春季 不能错过这类蔬菜

眼下，香椿树枝头的新芽、韭菜田间的嫩叶，都散发着春天的味道。在春季常见的蔬菜中，有一类蔬菜气味独特，那就是香辛类蔬菜。今天为大家介绍香辛类蔬菜中的韭菜、香椿和芹菜。

春季是一年中吃韭菜的最佳时机。韭菜的特殊气味主要来自其中的挥发性硫化物，这种物质对一些以食物传播的细菌、真菌有一定的抑制作用。烹调后，含硫化合物会发生一些变化，使韭菜的刺激性气味有所减弱。韭菜的主要营养成分有维生素C、维生素B1、维生素B2、胡萝卜素、碳水化合物及矿物质。韭菜还含有丰富的纤维素，可以促进肠道蠕动，同时能降低胆固醇，起到预防动脉硬化、冠心病的作用。

有些人吃完韭菜会不舒服，这是因为韭菜含有丰富的膳食纤维，过量食用可能会引起胃部不适、腹泻。消化功能较弱的人吃韭菜时要注意控制好量，一次食用100至200克即可。

香椿是时令性很强的蔬菜，它的挥发性成分较多，嫩芽中含量较多的是萜烯类物质和含硫有机物。萜烯类化合物大多具有酯香、花香、水果香、甜香等相对柔和的气味，可以起到调和含硫化合物刺激性气味的作用。香椿富含钾、钙、镁元素，B族维生素的含量在蔬菜中也“名列前茅”。香椿还含有抑制多种致病菌的成分，以及丰富的多酚类抗氧化成分。

需要注意的是，香椿中的亚硝酸盐含量很高，焯水1分钟左右可以去除大部分亚硝酸盐，还能保留香椿的绿色。刚发芽的香椿硝酸盐含量较低，因此，大家在购买时要选择鲜嫩的香椿。

芹菜有一种自然的草本清香，如果仔细去感受，它的味道跟香菜有几分相似，它们都含有丰富的萜烯类物质。

我们平时吃芹菜，主要是吃它的嫩茎。其实芹菜叶的营养价值也很高，每100克芹菜叶中胡萝卜素含量为2930微克（芹菜茎只有340微克）。所以，大家食用芹菜时，最好茎和叶一起吃。除胡萝卜素外，芹菜还富含钾、膳食纤维和类黄酮物质。

香辛类蔬菜丰富了我们的餐桌，为我们的身体提供了多种营养元素，大家可根据个人喜好来选择。 **来源：健康中国**

如何早期发现儿童近视？

国家卫健委发布的《中国眼健康白皮书》显示，全国儿童青少年总体近视率为53.6%，其中6岁儿童的近视率为14.5%。

经过一个寒假，新学期开始了。家长如果发现孩子在日常生活中出现一些“异常行为”，它们可能是近视的信号。

看东西时经常眯眼：视力下降时，孩子常会眯眼看东西。眯眼时眼睑可以遮挡部分瞳孔，减少光线散射，可以暂时提高视力。

经常看不清：孩子在光线比较暗的地方走路常被东西绊倒、碰伤，或看书时总是凑得很近，见了熟人突然变得不爱与人打招呼。

经常揉眼睛或眨眼睛：近视的孩子因为看东西模糊会经常用手揉眼睛，引起慢性结膜炎及角膜损伤。如果眼部不舒服，还会习惯性地频繁眨眼。

经常歪头或斜眼看东西：歪头或斜眼看东西也是近视孩子常有的动作，角度变换可以减少光线散射，看得更清楚。

经常拉扯眼角：拉扯眼角能减少光线散射，并压平角膜，改变屈光力，让视力暂时提高。

当出现上述信号时，家长可以购买一张标准视力表，挂在光线充足的墙面上，让孩子站在离视力表5米处识别。如果孩子的视力低于正常视力（3岁孩子单眼视力低于0.5；4岁孩子单眼视力低于0.7；5岁至6岁孩子单眼视力低于0.8），需到医院进一步确诊。

医生通常会做一系列检查，比如视力检查、屈光度检查、斜视检查、眼轴长度测量、眼底筛查（用于排除眼底疾病）等。对于没有视力异常行为的孩子，也应从3岁起定期去医院检查，建立屈光发育档案，做到早发现、早干预。**来源：文汇网**

飞机有辐射，孕妇不能坐？

先说结论，孕妇偶尔坐飞机，并不会有影响。电离辐射确实可能对健康造成损害，但是必须考虑剂量，其实咱们日常生活中都会受到各种天然辐射，但剂量很小，所以对咱们没什么影响。而现在普通人偶尔做一次CT或者拍一张X线胸片，受到的辐射剂量也很小，不足以危害健康。

我们乘坐飞机，只要不是赶上很少发生的太阳耀斑爆发，需要好几次甚至几十次飞行才与拍一次X线的辐射量相当。因此，孕妇完全不必因噎废食，毕竟飞机仍然是安全快捷的交通方式。

来源：中国新闻网

春季养生膳食：

参苓健脾补益汤

功效：参苓健脾补益汤具有补肾护肝、健脾和胃、宁心安神的功效。

原料：党参8g，云苓19g，炒薏米3g，甘草2g，芸豆19g，白术15g，枸杞9g，瘦肉50g，鸡肉35g，猪肚35g，蜜枣5g。

做法：1.将肉类洗干净，焯水。

2.将其他材料洗干净，并一同放入汤锅中，加入清水。

3.用大火煮开后，转小火煲约2小时。

4.食用前加盐调味。

来源：学习强国

健康教育宣传栏

研究表明吸烟或导致大脑萎缩

美国华盛顿大学医学院科学家的一项最新研究表明，吸烟可能导致大脑萎缩。戒烟可防止脑组织的进一步萎缩，但并不能使大脑恢复到原来的大小。这项研究有助于解释为什么吸烟者的认知能力会下降以及罹患阿尔茨海默病的风险会升高。相关论文发表于最新一期《生物精神病学：全球开放科学》杂志。

科学家早就知道吸烟和更小的脑容量之间存在关联，而且脑容量和吸烟行为都是遗传性的，吸烟风险大约50%可归因于其基因。

为厘清基因、大脑和人类行为之间的关系，研究团队分析了英国生物库的数据。该数据库是一个公开的生物医学数据库，包含50万人的基因、健康和行为信息。其中超过4万名参与者接受了大脑成像，该成像可用于确定脑容量。该团队总共分析了32094人的脑容量、吸烟史和吸烟遗传风险等数据。

结果表明，吸烟史、脑容量和遗传风险两两相关。此外，吸烟与脑容量之间的关系取决于剂量，一个人每天吸烟越多，其脑容量就越小。研究人员确定了三者之间的顺序：遗传易感性导致吸烟，从而导致脑容量减少。而且，脑容量的萎缩似乎不可逆转。通过分析几年前戒烟者的数据，研究人员发现他们的脑容量比从未吸烟的人小。

研究人员表示，脑容量的减少与衰老的增加一致，这一点很重要，因为衰老和吸烟都是痴呆症的风险因素。戒烟可阻止大脑进一步衰老，降低罹患痴呆症的风险。 **来源：人民网**

久坐腰背酸痛 这3个动作帮你缓解

上班坐着、吃饭坐着、聊天坐着、回家看电视坐着……不知不觉，你已经成为久坐族中的资深一员。久坐带来的健康问题，也在你的身体上慢慢呈现，比如腰背酸痛。应急总医院康复医学科治疗师李倩颖在接受记者采访时表示，久坐对腰椎负荷最大，最容易伤腰。

“很多人都有久坐的习惯，腰椎和肌肉长时间处于紧张状态，易导致腰肌劳损、椎间盘变性等。”李倩颖建议，坐着工作或学习时，要保持上半身挺直，不要向两边歪斜，每半小时到40分钟就站起来活动一下。

针对久坐引起的腰酸背痛，李倩颖向大家推荐了3个简单有效的训练动作，帮你缓解腰部不适。

俯卧伸展 俯卧位，双肘垂直放于肩膀下，深吸气，缓慢支撑起上半身，吐气保持30秒，吸气趴下，重复上述动作，做2至3分钟。

腰部臀桥 仰卧位，屈膝，双手放于身体两侧；臀部收紧，微微抬起，肩、臀、膝在一条斜线上，保持3至5秒，缓慢下放，8至10个为一组，做3至5组。

坐式弯曲 坐在椅子边缘，双手放于膝盖上，缓慢向下弯腰直至双手触碰脚面，保持30秒，重复上述动作，做2至3分钟。 **来源：学习强国**

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699