

美味野菜,怎样吃才安全

挖野菜是不少人的“春季限定”户外活动。一些人甚至表示,“挖野菜才是春天正确的打开方式”。野菜虽美味,但误食野菜引发的中毒、过敏等问题,必须引起高度重视。



1 当心有毒植物“撞脸”野菜

春天来临,积蓄了一冬力量的野菜,蓬蓬勃勃,可着劲儿生长。在滩涂、树林、湿地乃至路边,随处可见它们的身影。

普通人亲近自然、享受田园生活时,千万不能随意采食野菜。专家表示,有毒植物“撞脸”可食用野菜的种类,起码有上千种。即便是专业人士,也很难通过肉眼准确辨认。常见

的容易被当作野菜的有毒植物,主要有毒芹、毒蒿、断肠草等,它们外观分别与水芹、艾蒿、金银花非常接近,极易混淆。

有些野菜存在毒素蓄积问题,比如许多人都爱吃的香椿,本身就含有亚硝酸盐,久放后毒素含量会急剧增加。因此,新鲜香椿食用前,务必要沸水焯烫,存放时间也不宜过久。

2 安全吃野菜有“四不”

野菜虽好吃,但即便是无毒野菜,也不宜敞开吃。多数野菜纤维粗硬且含量高,容易刺激胃肠黏膜,加重胃肠负担。胃部有炎症的人群过量食用荠菜、竹笋等,会加重炎症。马齿苋、灰灰菜、槐花等野菜含致敏物质。

专家建议,食用野菜需遵守以下原则:

“四不原则”。不熟悉的野菜不吃;受污染的野菜不吃;存

放过久的野菜不吃;不长期、过量食用野菜。

清洗彻底、焯水。食用野菜,需用清水反复冲洗干净。部分野菜需要沸水焯烫1-2分钟,以去除亚硝酸盐、生物碱、皂苷等有毒物质。

适量食用。健康人群单次食用建议不超过200克,每周不超过2次。老人、孩子、孕产妇,胃肠功能较弱、肝肾功能不全,以及过敏体质者要慎食野菜。

3 “三步法”应急处置野菜中毒

如遇野菜食用中毒,可按这“三步法”处理:

立即停食,催吐排毒。患者意识清醒且吃下野菜不超过4-6小时,可先大量饮用温水200-300ml,用手指刺激咽喉部催吐,尽量排空胃内容物。

尽快就医,带上样本。样本能帮助医生快速判断毒物,开展针对性治疗。

开放气道,防止窒息。在等待急救时,应让患者侧卧,防止呕吐物堵塞气管,密切观察呼吸心跳。

专家提醒,切不可盲目“解毒”。在没有确诊前,不要喝牛奶、豆浆等,以免加重肝肾负担或加速毒素吸收。也不要轻易用止泻药,强行止泻可能导致毒素滞留,加重病情。 **综合**

名医论道

春季过敏性鼻炎的中医护理与综合防治

每到春季,花粉、柳絮、尘螨等过敏原增多,过敏性鼻炎进入高发季节。鼻塞、鼻痒、喷嚏连连、流清涕等症状反复发作,严重影响患者生活、工作与睡眠。

春季鼻炎高发,护理重在“扶正避邪”

中医护理遵循“整体观念、辨证施护”原则,从生活、饮食、穴位保健等方面入手,做到未病先防、既病防变。生活护理方面,指导患者在花粉浓度较高时段减少外出,外出时规范佩戴口罩、护目镜,回家后及时清洗鼻腔、更换外衣。饮食调护上,嘱患者忌食生冷寒凉、海鲜发物及辛辣刺激之品。肺气虚者可选用黄芪、山药等益气固表食材;脾虚湿盛者可食用薏米、茯苓、白扁豆等健脾祛湿食物,以扶助正气,减少鼻炎发作。穴位保健简单易行,可指导患者日常按揉迎香、印堂、风池、足三里等穴位,每穴1-2分钟,以局部酸胀发热为度。

中医适宜技术护理,安全有效易接受

1. 穴位贴敷 选取肺俞、脾俞、迎香、足三里等穴位,使用温肺散寒、通利鼻窍的中药贴剂贴敷,起到温肺健脾、通窍止涕作用。

2. 中药熏鼻 采用辛夷、苍耳子、白芷、薄荷等宣通鼻窍中药煎剂熏蒸鼻腔,减轻鼻黏膜充血水肿,缓解鼻塞。

3. 耳穴压豆 选取鼻、肺、脾、肾上腺等耳穴,以王



山东省第一康复医院
中医科 王茂娟

不留行籽贴压,调节脏腑功能,减少鼻痒、喷嚏发作。

4. 艾灸护理 对虚寒体质患者,艾灸肺俞、气海、关元等穴位,温阳固表,改善遇寒加重的鼻鼾症状。

中药内服护理,辨证调理更精准

在医师辨证指导下,肺气虚寒者常用玉屏风散加减益气固表、温肺通窍;脾气虚弱者予健脾祛湿、通利鼻窍方药。护理人员做好用药指导、服药观察及饮食禁忌宣教,提高患者用药依从性与安全性。

岩盐气溶胶治疗,中西医结合增效显著

我科开展岩盐气溶胶治疗,为鼻炎患者提供无创物理疗法。其原理是将天然岩盐微粒形成气溶胶,随呼吸进入鼻腔及气道,利用高渗作用减轻鼻黏膜水肿、稀释分泌物、吸附过敏原,修复鼻黏膜屏障,增强局部免疫功能。该疗法非药物、无创伤、适用人群广,可快速缓解鼻塞、流涕、鼻痒等症状,缩短病程,降低复发率,尤其适合儿童、老年人及不耐受药物者。(本栏目由山东省老年学与老年医学学会协办)

AI问诊不能替代医生面诊和检查

近日,一名年轻女性因面部泛红自行AI问诊,误将玫瑰痤疮当作皮肤过敏,导致病情延误。专家提醒,AI工具虽便捷,但医疗决策仍需以专业诊断为准,切勿因“智能问诊”延误最佳治疗时机。

AI工具确实好用,但医疗信息的甄别判断至关重要。皮肤类疾病尤其依赖面诊、触诊甚至病理检查,单纯依靠文字描述和静态照片难以精准辨

证。玫瑰痤疮与普通敏感肌、屏障受损在初期症状上确有相似之处,都表现为泛红、刺痛,但病因和治疗方案截然不同。

专家强调,春季过敏季到来,花粉、尘螨等过敏原增多,皮肤问题进入高发期。一旦出现持续泛红、瘙痒、丘疹等不适症状,务必及时到正规医院就诊,通过专业皮肤镜检查、病史询问等手段明确诊断,避免因自行用药延误病情。 **李珺莹**