

梅雨天气,提防脾胃“使性子”

不妨吃一些山药和冬瓜健脾、祛湿

本报讯 梅雨季节来临,湿漉漉的天气让不少市民觉得疲劳乏力、无精打采,我市各大医院过敏、呼吸道感染、脾胃疾病患者也开始多起来。医生建议市民,潮湿的梅雨季节可吃一些山药、荷叶、扁豆、冬瓜等食物健脾祛湿。

最近两天,市中医院接诊了不少湿气重患者。昨天上午,程小姐捂着肚子在该院消化科门口候诊,她告诉记者,前天出门时,因为雨势大,自己就穿着凉鞋蹚水,谁知当天回家咳了一夜,因此,昨天特意请假到医院看病。

“入梅这几天,呼吸科就诊患者明显增多,主要症状为咳嗽、哮喘等。”市中医院呼吸科副主任中医师吴国霞介绍,梅雨季节湿度大、温度高,适合螨虫、霉菌的生长,患者接触后,会引发咳嗽、支气管炎、哮喘

等,另外,接触霉菌还会使皮肤、咽喉、肺部产生刺激感,引起相关疾病。

吴国霞提醒,虽然霉菌引起的过敏性咳嗽症状较轻,但若长时间持续,会引起比较严重的哮喘、慢性阻塞性肺病等,因此,一旦出现长时间咳嗽,务必前往医院对症医治。

“防止霉菌过敏最主要的还是要远离过敏原,保持物品和环境的适度干燥。”吴国霞说,要保持室内干燥,必要时可以使用空调的除湿功能,并定时清洁空调过滤网;天气晴好时,要将地毯、衣物、书籍等物品暴晒、灭螨;家中的垃圾要及时清除,“由于梅雨季天气易变,市民需要及时增减衣物,避免淋雨和蹚水,衣服湿了就赶紧更换,以免引起呼吸道感染”。

“梅雨季节阴雨连绵,潮湿

的外界环境,对于体质寒湿的人来说,内湿、外湿相互夹杂,容易增加人体脾胃负担,消化道功能减弱,使人常常感到倦怠、没胃口、腹泻等。”市中医院内科主任吉亚介绍,要防止梅雨季节脾胃疾病的发生,不仅要避免外湿伤身,还应从饮食、保健等诸方面入手。中医认为,过度疲劳容易导致湿邪乘虚而入,平时,市民应合理安排作息时间,注意加强体育锻炼,在提高机体抵抗能力的同时,起到促进消化的作用。饮食上,要以清淡、易消化的食物为主,避免过于油腻、生冷,以及辛辣食物,尤其要注意保持食物新鲜,避免误食霉变食物,造成中毒。吉亚建议市民在梅雨季节可适量食用山药、荷叶、扁豆、冬瓜等食物,以达到健脾、祛湿的功效。

(杨冷)

梅雨天,尝尝鲜——

“菜中贵族”救心菜上市

15元1斤,既可吃又可当花栽种



本报讯 昨天,记者逛菜市场意外发现一种新野菜,名字叫救心菜,1公斤卖30元。据称,救心菜是中国农科院利用传统稀有野菜费菜与景天三七杂交而成的保健特色菜,市民吃了这种药食同源的菜可以具有养心、平肝、降压等功效。又因该野菜肉质偏厚,花朵艳丽,还有美眉将其当做花卉栽培观赏。

“这是什么菜呀,以前怎么没见过?”昨天上午,记者逛菜市场时,听见一市民向摊主好奇地问道。“这是救心菜,一种新野菜,我们也是今年才进的货。”摊主张老板介绍说。“多少钱1斤?”该市民继续询问着。“15块!救心菜、救心菜,吃了对心脏好,有保健作用!”摊主吆喝着。“好,我来尝尝个鲜,买一点回去吃吃。”该市民随即称了一小把,付了7元

钱。记者也好奇地拿起一把救心菜看端详,只见该菜叶子绿油油的,绿叶扁而宽,顶端有点略圆,边缘呈锯齿形,成对的叶子层层叠叠地长在细细长长的茎根上,长相有点貌似我们江南常吃的野菜——马兰头的“肥大版”(见左图林玲摄)。

王老板是镇江销售救心菜的批发商,他介绍说,救心菜是一种新型的保健特色菜,由稀有野菜费菜与景天三七杂交而成,含有多种药用成分,如:景天甘、黄酮、多种氨基酸及维生素等,长期食用可抑制高血压、心脏病、冠心病等十多种心脑血管疾病,故名救心菜。

该老板称,今年四五月份,救心菜才刚刚从徐州引进镇江,“目前看,虽然价格卖到

30元1公斤,还是有不少回头客。”救心菜可配肉蛋、食用菌、海米等炒、炖,可煲汤、包馅、涮火锅,也可素炒、凉拌、腌渍小菜等。

随后,记者买回一把,做了一份救心菜炒鸡蛋,尝尝这新野菜的滋味。

记者发现,救心菜做法与平时我们常吃的马兰头、枸杞头等野菜一样。入口时,有野菜特有的毛毛的、涩涩的感觉,但适应了,还是很清爽的(见右图林玲摄)。

昨天下午,记者将这救心菜的图片发到微信朋友圈,立即引发了关注与议论,不一会竟然收到二三十条回复。有朋友称,因为该野菜叶片肉质偏厚,花朵呈黄色,十分艳丽,“我家阳台上种着呢,不仅可当保健菜吃,也可当作花来栽培观赏。”(林玲)

闹心,家里花木上小虫飞

园林专家:试试杀虫剂喷杀

“家里的君子兰盆里,有很多小飞虫,是怎么一回事,我该怎么办?”昨天,市民张女士在朋友圈里发微信求助。我市园林工程师杨秀琴支招:家养花木遭遇蚜虫等侵害,可用杀虫剂喷杀,并置通风处透气。

记者在微信朋友圈里看到,市民张女士称,最近,养在家里阳台上的君子兰,盆中出现大量的黑色小飞虫,不仅停留在盆土上,还会满阳台飞来飞去,很是闹心。市民钟先生也表示,他养在家中已两年的幸福树,以前一直生长很好,但是最近也遭遇虫害,枝干上有一些白絮状的东西,叶面上多处出现蜡质的斑点。

就此,记者咨询了市园林工程师杨秀琴。

杨秀琴告诉记者,当前正值梅雨季节,天气潮湿,也是花木虫害的高发期。她分析说,张女士家君子兰盆中的小飞虫叫蚜虫,是一种常见的花木害虫,也是最具破坏性的害虫之一。

“至于钟先生家的幸福树,是介壳虫在捣怪。”杨工介绍说,介壳虫是花卉和果树上最常见的害虫,介壳虫的分泌物还能诱发煤污病,

危害极大。

杨秀琴支招道,市民在家除蚜虫的最简单方法就是,用超市购买的除蟑螂、灭蚊蝇的灭害净、敌杀死等喷雾剂,直接对着虫子喷杀即可。需要提醒的是,要对这些杀虫剂做1:1000比例的稀释,以防浓度过高烧死花木。专家称,这种方法对其他常见的红蜘蛛、刺蛾等多种害虫,也同样有效。

杨秀琴告诉记者,已经患有介壳虫病害的花木,因其分泌物呈蜡质,用上述的杀虫剂已不易灭杀,因此,市民可用酒精或食醋轻轻地反复擦拭病株,就能把介壳虫除掉。杨工说,如果受害枝叶不多,市民还可以直接剪去虫枝、虫叶。需要提醒的是,最后要将这些病害枝叶集中烧毁,切勿乱扔。

最后,杨秀琴表示,虫害“防重于治”。首先,市民要尽量将花木放置在空气流通、光照充足处。第二,要保持花木和盆器的干净、卫生,尽量不要将废弃的牛奶水、豆腐渣等残渣倒进盆中。第三,要勤修花木枝叶,对生长过密的植株适当疏枝,使之通风见光,并适当地放置在露天淋雨。

(记者 林玲)

镇江有位收藏“时间”的人

他能让“破烂钟”起死回生

本报讯 日前,记者来到住在市区新马路的魏贤金家,只见四处墙壁上挂满了款式各异的老钟,来到这里仿佛走进了老钟的世界,挂钟、座钟、船钟、壁炉钟争奇斗艳,时间在这里停滞,抑或让人有一种穿越的幻觉(见图 竺捷摄)。

上世纪九十年代的时候,一次偶然的机缘,魏贤金就开始了老钟的收藏。说起最初的机缘,魏贤金表示,可能是他比较喜欢怀旧感吧,它从老钟的身上能闻到这种历史的气息,而且老钟特有的形式感、庄重感让他很喜欢。应该说,收藏老钟在当时绝对是一个冷门项目,但最初的时候,他并不是刻意去搜罗,而是看到了就收一点,所以数量也不是很多。

随着时间的积累,上手的老钟越来越多。魏贤金发现,他开始渐渐迷上老钟了。“收的老钟多了,自然就要分类,老钟从产地来看,主要分为国产钟和洋钟,洋钟主要有三个国家,分别是德国钟、美国钟和日本钟,虽然工艺和技术水平都各有千秋,但是最好的肯定是德国钟。再从年代上看,主要有民国钟和新中国成立后的钟。”

在二十多年的时间里,魏贤金收藏老钟接近200件。虽然收藏数量不少,魏贤金却谦虚地表示,如果只看价格,这些玩意其实算不了什么,“你别看占满了这么多面的墙,加起来可能还没别人一块名表的价格高,我更享受的是收藏的过

程。”

事实上,收到老魏手中的老钟都会有一些残损,真正的完好件是非常少的,比如外盒的磨损,零件的缺失。有时候连整个钟表都散架了:零件生锈、表壳破裂、指针耷拉着……看到的次数多了,老魏萌生了修理它们的想法,从去年开始,他跟随一位钟表师傅学艺,也修起了老钟来。“其实我小时候就喜欢摆弄机器,现在有一位师傅带带,很快就上手了。”而且他是乐在其中的,老魏表示,“修老钟是有瘾的,有时坐在那里,一两个小时过去了,会不知不觉,完全沉浸其中,有时甚至会忘了睡觉。”

现在,一年多的时间里,经老魏的手“起死回生”的老钟有20多件了,每当看到一台老钟的时针、分针、秒针重新走动,他都有一种心动和兴奋的感觉。(竺捷)

