮肤科的专业技术能力,也为嘉兴市民提供了更多不出“嘉”门享受华山优质医疗资源的机会。

嘉兴二院 宛