

# 春日踏青全攻略 安全为先 野菜慎食

□策划 张世彬 记者 张延 通讯员 毛佳

春风和煦,草木萌发,正是踏青的好时节。作为一项传承千年的传统活动,踏青不仅能让人感受自然之美,还对身心健康大有裨益。如果你准备近期外出踏青,请您一定收好这篇踏青指南。

## 踏青养生之道

“一天之计在于晨,一年之计在于春。春天,人体生理机能、新陈代谢处于一年里最活跃的时期,所以踏青,不仅是一次健康的锻炼,更是一次养生的机会。”新乡医学院第一附属医院中医科副主任医师林飞表示,两千多年前,《黄帝内经》的《素问·四气调神大论》中讲道:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生……此春气之应,养生之道也。”意思是,春天万物复苏,人们顺应大自然的变化,调整作息,早睡早起,增加户外活动,宽袍大袖,让身心舒畅,精力充沛。

作为中医专家,林飞认为,春季阳光充足,紫外线能促进人体合成维生素D,调节血清素水平,从而缓解焦虑和抑郁情绪。心理学研究表明,接触

绿色植物和自然景观可降低皮质醇(压力激素)水平,“每周户外活动2—3次,每次30分钟以上,能显著改善情绪。”

踏青可以增强人体免疫力。春季气温适宜,阳光明媚,正是锻炼身体的好时节。踏青远足作为一种户外活动,有助于提高身体免疫力,预防疾病。适当的运动还能促进血液循环,加速新陈代谢,有利于身体健康。

春生夏长,秋收冬藏,是万物生长的规律。春天,人们体内的阳气需要升发,踏青远足能够让人们走出室内,感受大自然的气息,有助于振奋精神,使肝气调达。

总之,春季踏青是一种有益于身心健康的户外活动,可以让人们在忙碌的生活中找到平衡,享受大自然的美好。

## 踏青莫忘安全

为了寻找更加美丽的景色,许多市民都选择我市周边的山区作为踏青目的地。然而,近两年接二连三在踏青中发生的事故,再次向喜欢山区踏青的驴友敲响了警钟。

2022年,在辉县山区,一名游客因偏离步道被困悬崖,救援队耗时6小时将其救出;2023年,卫辉山区因雨后山路湿滑,一名驴友不慎跌落致骨折。2023年春季,一名60岁游客在辉县山区突发心梗,因救援通道拥堵延误送医。

作为资深的救援专家,卫辉市斑马应急救援中心队长柴守勇参加过上百次各种救援。2月26日,在接受记者采访时,他提醒近期准备前往山区旅游

踏青的市民,如果组团踏青旅游,要找正规的领队。如果和家人、朋友到山区踏青旅游,要穿高帮登山鞋,携带指南针和拉环彩烟,下载离线地图。同时,不要到没有手机信号、没有开发的山区野游踏青。

春暖花开,花粉、真菌、植物花絮、尘螨等都会粉墨登场,是一些人群过敏的祸首,易过敏者一定要记得穿长衣长裤,尽量避免接触过敏源,如密集的花草丛。

还有切勿涂香水等芳香化妆品。因为香水等芳香化妆品容易招引蜂虫。除此之外,在荒草行走时,记得把裤腿和袖口扎紧,用细棍拍打草丛,避免被蛇袭击。



喜爱骑行的人们结伴到卫辉山区踏青旅游

## 野菜不可乱吃

春暖花开,野菜发芽。从《关雎》“参差荇菜,左右采之”,到《影梅庵忆语》中董小宛善于腌制野菜,野菜的采摘和食用在我国源远流长。

如今正值春光明媚,你是否开始萌生到大自然踏青、寻找野菜的想法?如果你有这样的想法,首先必须认识野菜,一旦采错,极易引起中毒。

近年来,全国各地因误食野菜中毒的报道屡见不鲜。

容易发生误认的野菜不要吃。许多野菜本身就是药用植物,比如蒲公英、鱼腥草、马齿苋等。也有些野菜与有毒植物很像,容易误采误食中毒,严重的还会危及生命。因此,对不熟悉的野菜,不要采摘,不要吃,避免出现中毒等意外情况。

受污染的野菜不要吃。野菜虽好,但是也要科学采摘,特别是要留意周边的生长环境。路边生长的野菜容易受到污染,垃圾地上、不干净的路边的野菜不要采。

不要把野菜当主菜吃。野菜可以偶尔尝尝鲜,改善口味,但不宜天天吃,吃很多,更不能当主菜吃。如,长期大量食用蒲公英可能导致胃肠道反应,包括腹泻、恶心和呕吐。

光敏体质的人应避免食用。荠菜、香椿、马齿苋等野菜都是光敏性食物,食用后会增加人体对紫外线的吸收,吃完后晒太阳极易诱发日光性皮炎,光敏体质的人更容易中招。因此,此类人群应慎食野菜,尤其是外出旅游时或在日光下工作前最好不要吃。

即使没有明显光敏感的人,也要注意其食用量,并在食用后尽量避免阳光直射,或直接将之安排在晚餐时食用,吃完后还要多喝水,以加速身体排泄。如果你不确定自己是否为光敏体质,最好在食用前咨询医生。

春天哪些野菜值得吃?

首选荠菜。100克荠菜的维生素C含量,相当于200克猕猴桃的维生素C含量。100克荠菜的维生素K含量,相当于1000克芹菜的维生素K含量。100克荠菜的钾含量,相当于300克香蕉的钾含量,也就是说荠菜的钾含量是香蕉钾含量的3倍。100克荠菜的胡萝卜素含量,相当于120克胡萝卜的胡萝卜素含量。100克荠菜的叶酸含量,相当于600克生菜的叶酸含量,也就是说荠菜的叶酸含量是生菜叶酸含量的6倍。

其次是香椿。香椿中某种特定的营养元素含量比较丰富。比如,100克香椿的锌含量,相当于6个苹果(约1000克)的锌含量。根据《中国食物成分表(第6版)》的数据,香椿富含维生素C,含量达40毫克/100克,这个含量比蔬菜中的油菜、鸡毛菜、芥菜、紫甘蓝、菜花高,也比水果中的橙子、橘子、柚子高。

第三是蒲公英。100克蒲公英的维生素A含量,相当于180克胡萝卜的维生素A含量。100克蒲公英的维生素B<sub>2</sub>含量,相当于800克大白菜的维生素B<sub>2</sub>含量。100克蒲公英的烟酰胺含量,相当于300克番茄的烟酰胺含量。100克蒲公英的钾含量,相当于130克香蕉的钾含量。100克蒲公英的钙含量,相当于200克油菜/牛奶的钙含量。

最后是苦菜。100克苦菜的维生素A含量,相当于1300克胡萝卜的维生素A含量。100克苦菜的镁含量,相当于400克猕猴桃的镁含量。100克苦菜的铁含量,相当于220克菠菜的铁含量。

需要注意的是,野菜的营养价值虽然高,但摄入量应适中,过量食用也可能带来不利影响。

