

春季吃春菜 应时又美味

本报讯(记者庄媛)适逢仲春时节,万物复苏,鲜嫩的春菜大量上市,不但味道鲜美,而且应季春菜富含的营养元素,还有利于健康。春菜都包括哪些?怎么吃更好吃更健康?天津医科大学第二医院营养科副主任营养师边姗姗给市民一些吃春菜的建议。

春菜最开始是一种野苋菜,每到春天人们都会到田间摘野苋菜。但现在的春菜不单指野苋菜一种,而是春天的各种蔬菜,如:春笋、荠菜、菠菜、香椿、豆苗等。这些应季蔬菜含有丰富的维

生素和矿物质,非常适合春天食用。

香椿是春菜的代表蔬菜之一,称为“树上蔬菜”,是香椿树的嫩芽,营养丰富,最简单的家常做法就是香椿炒鸡蛋。香椿性平,味苦微涩,主归肝肾经,具有清热解毒、健胃利湿功效。香椿味道芳香,具有很好的醒脾、开胃的作用。

春分过后,正是鲜嫩的春笋冒头的时刻。这时的春笋高蛋白、低淀粉、低脂肪,可起到化痰消食、利尿的功效。但像过敏性鼻炎、荨麻疹、肠胃功

能较差人士不建议吃。春笋最简单易做的方法就是油焖春笋,需要注意的是,在炒制前,要用水沸加少许盐将春笋焯3至5分钟,可去除笋的涩味。

荠菜在春菜中也十分受欢迎,初春的荠菜,刚刚冒头,此时叶子不大,尚未开小白花,叶片中水分含量充足,吃起来最鲜甜。鲜嫩的荠菜只需用沸水稍加焯烫,去掉本来的草酸,口感就会愈发鲜美。除了味道鲜美,荠菜的钙、钾、膳食纤维含量也高。用荠菜包饺子、包包子、鸡蛋炒荠菜,都是不错的烹调方式。

社区百事通

社区惠民活动 享受文化盛宴

明日9时30分,北辰区双环邨街将在浩达公寓社区内举办第二届“赏海棠花开·享文化盛宴”文化惠民活动。明日活动现场,除了有歌唱、舞蹈、朗诵等精彩纷呈的文艺节目外,还有木刻版画、活字印刷、龙嘴大铜壶等非遗传统技艺展示。有兴趣的居民明日可直接前往现场参加活动

记者 胡智伟

控制好情绪 谨防“生气中毒”

本报讯(记者狄慧)近日,市中研附院急诊内科接诊多名以肢体麻木、抽搐、喘憋伴口唇紫绀为主要症状的“生气中毒”的患者。该院急诊科医师李琛为大家科普“生气中毒”的相关知识。

“生气中毒”也叫呼吸性碱中毒,多由过度换气综合征诱发,是急性焦虑引起的生理、心理反应,发作时患者会感到心跳加速、心悸、出汗,因为感觉不到呼吸而加快呼吸,导致二氧化碳不断被排出而浓度过低,引起继发性的呼吸性碱中毒症状。过呼吸就是呼吸过度,引起呼吸性碱中毒,造成手脚麻木,严重时四肢抽搐。

“生气中毒”的症状有手、足、面部特别是口周麻木并有针刺样感觉;呼吸费力;胸闷,有压迫感或窒息感,可有胸痛、心悸、心动过速;手足抽搐,肌肉痉挛甚至强直;头昏、恐惧,甚至意识障碍;发病时呼吸加深加快,出现碱中毒时呼吸浅而慢。

生气时情绪激动诱发呼吸急促,出现过度换气,过快过深呼吸出现二氧化碳过度排出体外的情况,大脑中二氧化碳含量不足,会出现一过性脑缺血、头晕的症状,同时也会导致体内钙离子浓度下降,进而导致神经、肌肉应激性增高,出现四肢麻木、肌肉痉挛、胸闷心悸,甚至大汗昏厥等症状。

精神性过度换气诱发呼吸性碱中毒是关键原因,如:吵架生气、考试、面试紧张等,该病常见于女性。发病时,可通过减慢呼吸频率来减少或消除过度通气。情况紧急时可用较大的纸袋,罩于鼻、口上,进行再呼吸,刺激呼吸中枢,导入正常呼吸。李琛医师提醒,对于情况紧急,自行处理后仍未见明显缓解者,请及时拨打120送往急诊诊治。

多区道路施工 注意减速慢行

本报讯(记者胡智伟)记者自交警部门了解到,即日起,本市多区多条道路进行占路施工。交警提示广大市民,途经施工路段,注意减速慢行。

因道路综合整治施工,即日起至5月10日,和平区和平路(赤峰道至营口道)局部路段道路变窄。

因管线施工,即日起至6月15日,河西区浣水道(枫林路交口东西两侧)施工路段路面变窄。

因燃气施工,即日起至4月5日,北辰区果园东路(晨光南道至果园北道)路段变窄。

因项目施工,4月1日起至4月27日,宝坻经济开发区天宝园区宝中道(宝武公路至天达路),禁止车辆、行人通行。过往车辆可绕行天达路、宝发道、宝武公路或宝武公路、唐通公路、平宝公路通行。

因道路改造施工,即日起至7月25日,静海区聚海道(和山路至东方红路)全封闭施工。

志愿服务 传递温暖

日前,和平区南营门街联合天津市善行人公益助老帮扶中心,举办志愿服务市集活动。志愿者现场提供健康义诊、义务理发、免费配钥匙、修鞋等服务,让群众感受到新时代志愿服务的温暖。

通讯员 高莹辉摄

别被体重束缚 学会接纳自己

本报讯(记者狄慧)电影《热辣滚烫》的热映,直观地让我们知道外形的改变可以影响人的方方面面,但有些人因为外形而产生自卑心理,市心理援助热线办公室医生提醒,体重并不是衡量一个人价值的唯一标准。

体重像一面镜子,映射出我们对自我的认知和接纳程度,也像一把双刃剑,既能带来自信的光芒,也可能投下自卑的阴影。对于那些身材较好的人来说,他们往往更容易获得社会的认可和赞赏,这种正面的反馈可以增强他们的自信心和自尊心,使他们在社交场合更加从容和自信。他

们的身体仿佛是一种资本,让他们能够在人生的舞台上更加自如地展现自己。

对于那些身材不是很好的人来说,情况可能就完全不同了。他们可能会因为自己的体型而感到自卑和不安,担心别人的评价。这种负面情绪可能会导致他们在社交场合变得拘谨和不安,甚至影响到工作和学习。长期的自我否定和压抑可能会导致焦虑、抑郁等心理问题,严重者甚至可能产生自残或自杀的念头。

体重并不是决定一个人心理是否健康的关键因素,更重要的是如何看

待自己,如何接纳自己的不完美。每个人都有自己的优点和缺点,我们应该学会欣赏自己的独特之处,而不是过分关注自己的不足。当我们能够真正接纳自己的时候,无论体形如何,都能散发出自信和魅力。

社会和家庭的支持和理解也很重要。家人和朋友给予的关爱和支持,能让我们感受到自己的价值和重要性。同时,社会需要营造一个包容和多元的环境,让每个人都能自由地展现自己的个性和美丽。总之,体重并不是衡量一个人价值的唯一标准。无论面临怎样的挑战和压力,都要坚持做自己、爱自己、相信自己。因为在这个世界上,每一个人都是独一无二的,都值得被尊重和理解。

五大道地区部分道路限行

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,为确保2024年和平区“春风十里,我在天津等你——津遇和平·春日海棠”活动期间五大道地区道路交通安全畅通,属地公安交管部门将于本周五(3月29日)起至4月6日对相关道路实施交通限行措施。

一、交通限行时间及范围

重庆道(河北路至桂林路段)、大理道(河北路至桂林路段)、常德道(桂林路至衡阳路段)、长沙路(成都道至重庆道段)、湖南路(重庆道至成都道

段)、衡阳路,3月29日9时至4月6日22时30分,禁止一切车辆通行且禁止机动车停放(含各类停车泊位内)。

重庆道(新华路至河北路段)、重庆道(桂林路至云南路段)、大理道(新华路至河北路段)、大理道(桂林路至云南路段)、常德道(云南路至桂林路段)、桂林路(睦南道至成都道段)、南海路(洛阳道至重庆道段),3月29日至4月6日,每日9时至22时30分禁止一切车辆通行且禁止机动车停放(含各类停车泊位内)。

河北路(成都道至马场道段)、桂

林路(马场道至睦南道段)视交通流量情况采取交通管制措施。

二、临时停车区域

活动期间,重庆道(云南路至昆明路段)、常德道(西康路至云南路段)、睦南道(西康路至马场道段)、湖北路(南京路至重庆道段)、香港路(重庆道至马场道段)、澳门路(洛阳道至重庆道段)、洛阳道(湖南路至澳门路段)及郑州道(新华路至南京路段)路南侧、重庆道(马场道至新华路)路北侧、昆明路(成都道至马场道)路西侧允许车辆单排顺行停放。

民园广场地下停车场可由河北路与大理道交口西口(大理道停车场原出口一侧)进出。