

春季食物中毒事件高发，毒蘑菇等成为“ 罪魁祸首”

路边的“野蘑菇”你不要随便采

根据长沙历年食源性
疾病暴发事件监测数据显
示，春季是毒蘑菇和有毒
植物引起食物中毒事件的
高发季节。长沙市疾病预
防控制中心提示：有毒蘑
菇、未煮熟四季豆和豆
浆、发芽土豆等是食物中
毒常见的“罪魁祸首”。

毒蘑菇
(关注指数★★★★☆)
南方地区导致人中毒
和死亡的主要有两类蘑
菇：一类是鹅膏菌属，包
括灰花纹鹅膏菌、致命鹅
膏等;另一类是红菇属中

的一些种类，包括亚稀褶黑
菇、日本红菇等。部分有毒
蘑菇和可食用的蘑菇长相非
常相似，市民不要轻信所谓
的“民间偏方”来辨别蘑菇
是否有毒。采食野生菌务必
要谨慎，不要采食、购买难
以辨别及未曾食用过的野生
菌。

未煮熟四季豆、豆浆等
(关注指数★★★★☆)
豆类植物中含有植物红
细胞凝集素、胰蛋白酶抑制
剂、皂素、植酸等，在未煮
熟煮透的情况下，毒素可进
入人体，导致恶心、呕吐等

消化道中毒症状。烹饪四季
豆、蚕豆和豆浆等，一定要
彻底煮熟煮透。

发芽或青皮土豆
(关注指数★★★★☆)
土豆中的龙葵素通常在
土豆发芽或变绿后大量增
加，其幼芽和芽眼部分的龙
葵素含量高。如果烹调时未
去除或破坏掉龙葵素，会引
发食物中毒。市民一次购买
土豆不宜过多，存放在通风
处，避免土豆发芽或变绿。
已经发芽、变绿的土豆不宜
再食用。

(据红网)



资料图

春季养生要分“ 孟、仲、季”

孟春要做好“春捂”工作；仲春易上火，多喝水，少吃辛辣煎炸食品，少抽烟喝酒；季春多吃
薏米、山药、红枣等健脾化湿的食物，为身体“排湿”

春天到来，“倒春寒”
“春困”、“春发”、“春愁”，
正是各类疾病多发的季节。而
春季养生，也分孟仲季，即
早、中、晚，不能一概而论，
这样人体更能适应节气变化，
防病强身。

孟春：乍暖还寒做好春捂
孟春主要包括立春、雨水
两个节气，虽然阳气初升，气
温有所回升，但是突如其来的
冷空气亦较强，乍暖还寒，正
是心脑血管等各类疾病的多发
期，因此要做好“春捂”工
作。

“春捂”简单说就是做好
保暖，不宜过早脱下棉衣，尤
其是年老体弱者和免疫力低下
的人更要注意“春捂”，以缓
慢调整身体的阴阳平衡，适应
“倒春寒”气候的变化。“春
捂”没有具体标准，主要是考
虑气温和个人感觉。一般 15
摄氏度是个临界值，低于这个

气温，最好不要脱去厚外
套。当然，每个人冷热耐受
度不一样，以身体觉得舒
适，没有咽喉燥热、身体不
出汗为度，一旦过分“捂”，
出汗反而更容易着凉。

另外，人们常感到困乏
无力，昏沉欲睡，早上醒来
比任何一个节气都迟，这就
是民间常说的“春困”，这
是人体生理功能随季节变化
而出现的一种正常的生理现
象。春困虽然不是病，但是
整体昏昏欲睡也影响了正常
的生活状态。建议可以在感
觉精神不振时使劲地爽快地
伸个大大的懒腰，同时进行
深呼吸与双下肢尽量用力伸
直。中医有“伸展四肢，舒
其筋骨”一说，此为养筋，
筋健气血行，正气存内，气
机通畅。

很多人在初春时节喜欢
食补，其实不能一味使用温

热补品，以免春季气温上升，
加重身体内热，内热耗阴，气
血相耗。在饮食上以平补为原
则，要多吃一些清淡优质蛋白
食物，如鸡、鸭、鸽子、鱼
类、蛋类、乳类和豆制品，多
吃些绿叶菜，特别是发芽的蔬
菜，如发芽葱、韭菜。此外，
可以常用手指梳头，春天梳头
正符合春季养生宣行郁滞、疏
利气血，当然也能壮健身体，
缓解春困的症状。

仲春：春燥消火也要分型
最近正值仲春，它包括惊
蛰、春分两个节气，多风干
燥，鼻子易出血、咽喉肿痛、
嘴里长口疮、便秘难如厕，也
就是人们常说的“上火”。

春燥分为凉燥和温燥，其
中春火又有肝火、心火、肺
火、胃火之分，应对症灭火，
在选择药物之前，最好经过专
业的中医师诊断。规律生活、
清淡饮食是去火的根本，另外

中医疗灸、拔罐、推拿等对于
治疗上火也有很好的辅助作
用。

专家提醒，生活中要注意
劳逸结合，饮食上要注意多吃
清火食物，如含维生素的蔬菜
水果，多喝水，少吃辛辣煎炸
食品，少抽烟喝酒。

民间素有惊蛰吃梨的习
俗，这主要是惊蛰时节，乍暖
还寒，气候比较干燥，很容易
使人口干舌燥、外感咳嗽。生
梨性寒味甘，有润肺止咳、滋
阴清热的功效。梨的吃法有很
多，比如生食、蒸、榨汁、
烤、煮水等，另外，如枇杷、
百合、银耳、莲藕、山药等食
物也具有润肺健脾功效，适合
在春季食用。

季春：春雨绵绵做好排湿
季春包括清明、谷雨两个
节气，天气以阴雨为主，虽然
降雨不算厉害，春季的潮湿降
雨是无法避免的。过于干燥的

空气对人体有害，相对的，过
于潮湿的空气也让人体由内
到外都有不适反应。湿疹、
癣等皮肤病、感冒发烧、
呼吸道感染、肠胃不适、
胃口不佳等各种不适迎面袭
来。此时可以多吃薏米、山
药、红枣等健脾化湿的食物，
为身体“排湿”。

另外，气温变化大，春雨
绵绵，让人易产生春愁，容易
肝脏气血淤滞不畅而成疾，因
此要学会制怒，努力做到心平
气和、乐观开朗，使肝火熄
灭，肝气正常生发、顺调。此
外，可以多喝水补充体液，增
强血液循环，促进新陈代谢，
有利于消化和排除废物，减
少代谢产物和毒素对肝脏的
损害。另外，饮酒一定要适
度，不能贪杯过量，因为肝脏
代谢酒精的能力是有限的，多
饮必伤肝。

(据《金陵晚报》)

适合春季的户外运动

入春以后,天气逐渐回暖,万物复
苏。春天是一年的开始,也是健身的好
季节。外出踏青不但对身体有益,最重
要的是能缓解冬季的压抑心情。到外
面的世界走一走,无论是郊游、爬山,
还是其他室外运动项目，都会比在室
内健身有更大的收获。

一、快走

在春意初露的日子里，快步行走
健身法是个不错的选择。对于平常缺
少锻炼的人来说，刚开始就练跑步可
不太科学,容易对膝关节造成冲击。快
走就不同了,在空气新鲜的郊外逛逛，
既呼吸了新鲜空气，又达到了运动耗
脂的效果。专家建议,一个人每天运动
量的最低限度应该是消耗 3000 大卡
的热量，这正好与步行一万步所耗热
量相当。

二、骑单车

骑着这种靠体力去踩的脚踏车，
穿越周围像画卷一样美妙的风景，心
情不禁畅快无比，顿时感觉这不仅
是一种健身运动，更是一种心灵放逐
的愉悦。人的手和脚上有许多人体相
应的穴位,当你紧握车把用力蹬单车
时，

实际上已经不知不觉开始了身体的穴
位按摩。骑单车不仅能借腿部运动使
血液循环加速，同时也强化了微血管
组织。

三、登山

登山是一项极佳的有氧运动,山
中的空气异常新鲜，对于改善肺通气
量、增加肺活量、提高肺的功能很有
益处,同时还能增强心脏的收缩能力。
山间道路坎坷不平，有益于改善人体
的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤
其是行走在没有经过人为修饰的非台
路阶段，可使人体肌纤维增粗、肌肉
发达,增强肢体灵活度。另外,在山
巅之上极目远眺，可以解除眼部肌肉
的疲劳，还可使紧张的大脑得到放松
和休息。

四、放风筝

在春光里踏青放风筝，可以呼吸
到新鲜空气，清醒头脑，促进新陈代
谢。在放风筝时,可以活动周身关节，
可以舒展筋骨,促进血液循环、新陈
代谢,改善血液循环状态。放风筝时
昂首眺望,极目远视,能调节眼部肌
肉和神经的穴位,消除眼疲劳。 (据《京华时报》)

警惕！从疲劳到癌症只有5步

在这快节奏和竞争激烈的生活环
境中，大部分的人都遭受身体与心理
疲劳的困扰。虽不能直接危害到人们
的生命，但长期疲劳就会带来严重的
健康隐患,甚至诱发癌症,下面就来看
疲劳演变癌症的过程吧。

第 1 步:轻度疲劳

在这个阶段我们会感觉到“轻度
疲劳”,这时吸入的氧气量减少,血
液中氧气浓度与血糖值下降，于是身
体发出报警信号,如频繁打呵欠等。

第 2 步:浑身乏力

这个阶段的疲劳会使身体感觉到
有些沉甸甸的，血液中的氧气浓度与
血糖值持续下降，导致肌肉或内脏局
部组织陷入氧气与营养不足的困境，
会有浑身乏力的感觉。

第 3 步:情绪焦躁

在此阶段,会觉得全身精疲力竭，
肌肉或内脏等器官含氧量降低与营养
不足的状况更加严重，已经踏进即使
轻度运动也无法恢复体力的阶段。情
绪会显得焦躁、易怒；皮肤颜色暗沉，
甚至脸部等处长出一颗颗的小疹子；
颈、肩、背、腰部的僵硬感越发严重；
睡觉时辗转难眠,容易落枕,躺在床上还

会腰痛,睡觉时会鼾声大作,或出现磨
牙现象。

第 4 步:内部变异

这时，身体内部开始产生明显变
异,到了这个阶段身体已经生病了。身
体的变化包括肩、背、腰等部位的疼
痛,伴随青春痘、口腔溃疡、牙周病、
胃炎、便秘与食欲不振等症状,各种各
样的毛病不断出现，甚至还会在精神
上出现轻度忧郁症。

第 5 步:癌症潜伏

如果不重视疲劳的前四个阶段，
任由其发展,40 岁后大病就会不时缠
身,颈椎病、胃病、冠心病等都可能找
上门,甚至癌症也会悄悄侵袭你。一旦
踏入这个阶段,轻者需要几个月,重者
需要几年的休养生息才能恢复。

休息与运动是消除疲劳的关键。
休息时要采取与工作相反的姿势，
例如工作时多半站着的人，休息时
就要坐或卧;老是伏案工作的人,休息
时一定要站起来,手臂举高,借此松弛
肩膀肌肉。此外,除了要坚持日常运
动,还要有针对性地运动,哪儿觉得僵
硬、发凉,就着重锻炼哪儿。

(据《生命时报》)

