

野菜味虽美 食用须谨慎

专家:野菜普遍性偏寒凉,不可多食



■采摘蒲公英。



■田女士的野菜早餐。

□文/图 本报记者 方小北

前两天,市民陈女士外出采到了一些野菜,以为是荠菜,兴冲冲地送给母亲品尝,然而老太太凑近一看,发现女儿采到的根本不是荠菜,而是一些不知名的绿植。在这个春暖花开的时节,不少市民在郊游的时候喜欢顺手采摘野菜尝鲜,野菜那独特的鲜味和香味,再加上不少野菜还具有一定的药用价值,常常被认为是春天独有的味道,然而野菜虽好吃但也有不少禁忌,像陈女士那样误采的,很有可能给自己及家人带来意外伤害。

春天的野菜惹人爱

4月7日,市民田女士晒出了她家周末的早餐:肉丝苜蓿苦累、榆钱窝头、榆钱炒蛋。前一段时间,田女士一家人去郊游的时候,在朋友的果园里采摘了很多野菜,荠菜、野蒜,配上五花肉,大家一起动手包成饺子,鲜美的味道让人想把舌头都吞掉。

在石家庄周边,有不少常见的可食用的野菜。荠菜就被认为是“开春第一菜”,被人戏称为野菜中的“扛把子”。挖采最佳时间在农历二三月间。中医认为,荠菜味辛甘、性凉平,具有和脾、利水、止血、明目等祛病养生功效,食疗功效也不错。

蒲公英别名婆婆丁。春天,蒲公英是最早上桌的新鲜野菜之一,略带点苦味但口感独特,且蒲公英具有广谱抗菌的作用,能激发机体的免疫功能,达到利胆和保肝等祛病养生功效。它焯过后生吃、炒食或做汤都可以,还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等调成一杯能够清热解毒、消肿的蒲公英绿茶。

马齿苋,一种药食同源的草本植物,在民间素有“长寿菜”的美誉。马齿苋既可生食也可熟食,熟食口感滑爽。它能促进胰腺分泌胰岛素,调节人体糖代谢过程、保持血糖恒定,所以对糖尿病人有一定好处。此外,它还含有不饱和脂肪酸,能抑制胆固醇和甘油三酯生成,对心血管具有保护作用。它的吃法有很多种,焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。比如,马齿苋炒鸡蛋、蒸马齿苋馅包子,或煮点清热止痢的大蒜马齿苋粥,一般在4月到6月都可采摘。

苜蓿嫩叶也非常鲜美,可以清炒也可以做馅儿

包饺子蒸包子。车前草味道温和而不刺激,没有明显的涩味,不过纤维含量较多。野蒜,根部像蒜头而叶部却像葱,从植物学角度来说它其实属于葱属植物,而非真正意义上蒜类,带有一定辣味适合与肉类一起炒食或者做成腌菜。

香椿,可以算是野菜中的奢侈品,走进市场的香椿价格不菲,因此采摘时间极短而且香味独特,有很多拥趸。还有榆钱和槐花,拿来蒸苦累和炒蛋也很受欢迎。

野菜虽好 需浅尝辄止

野菜的纯天然、营养,以及季节性,深受很多“吃货”和养生人士的喜爱。不少老人,春天挖来很多野菜,焯水后冻到冰箱里,一直吃很久。这种行为是否恰当?食用野菜有哪些禁忌?4月8日,记者采访了石家庄市第三医院中医科的田立俊大夫,听听她的意见。

田立俊大夫表示野菜一般都是深绿色的,富含维生素C、胡萝卜素比普通蔬菜高,膳食纤维高也是野菜突出的优点,但是野菜普遍性偏寒凉,不可贪多,尤其是脾胃虚寒者,有腹痛腹泻者慎用。“比如,香椿芽含有较多的亚硝酸盐物质,因此食用前一定要进行焯水处理以确保安全。荠菜、苜蓿等一定要采食嫩芽,最好也要焯水后食用。开花之后的野菜不仅味道口感不好,所含对人体有害物质也会增加,最好不要再食用。普通人食用荠菜能够达到利尿消肿的作用,但是如果肠胃虚弱和体质虚寒的,食用后可能会导致胃肠受到影响,让病情加重,同时还会产生其他不良反应。部分人食用荠菜后可能会产生皮肤发热、瘙痒症状,如果有这种症状出现,需及时就医检查,对症治疗。”田立俊说。

田立俊再三提醒大家:不认识的野菜不要吃。比如荠菜、苜蓿都有长相相近的野草,一定不要误吃,以免中毒;苦味野菜不宜多食。苦味野菜性味苦凉,有解毒败火之效,但过量食用,损伤脾胃;野菜最好是现采现吃,久放的野菜不但不新鲜,而且营养成分会减少;受污染的野菜不要吃。郊外化工厂等附近的空气不佳,所生野菜容易吸收铅等化合物,废水边的野菜也常含有毒素,均不宜食用。快速路绿化带上的榆钱、槐花等,受汽车尾气影响较多,也不宜食用。

开展消防演练 增强应急能力

本报讯(记者 方小北)为进一步增强园区商户的消防安全意识,帮助园区商户了解消防安全、消防隐患,在突发火灾的情况下,能够安全、迅速、有序撤离,提高应对突发事件的处理能力,近日,石家庄市长安区桃园镇汇春博物院党总支开展了消防设备器材使用及演练活动。

演练开始前,消防安全员对园区商户进行了消防安全知识培训,主要就近期各地发生的火灾典型案例,围绕消防日常检查、疏散逃生的基本常识、消防火灾的应急措施和预防方法、消防器材如何正确

使用等方面进行了详细的讲解。

在实战演练中,消防安全员对干粉灭火器的结构、灭火原理及操作进行了详细的介绍,并亲自演示了灭火器的正确使用方法、步骤和灭火姿势等,为及时掌握和体验灭火方式,在消防安全员的指导下,商户们拿起灭火器对火堆进行实际操作演练,不仅提高了抵御火灾事故的避险能力,还增强了大家的消防安全意识和应急综合素质,为保障园区安全有序的工作环境打下了良好基础。

房屋漏水引纷争 尽心调解暖人心

本报讯(首席记者 杜慧)前两天,家住石家庄市新华区天苑街道安居园小区的王先生将一面印有“尽职调解化纠纷 热心为民倾真情”的锦旗送到了航安社区法官工作室,向社区工作人员和法官工作室的包联法官表达谢意,感谢他们尽心调解成功化解了一起邻里纠纷。

事情还要从今年3月3日起说起。当天上午,安居园小区11号楼的王先生家突然着火,造成暖气跑水淹了楼下住户。“当时双方就赔偿一事产生了分歧,王先生就找到了我们社区居委会。”4月8日,航安社区党委书记侯彦平告诉记者,接到王先生的诉求后,他立即联系了天苑法官工作站包联法官邢雪梅、航安社区法官工作室包联干警孟阳和特邀调解员陈静,组织当事双方进行调解。

据悉,航安社区法官工作室于今年1月正式挂牌,是新华区人民法院坚持和发展新时代“枫桥经验”的实践,其着力构建“三下三进三联动”诉源治理工作体系,推动工作重心下沉、法官力量下沉、司法服务下沉,深入开展法官(助理)进乡村、进社区、进学校,与行政部门联动、与解纷组织联动、与基层组织联动,全面推进社会矛盾纠纷化解工作,把司法服务融入基层社会生活和社会治理,以诉源治理的成效和司法服务的实效,推进基层社会治理的法治化,为省会高质量发展营造安全稳定的社会环境。

接到社区求助后,包联法官、包联干警和特邀调解员很快就赶到现场实地勘查了受损情况,结合受损原因、受损结果及理赔态度,提出初步调解方案,并给当事人留出充分时间予以考虑。然而,在调解过程中,双方当事人对损失大小及赔偿方式有不少分歧,调解工作几次陷入僵局。包联法官(助理)及特邀调解员针对上述争议进行了认真分析,及时调整了工作方法,仔细斟酌了调解语言,并分别和双方当事人计算了诉讼周期、时间成本、情绪成本,从快速解决纠纷、构建邻里关系等方面入手,成功把双方当事人拉回到了谈判桌前。

最终,双方达成一致调解意见,调解员当场出具了调解协议书。一起邻里纠纷,通过包联法官和社区书记的多次调解,化解于诉讼萌芽。

一面锦旗,一份情义。新华区天苑街道航安社区、航安社区法官工作室抓牢民主法治这条主线,架起了社区、居民之间的“桥梁”,用实际行动为居民办实事、解难题。下一步,天苑街道将继续以居民诉求为哨声,快速响应,协调配合,把群众的事放在心上,把暖心的服务落到实处,切实将矛盾纠纷“化早、化小、化无”,为辖区居民的平安幸福生活加码。

探索创新举措

用心用情留住人才

本报讯(首席记者 杜慧 通讯员 郭娟)为关爱高层次人才,搭建人才家庭交流平台,完善人才服务体系,提升联盟街道人才服务水平和服务成效,日前,石家庄市新华区委组织部、区委宣传部、共青团新华区委、联盟街道办事处联合举办“知‘新’小圈·红领巾研学”活动,来自联盟街道的30名高层次人才携子女同石家庄市自强小学10名少先队员,走进香格里拉社区开展了一场别开生面的亲子研学之旅。

活动伊始,大家首先参观了香格里拉社区的党建文化长廊,感受社区文化建设。随后,在社区“知‘新’小圈·红领巾研学基地”——石家庄海洋萌宠探索乐园,孩子们认真聆听讲解员讲述蜥蜴、羊驼、宠物猪等动物的生活习性和特点,还与羊驼、兔子、龙猫等小动物亲密互动。

活动现场,参加活动的小朋友兴奋不已。“这里太好玩了,我不仅学到了很多自然知识,还交到了好多新朋友。”董子睿小朋友和家人在欢声笑语中度过了一个愉快的周末时光。

辖区居民、来自河北优盛文化的高佳曼对此次活动也是赞不绝口:“不仅让我们感受到了联盟街道贴心的人才服务,还增进了家庭亲情,收获了来自组织和家庭双份的爱。”

联盟街道党工委书记朱洪洲表示,人才是强国之本,用心用情用力留住人才是关键。自“人才新政15条”颁布实施以来,联盟街道也在不断探索引才、育才、用才、留才的创新举措。此次研学活动是落实人才工作精神,建立人才服务联盟,加强对人才人文关怀的系列举措之一。今后,街道将进一步完善人才服务保障体系,努力打造人才满意的发展环境,为新华区高质量发展贡献智慧力量。