

春天可吃这 10 大黄金野菜



面条菜

春天，是吃野菜的最好季节。许多野菜的养生防病功效，是家常菜的上百倍。但有些野菜吃不对容易引发中毒，为了身体健康，请一定好好看看以下内容。

野菜 3 大禁忌

- 1.不知不吃**
不要采摘路旁边、水沟、郊外化工厂周边的野菜，不熟悉的野菜不要乱采、乱吃。
- 2.盐水浸泡**
有些野菜上面附着许多杂菌及杂质，洗净后在淡盐水中浸泡，建议不低于 1 小时。
- 3.吃前焯掉**
有些野菜含微毒，食用前先用热水焯一下，会去掉野菜本身的苦味，口感也会变好。

10 大黄金野菜

野菜作为一种顶级养生食材，如果处理得当，作用堪比名贵保健品。此外，有 10 种黄金野菜，不仅保健养生，还能防治春季小毛病！



蒲公英

- 1.面条菜**
①治春季咳嗽
春季气候多变，是咳嗽哮喘的高发季节，常吃面条菜能很好地改善春季咳嗽哮喘，一般连续吃 2—3 次就能见效。
②治鼻出血
春季多发鼻出血，儿童最常见，一般是鼻腔血管破裂导致的。常吃面条菜会有很好改善，能加强鼻腔粘膜厚度。
2.金银花
①治咽喉发炎
春季是细菌繁殖最旺盛的季节，容易引发咽喉发炎。金银花泡水喝能清热解暑，消炎败火，能快速消除咽喉发炎。
②美白祛斑
金银花含丰富的生物酶，能减少色斑出现，能排除肌肤中的毒素，促进面部皮肤血液循环。
3.荠菜
①治春季腹泻
春季是急性腹泻的高发季节，而荠菜具有很好的清热利湿、杀菌解毒的作用，连吃 2—3 次就好，切记孕妇不宜多吃。
②去皱抗衰



马齿苋

- 荠菜含丰富的 VC，能减少皱纹的出现，经常吃能起到一定抗衰老作用。
- 4.鱼腥草**
①治春季流感
春季流感容易引起发热，用鱼腥草煮水能快速退烧，尤其对感冒初期效果奇佳。
②治皮肤瘙痒
常吃鱼腥草，能使皮肤止痒，也可把新鲜的鱼腥草捣汁涂，或者煎汁后口服，均有清热消肿、除痒止痒的作用。用全草煎水外洗，可治脚癣。
 - 5.香椿**
①春季养肝
春季是清肝养肝的最佳季节，常吃香椿可以起到清肝明目的作用，对视力下降及眼干眼疲劳有很好的恢复作用。
②杀灭蛔虫
春季蛔虫病多发，尤其是体型瘦弱的儿童易感，而香椿的挥发气味能透过蛔虫的表皮，使蛔虫不能附着在肠壁上而被排出体外。
 - 6.蒲公英**
①祛痘除印
蒲公英叶子泡水喝，能改善痘痘肌肤。

- ②消除灰甲**
蒲公英泡水喝，对灰甲有很好的抑制作用。
 - 7.野生小蒜**
①舒缓过敏
常吃小根蒜，能改善皮肤敏感。
②预防脚气
春季是真菌感染的高发季节，常吃小根蒜能抑制真菌引发的脚气出现，降低脚气的感染率，改善脚气发痒症状。
 - 8.苦菜**
①防白血病
用苦菜煎水喝，对急性淋巴病型白血病有很好的抑制和改善作用。另外，苦菜能预防宫颈、直肠、肛门癌变发生。
②提高抗病力
苦菜嫩叶中氨基酸种类齐全，食用苦菜有助于促进人体内抗体的合成，增强自身免疫功能，提高抗病力。
 - 9.马齿苋**
①防治糖尿病
糖尿病是一种慢性病，许多食物容易造成血糖升高，而马齿苋不仅不会使血糖升高，对糖尿病还有不错的改善作用。
②防心血管病
春季忽冷忽热，是心血管病高发季节。常吃马齿苋，能降低人体血液胆固醇含量，增加血管壁弹性，防治心血管病。
 - 10.榆钱**
①治春季困乏
春季是最容易犯困的季节，榆钱中含有大量水分及抗坏血酸，能提神、抗疲劳，还可以改善神经衰弱、失眠。
②减肥瘦身
春季是减肥的最佳时机，榆钱含有大量的膳食纤维，能减少人体对脂肪的吸收，促进体内脂肪的消耗，减肥效果显著。
- (本报综合)

梳头养生正当时

俗话说“头梳千遍，病少一半”。头部有许多重要穴位，梳对了能有效刺激诸多经穴，而春天正是“梳头养生”的好时机。

春季最该梳头

- 《养生论》说：“春三月，每朝梳头一二百下。”春季人体的阳气顺应自然，有向上、向外升发的特点。
- 头为诸阳之会，每天多梳头有利于通达阳气、疏通气血，是历代医家都十分重视的养生方法。
- 1.滋养头发**
刺激头皮末梢神经，改善局部血液

- 循环。
- 2.健脑安神**
按摩头皮，刺激头部穴位，减缓脑细胞老化过程，起到健脑防衰作用。
 - 3.工作后梳头**
使神经松弛；临睡前梳头，可提高睡眠质量；起床后梳头，可使全天精神焕发。
 - 3.缓解头痛**
刺激头皮可使绷紧的神经得到松弛，使紧张痉挛的血管舒张，对血管神经性头痛、偏头痛、神经衰弱等病症有缓解作用。
- 脑力劳动者平时感到头脑昏沉、疲劳时可以随手拿起梳子梳梳头。患有高血压、动脉硬化、神经衰弱的人，更应该坚持梳头，通过刺激头部穴位，对疾病起到辅助治疗作用。

春日梳头,牢记 4 个要点

- 1.时间：早晨最佳**
早上是阳气生发之时，此时梳头可以促进阳气萌生，帮助气血流通，清利头目，防止春困的发生。
- 2.位置：按序梳头**
应当从前额梳起，不论梳中间还是两侧，都应当经过前发际线，一直梳到颈后的发根处，这样才能有效疏通经络。

- 3.次数：50 次以上**
梳头次数不宜过少，应保证在 50 次以上方有功效，梳理的上限以自己感觉舒服为准。
 - 4.工具：牛角梳、玉梳、木梳**
梳子以牛角梳、玉梳、木梳为好。可尝试手指梳头法：双手十指自额上发际开始由前向后梳拢头发至颈后发际，边梳边揉搓头皮，动作缓慢柔和，每次 10 分钟左右，有按摩头皮的功能，起到滋养头发、健脑聪耳、缓解头痛、强身健体的作用。
- (据《生命时报》)

金化：厉兵秣马，以创新推动“中国创造”

2017 年，湖南金化科技集团的高新化工产业业绩增长 20%，拳头产品水基石墨芯棒润滑剂的国内市场占有率达 70%以上；气瓶生产突破 15 万只，成功跻身行业前三甲。2018 年，集团整体业绩将提升 30%，实现新跨越

■文/图 本报记者 翟瑜 通讯员 曾广文 赵端泉



图为湖南金化科技集团松木基地

2017 年，湖南金化科技集团的高新化工产业业绩增长 20%，拳头产品水基石墨芯棒润滑剂的国内市场占有率达 70%以上；气瓶生产突破 15 万只，成功跻身行业前三甲……

这是一组骄人的数据，也是一份沉甸甸的成绩单。

在科技领域，金化就像一颗璀璨夺目的明珠。这家企业曾在北京中小企业股份转让系统成功挂牌上市，一举创下过衡阳资本史上的“四个第一”：即湘南地区第一家新三板上市企业、湖南第一家挂牌上市定向增发的新三板企业、衡阳市第一家上市的民营企业、18 年来第一家注册地和控股股东均在衡阳的本土上市

企业。湖南金化科技集团在衡阳经济领域作出的突出贡献，曾一度传为业界的佳话。

回阵 2017 年，湖南金化科技集团两大实业成功从“钢铁困局”中突围，其他实业产值稳步提升，实现集团“稳中有进，稳中向好”的年度目标。金化，在实干中赢得主动，在探索中寻求突破，在创新中积蓄后劲！

这位科技领域的骄子，正厉兵秣马，以创新推动“中国创造”，焕发出前所未有的发展活力。

开拓创新，响誉海外

“创新，就是企业发展的源动力！”面对市

场竞争的变幻风云，湖南金化科技集团董事长彭琪铿锵有力地说到。公司曾在 2000 年研发的耐高温水基石墨芯棒润滑油剂，替代进口产品，成为该领域全国首创的创新产品，填补了国内行业空白。为了优化产品性能，彭琪又组织专家研发了 JXH—2004 高温水基润滑油剂等系列高科技配套产品，产品优点在于减少钢材返工率达 70%以上，大大降低了钢铁企业的成本。

2017 年，金化科技高新化工产业业绩增长 20%，拳头产品水基石墨芯棒润滑油剂的国内市场占有率达 70%以上，长期供货于中国宝武集团宝钢股份、华菱集团衡阳钢管等大型钢铁企业；同时还出口印度、泰国、俄罗斯等亚欧国家。2018 年，随着钢铁行业的逐步复苏，国内将新上多条连轧机组生产线，金化科技对占有新兴市场份额信心十足、志在必得。

金化高空气瓶制造产销两旺，2017 年成功实现扭亏为盈，气瓶生产突破 15 万只，成功跻身行业前三甲。

在国内，建立了西北、华北、西南、华南、华东等五大营销网络，产品供应遍布全国；整车方面，与重庆凯瑞、长安汽车、上海大众等多家整车生产厂家达成战略合作；在国际，构筑了中东、俄罗斯、北非、东南亚、南美等五大外贸窗口，与俄罗斯、马来西亚等多个国家达成贸易合作，真正做到了金化气瓶“器容天下”。

多元发展，稳中求进

回首金化科技集团的企业发展之路，从单一产业到 CNG 汽车改装、房地产、安全生产检测、文化传媒等多个产业不断稳步推进，通过金化人的市场开拓，目前其多元发展的产业

结构布局日趋完善。

据彭琪介绍，湖南金化科技集团旗下全资子公司——市祥和能源有限公司从事于 CNG 汽车改装、维修和服务的公司，取得湖南省质量技术监督局颁发的特种设备安装改造维修许可证，是湖南省质监局重点推荐单位。公司现有改装场地达 2000 余平方米，拥有齐备的改装与检测设备，素质过硬的技术与管理人员，现已成衡阳地区 CNG 汽车改装的标杆企业。

在国家、省、市的指令和指导下，金化科技集团又于 2011 年成立了金泰安全生产检测检验有限公司。目前，主要检验能力项目包括危险品鉴定、工作场所空气有毒物质参数等，并取得了湖南省质量技术监督局核发的“计量认证证书（CMA）”和湖南省安全生产监督管理局核发的“安全生产检测检验机构资质”，是湖南省首家具备“安全生产检测检验机构资质”替代行政检测的第三方检测机构。2018 年 1 月，金泰检测顺利通过省环保厅环境监测业务能力认定和环境监测人员持证上岗现场考核，检测范围得到大幅扩张，迎来建司以来最好的窗口期。

在科技领域大展拳脚的金化，又在房地产开发上大作文章，分别于 2010 年和 2014 年，先后成立了金化置业有限公司和顺意物业管理有限公。公司首个宜居生态楼盘——金化中央珑庭，该项目东临长丰大道，北毗风顺路，规划总建筑面积 54253 平方米。如今，公司完成小区一期的全部建设，成为集地段、功能、配套设施等诸多优势为一身的品牌楼盘，深受消费者的青睐。金化中央珑庭二期项目目前正在前期推进中，预计在 2018 年 6 月前后破土动工。

湖南金化科技集团旗下的独立子公司金化

正羽传媒有限公司其经营范围包括广告设计、制作、代理、发布、产品推广及营销策划。2017 年，这支年轻化、专业化的团队在该公司董事长彭雅茜的带领下，负责运营腾讯房产衡阳站以及腾讯相关产品。借助优秀的采编团队，金化正羽传媒的流量一路领先，内容运营稳居腾讯体系全国同类城市第一，成为业内的佼佼者。

人才建设，服务至上

经过多年的发展，湖南金化科技集团现已成为我国集专业研发、生产、销售、服务为一体的供生产钢管（材）、连轧管机组使用的水基石墨芯棒润滑油剂的龙头企业。产品连续三届被评为“湖南省名牌产品”，“金化”荣膺“湖南省著名商标”。近年来，金化科技集团还成立了“湖南省企业技术中心”，知识产权不断开花结果，仅专利就达近 200 项。

在人才培养方面，集团实行董事长领导下的总经理负责制，成立有享受首批国务院特殊津贴的专家、教授、高工及工程师组成的省级企业技术研发中心。并通过不定期举办专业技术人员培训班，接收高校应届毕业生在岗实习等方式，大量引进和培养各类人才。

近年来，湖南金化科技集团第六次被湖南省科技厅、湖南省财政厅、湖南省国家税务局、湖南省地方税务局认定为高新技术企业；先后荣获湖南省科技优秀奖和衡阳市科技进步一等奖，并荣膺“中国优秀民营企业”等荣誉称号。

董事长彭琪近年荣获“中国优秀民营企业”“首届中国杰出湘商优秀湘商奖”“湖南省优秀企业家”等荣誉称号。“今年，集团整体业绩将提升 30%，为这个新蓝图，金化人再踏新征程，实现新跨越！”彭琪谈及 2018 年的奋斗目标，壮志在胸。