

# 春养肝,病不沾! 养肝春菜它最棒

有句老话叫“顺时而食”，应季的蔬菜吃起来更营养。在春季，有很多应季蔬菜都有养肝的功效，今天我们就介绍其中的“王者”——莴笋！

莴笋又叫莴苣、青笋，一种根茎类蔬菜，因为出色的养生功效，素有“千金菜”的美誉。莴笋不仅健康、营养，而且对肝脏很好。

## 养肝蔬菜数它棒

### 1、养肝护肝

春季是养肝护肝的最好时节，绿色入肝，莴笋作为绿色春菜，具有疏肝理气作用，对于肝气郁结的治疗有一定的帮助。

### 2、预防便秘

莴笋含有丰富的膳食纤维，食用后能促进肠道蠕动，预防便秘。

### 3、热量低

莴笋热量极低，每100克仅15千卡，约是公认减肥水果



苹果的1/3，是春季减肥的好帮手。

### 4、安神助眠

在切莴笋时，会有一些乳白色的汁液分泌出来。这是营养物芳烃羟化酯，有镇定安神、调节睡眠的作用。

### 5、降火去热

《医林纂要》提到，莴笋“泻心，去热，解燔炙火毒”。春季阳气升发，难免上火，莴笋中含有大量维C、烟酸，可降火，对于高发的口腔溃疡，有很好的缓解作用。

### 6、保护心脏

莴笋中的钾含量能达到212毫克/100克，能促进排尿，减少心房压力，对心脏有很好的保护作用。

### 吃莴笋叶祛湿气

经常“飞进”垃圾桶的莴笋叶，含有“天然胰岛素激活剂”烟酸，能够帮助控血糖。它的维生素含量也很丰富，其中，维生素C含量是茎的3倍，维生素B1含量是茎的2-5倍，胡萝卜素则是茎里的5倍！而且，莴笋叶还有通经利湿的功效，春夏湿气渐重，这时候吃莴笋叶是很合适的。

### 推荐两个春季养生食谱

#### ◆笋鲜豆腐

主料：莴笋1根，豆腐1块，黑木耳25克。

调料：食用油、盐、豉油、胡椒粉各适量。

做法：1. 将莴笋去皮切斜片、黑木耳用冷水泡发。2. 锅内放食用油，豆腐切大片后，入锅煎成两面金黄。3. 莴笋片和黑木耳入锅，与豆腐一同翻炒片刻，加入盐、豉油、胡椒粉和少许水，大火烧开。4. 改小火炖2分钟入味，稍加翻炒，即可出锅装盘。

#### ◆凉拌莴笋叶

主料：莴笋叶300克，黄瓜1根。

调料：蒜片、盐、柠檬沙拉汁、豉油、胡椒粉、剁椒酱各适量。

做法：1. 莴笋叶洗净，用开水焯一遍沥干水分后切碎。2. 加入蒜片、盐、柠檬沙拉汁、豉油、胡椒粉拌匀。3. 黄瓜切片后用盐腌渍入味。4. 装盘时黄瓜片码边，撒上剁椒酱，淋入麻油即可食用。

(养生中国)

# 再萌也不要碰! 国家卫健委紧急提醒

最近网络上不少人售卖和饲养土拨鼠。近日，国家卫生健康委和国家疾控局发布提示：土拨鼠也能传播鼠疫，一旦感染鼠疫，患者会突然出现高热、淋巴结肿大的症状，病情常常迅速恶化，死亡的可能性极高。因此，土拨鼠再萌也不要与其亲密接触！

## 土拨鼠到底是什么“鼠”？

土拨鼠又称旱獭，是一种常见于我国西北地区的啮齿类动物。其中蒙古旱獭被列入《世界自然保护联盟》2016年濒危物种。

我国分布有4种旱獭：灰旱獭、长尾旱獭、西伯利亚旱獭和喜马拉雅旱獭。其中，喜马拉雅旱獭分布最广、数量最多，且在热门旅游景区非常常见。大家在网络上经常看到的咆哮“土拨鼠”，其实就是喜马拉雅旱獭。

## 土拨鼠是鼠疫杆菌的主要自然宿主

土拨鼠看着十分可爱，却是鼠疫耶尔森菌自然宿主。很多人以为鼠疫都是老鼠传染的，其实，自然界的很多动物都可以感染鼠疫，尤其是鼠类、旱獭等啮齿类动物。鼠疫是一种烈性传染病，发病急、传染性强、病死率高，属于甲类传染病。近年来，鼠疫传播案例大多与旱獭有关。

## 鼠疫如何传播？

鼠疫主要通过病媒生物传播、接触传播和飞沫传播。

1、在自然疫源地，病媒生物传播是最主要的传播方式，跳蚤是传播鼠疫的主要媒介，寄生在土拨鼠身上的跳蚤感染鼠疫菌后再叮咬人，即可造成人的感



染。

2、接触传播是指人接触染疫的土拨鼠时，或接触鼠疫病人的排泄物、分泌物时，病菌通过皮肤表面伤口或黏膜进入体内而造成感染。

3、此外，肺鼠疫患者呼吸道分泌物中含有大量鼠疫菌，病人在呼吸、咳嗽时释放出的病菌可以形成飞沫，此时他人吸入时也可造成感染。

## 感染鼠疫后有哪些症状？

鼠疫按临床表现可分为腺型鼠疫、败血型鼠疫、肺型鼠疫、眼型鼠疫、肠型鼠疫、皮肤型鼠疫、脑膜炎型鼠疫，各型鼠疫患者如不及时治疗均会引起死亡。值得注意的是鼠疫的潜伏期较短，一般

为1至6天，多为2至3天，个别病例可长达8至9天，鼠疫患者症状一般表现为：

- 1、危重患者全身中毒症状、发病急剧、恶寒战栗、体温突然升高至39—41℃并持续高热状态、头痛剧烈，有时出现呕吐、头晕、呼吸急促、心动过速、血压下降等。
- 2、重症患者表现为意识模糊、昏睡、狂躁不安、谵语、颜面潮红或苍白，患者眼睑结膜和球结膜会充血，出现所谓的“鼠疫颜貌”。

## 如何预防鼠疫？

1、避免接触。远离土拨鼠及其洞穴，不要捕捉或饲养土拨鼠。

2、个人防护。在野外活动时，穿戴长袖衣物和使用驱虫剂，防止跳蚤叮咬。

3、环境卫生。保持居住环境清洁，防止啮齿动物和跳蚤滋生。

4、健康监测。如果接触了土拨鼠并出现可疑症状，应立即前往最近的医疗机构就医并告知医生接触史。

## 鼠疫可防可治

外出旅游时尽量减少和土拨鼠接触，不去逗玩健康状况不明的土拨鼠，做好防蚤叮咬，通过使用驱避剂、减少躯体暴露，避免被蚤叮咬，不私自捕猎土拨鼠等野生动物。

鼠疫是古老的细菌性传染病，临床上可以使用多种有效抗生素进行治疗。病人如果能够早期就诊，并得到规范有效治疗，治愈率非常高。可疑接触者也可通过预防性服药而避免发病。

(央视新闻)

## 纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错，可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台留言，将您发现的问题发送给我们（注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节，本期截止日期为2025年4月1日）。本月纠错质量最高的一位读者，将成为最佳“啄木鸟”，并获得100元的现金奖励；本月纠错质量相对较高的另外十位读者，则将成为优秀“啄木鸟”，并各获得纪念品一份。

2025年2月优秀“啄木鸟”：唐金虎、徐鸣、崔莉英、小飞、老叶、方芳、风行天下、卖火柴的、早睡早起、okBill（以上部分为昵称）

2025年2月最佳“啄木鸟”：徐少平



扫描二维码关注“上海社区发布”