

春天多吃“苦”

春季,天气干燥很容易上火,要注意饮食方面的问题。如果你上火,就可以多吃苦味蔬菜。带苦味的菜,可以去火燥。下面推荐几款苦味食谱,让你滋润更健康——

野菜去火



蒲公英:治扁桃体炎有奇效。蒲公英是微苦的,凉拌着很好吃。因为它有很好的清肝解毒功能,用它治疗扁桃体炎和乳腺炎,还有急性黄疸型肝炎都是很有作用的。



穿心莲:可治青春痘。这种有着厚墩墩、油亮亮绿叶子的菜在这个季节吃再合适不过了。上餐桌的穿心莲是菜用穿心莲,有清火的功效。它和药用穿心莲是不同的,药用穿心莲不能食用。

穿心莲的叶子和花捣烂,可以用来治疗青春痘和压力导致的粉刺,对于幼儿由于消化不良引起的湿疹也有疗效。它味苦、性寒,有清热解毒、凉血、消肿、祛燥湿的功效。此外,它还含有穿心莲酯等天然消炎和抗病毒成分在春天食用,对流行性感冒、肺炎、咽喉炎、口角炎、高血压、胆囊炎都有预防和治疗作用。



紫花地丁:解毒凉血消肿的高手。紫花地丁,那种貌似高贵的鸢尾花的紫色小野花,在春天是随处可见的,其性寒味微苦,也可清热解毒、凉血消肿,和蒲公英是一样的高手。焯了凉拌吃,味道很好。



苦菜:苦菜中含有丰富的胡萝卜素、维生素C以及钾盐、钙盐等,对预防和治疗贫血病,维持人体正常的生理活动,促进生长发育和消暑保健有较好的作用。

苦菜对黄疸性肝炎、咽喉炎、细菌性痢疾、感冒发热及慢性气管炎、扁桃体炎等均有一定的疗效。苦菜还可用于防治宫颈癌、直肠癌、肛门癌症。苦菜本身就是消炎去火之物,预防流感,亚健康人群食用可提高自身免疫力。



荠菜:春天最好吃。其实荠菜一年四季都有,只是春天的嫩芽最为好吃,营养也最丰富。荠菜含丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强呼吸道的免疫功能,所含的登皮甙能够消炎抗菌,可增强体内维生素C的含量,还能抗病毒,因而多吃荠菜可预防春季流感;

荠菜里面含有的乙酰胆碱,不仅可以降胆固醇和甘油三酯,还有降血压的作用。冬天吃肉吃多了的,春天要多吃荠菜,因为荠菜有健胃、和脾、消食、去胃火的功效。



青青菜:青青菜含有多纤维和矿物质微量元素。青青菜中的胡萝卜素很多,可以促进人体细胞的新陈代谢,可以让皮肤变得亮洁,也可以延缓衰老。此外,青青菜中含有的粗纤维可促进大肠蠕动,增加大肠内毒素的排出,达到防癌抗癌的目的。

青青菜可以吃幼苗,把青青菜放进沸水锅焯一下,然后再捞出洗去苦味,炒着吃。也可以用可制成多种菜肴,炒食、做汤均可。

嫩芽养阳

在春天的餐桌上,食客看见这一盘盘钻出嫩黄色小芽芽,实在是惊喜。



绿豆芽:医生眼中的良药。虽说绿豆芽营养价值没有黄豆芽高,但在中医眼里,绿豆芽却是一味良药:绿豆芽性凉味甘,不仅能清暑热、通经脉、解诸毒,还能调五脏、美肌肤、利湿热。倘使春天里上火生了口腔溃疡,或是小便发黄、早起眼睛发蒙有眼屎,就要多吃绿豆芽解解毒了。



黄豆芽:豆芽中营养价值最高。黄豆芽在所有豆芽中营养价值最高,且豆子中不易消化的多糖物质,在发芽过程中都悄悄地溜走了,避免了吃大豆腹胀和过敏。黄豆刚刚发芽时,维生素C、氨基酸的含量最高,容易被吸收利用。若过了这一阶段,豆芽发得越长,营养越低。



香椿芽:除了绿豆芽、黄豆芽,还有香椿籽儿芽、萝卜籽儿芽、小麦苗芽,这些都能吃、有营养。自己在家用两张绵纸就可以生出来,加些橄榄油做成沙拉再好不过了。

王文

拾金不昧品德高 公交司机素质好

——记沧州公交六公司 909 路车长 马仓河

前几天,因为车限号,我乘坐909路公交车出门办事,坐上公交车后,因为是双排座,里面座位空着就把手包放在了里面座位上,看了一会儿手机,下车的时候正好有个电话打过来,注意力就在电话上,就把手包忘得一干二净,下车后挂了电话才发现手包忘车上。包里有身份证、银行卡、现金等贵重物品,这些东西对于我来说很重要,当时我万分焦急,心想这次手包肯定丢了。

正着急时,司机师傅给我打来电话,他问我是不是刚才乘坐909路公交车了,我说是,并焦急地告诉他我的手包应该落在车上了,问他有没有看见。他告诉我不要着急,他在终点站检查车的时候在靠近车窗边的座位下发现一个手包,根据里边名片上的电话打了过来,他说他一会儿会返程,让我在站台上等着,一会儿给我送过来。

我的心一下子就放了下来,当我

拿到遗失的钱包的时候,心情万分激动,包内所有的物品完好无损,无一遗失,我真得十分感谢,当时就想拿出金感谢司机师傅,可贵的是司机师傅根本不要,马上回到车上继续工作。我当时只顾得高兴,也忘记问他的名字,所以心里很过意不去。

后来打听到909路的司机师傅叫马仓河,在我高兴与激动之余,深深被司机马仓河师傅这种拾金不昧的高尚品质感动。这种急他人之所

想、拾金不昧、助人为乐的高尚品质堪称当代的楷模,这次失而复得的经历,使我真切感受到司机马仓河拾金不昧的高尚品格以及热心滚烫、助人为乐的雷锋精神。

最后,再次向马仓河师傅致以最诚挚的感谢,并祝他身体健康,好人一生平安!

在此,也提醒一下像我这样粗心的朋友们,坐车一定要注意保管好自己的东西。