

饭桌上的春天到了

春食野菜要当心

春菜“现身”

当季美味

尝鲜适度

春天到了，草木如期焕发生机，而独属于春天的限定版“树上鲜”也陆续上市。香椿、榆钱、槐花……这些“树上鲜”山野菜是许多人儿时记忆中的美味，也是春天带给人们舌尖上的馈赠。这些看似朴实无华的食材，在山西人的巧手下，成为了大家的心头爱。专家提醒市民，在尝鲜的同时，一定要注意烹调方式，吃对了是美味，吃错就成大问题。

4月7日，家住千峰南路的市民曹女士终于尝到了自己心心念念的榆钱拨烂子，这一口鲜香滋味，饱含着她对于春天的期待。在省城南上庄附近的集贸市场里，不少蔬菜摊点上都看到了春季野菜的身影。顶着红色嫩尖的香椿，一小把一小把捆扎齐整，就放在摊主跟前最显眼的地方。

“2.5元/两，买点尝尝鲜。”遇到熟客，摊主总不忘推荐最新鲜的食材。而少数摊点上，还能看到有售卖泛着淡淡嫩绿色的榆钱，一些会吃的市民也抢着购买。曹女士便是那个会吃的食客之一。

而在“贡天下”山西特产的公众号上，新鲜槐花也成为本期主打的春日限定食材，市民吴女士赶紧下单。在吴女士的记忆中，小时候随处可见槐树，花一开，空气里都是槐花的香甜，拿长钩钩下来蒸熟或者烙饼，都是不可多得的美味。如今，随着城市化的发展，小时候的美味也是可遇而不可求。

春天肝火旺盛，老人容易心烦气躁，失眠多梦；小孩子容易肠胃不适，更应多吃降肝火、调脾胃的食物，因此，春季多吃槐花、榆钱、香椿等对身体也有好处。

“槐林五月漾琼花，郁郁芬芳醉万家，春水碧波飘落处，浮香一路到天涯。”槐花，除了赏还能尝，不但闻着香，入菜更是极其美味。槐花，又叫洋槐花，性微寒，有败火明目的功效，平肝火、清肠火，很适合春夏交替的季节吃。槐花炒鸡蛋、槐花拨烂子等都是大家常见的吃法。榆钱营养丰富，具有健脾胃助睡眠的功效，而且榆钱还能够补充人体的维生素，增强体质和自身免疫力。有些人还喜欢用榆钱叶做煎饼、做馒头，吃起来也有种香甜的味道。

“山珍海味，不及二两香椿。”作为目前大家最常见的春季野菜，香椿吃的是香椿树的嫩芽，营养丰富，具有较高的药用价值，可健脾开胃，促进食欲，香椿拌豆腐、香椿炒鸡蛋更是家家户户常见的美味。

除了这些市面上有售的野菜外，不少市民春游踏青也喜欢摘些山野菜，但近年来误食野生植物中毒的事情也时有发生。因此，医生提醒，野菜虽然美味，食用一定要有度，可以偶尔尝鲜，但不要长期食用，更要注意加工方式，避免出现危险。

吃野菜要不知不吃。不要采摘路旁、水沟及一些打过药的绿化带里的野菜，不熟悉的野菜也不要乱采乱吃。有些野菜含有微毒，食用前一定要先用热水焯熟，不仅可以去除毒性，也能使野菜口感更好。一次不可食用过量。多数野菜性寒味苦，多吃会伤及脾胃，引发胃痛、恶心呕吐等不适，因此，野菜尝鲜即可，不要长期大量食用。野菜不可久置，应尽快食用，不要隔夜久放，否则可能有毒素产生。另外，需要强调的是，野菜不是所有人都适合吃，特别是孕妇、哺乳期女性、幼儿、老人等体质比较弱的人群及易过敏人群，最好不要轻易尝试野菜。同时，易腹泻、肠胃功能较弱或患有慢性肠炎的人群，食用时也要注意。

记者 魏薇

小区路面塌陷 社区紧急处置

本报讯(记者 李涛 通讯员 王湘)前段时间雨水较多，在两个老旧小区内，均出现了路面塌陷情况。4月8日万柏林区消息，接到居民反映后，社区立即协调物业等单位，及时对塌陷路面进行安全防护和紧急抢修，保障居民出行安全。

“小区的路面塌陷了，快来看一下吧!”前进路5号院的居民反映，小区里有一处路面塌陷，再加上近期雨水的冲刷，已形成大坑，影响到大家的出行。闻讯，网格员迅速赶到现场，并进行了紧急处置，在塌陷周围设置了隔离墩、拉上了隔离带，提醒居民路过的时候一定要小心，

绕道而行。同时，网格员把这个情况向社区汇报，社区马上着手解决。

在前进路东巷西院小区内，也同样有一处路面塌陷。而且，小区内老年人居多，塌陷的地方距离小区门房很近。网格员得知情况后协调物业，用蓝色铁皮将现场围住，并对塌陷区域进行填补修复。

社区工作人员介绍，这两个小区出现路面塌陷，很可能与近期雨水较多有关，水流冲刷致使路面产生空洞。目前，施工正在加紧进行中，将尽快维修、回填塌陷区域。社区的及时处理得到了居民的称赞。



近日，小店区黄陵街道纪工委联合街道机关党支部、五大龙沟村党支部，开展“同植清廉根 共育清风林”主题义务植树活动。该街道不断强化党员干部清廉动能，用实际行动提醒基层党员干部，立足职能职责，夯实清廉根基。

王丹 闫新华 马文博 摄

音乐培训班扰民 社区网格员劝导

本报讯(记者 韩睿 通讯员 郝震)宿舍区独栋小楼内开起音乐培训班，吵得老人们没法休息。接到反映后，龙腾社区网格员吴丽敏不断协调，培训机构加装了隔音设备，严格把控教学时间，不再噪音扰民。

4月初，辖区万柏林一中宿舍区的几位老人找到社区反映，该小区西南角的三层独栋小楼内开起了一个音乐培训班，孩子们学习架子鼓，不论中午还是晚上都“鼓声大作”，吵得附近居民尤其是老人们不能休息，大家意见较大。闻讯后，网格员吴丽敏前往这家培训机

构，和负责人进行了沟通，反馈了这几位老人的诉求。培训班负责人表示歉意，承诺尽快想办法解决架子鼓声音过大问题。连日来，吴丽敏不断跟踪此事进展。4月7日，培训机构在教室内加装了隔音设施。相关任教老师表示，目前已经接到通知，中午12时到下午2时，以及晚上8时以后是休息时间，培训班停止上课。4月8日、9日，吴丽敏就此事数次电话回访附近居民，老人们反馈，近几天中午和晚上的休息时间没听到架子鼓声，而且上课期间的声音也小多了，感谢社区和网格员帮忙。

拉出“杂物清单” 居民认领清理

本报讯(记者 韩睿 通讯员 黄真)大件垃圾乱堆在地下室，险些压塌管道。居民戴女士求助新华社区，网格员吕洁实地调查后，在微信群发布了“杂物清单”，请楼内居民认领自家物品，或转移或清理，消除隐患。

几天前，迎新北一巷112号院121号楼2单元居民戴女士致电新华社区反映，该单元地下室乱堆乱放情况严重，大量废品垃圾压压在外置的污水、自来水和供暖管道以及水表箱上，存在安全隐患。因为现在许多管道是PVC材质，承受不住重压，一旦压塌了后果不堪设想。另外很多纸箱子堆在一起，也容易引发火灾。因此，家住一层的戴女士就此事呼吁邻居们清理，但是无人回应，她去找邻

居还产生了争执，无奈找到社区反映。

4月8日，网格员吕洁就此事来到该单元地下室进行走访核实，发现情况确实如此，几根管道尤其是污水管道被压得几乎变形。为避免管道和水表箱因重压而破损，吕洁决定先告知大家，再进行集中处理。随后她将装满东西的纸箱子、玩具车、自行车、大花盆等垃圾杂物逐一拍照发到单元微信群内，讲明堆放杂物的危害，通知大家认领，并给一天时间将货物转移走，第二天社区将集中清理。消息发布后，陆续有居民私信吕洁认领了物品，表示会尽快转移。4月9日，当吕洁和同事们来到现场清理时，废品杂物明显减少，网格员们合力将地下室清理干净。

小伙心跳骤停 幸亏抢救及时

专家提醒，心脏骤停要立即拨打120实施心肺复苏

本报讯(记者 刘涛 通讯员 杨凯)近日，在双塔西街一公交站台上，21岁小伙呼吸心跳骤停，市急救中心省中医院急救站的急救人员实施紧急抢救。4月7日，市急救中心传来消息，目前，小伙生命体征平稳，已经可以坐立。

出诊的急救医生杨光辉介绍，他们到达现场后发现患者无呼吸、大动脉搏动未触及，便立即为患者实施胸外心脏按压，开通气道，保持患者呼吸道通畅，心电显示室颤，于是即刻进行非同步电除颤，同时指示护士建立静脉通路，给予急救药推注。除颤后持续胸外按压，心电显示仍然室颤，再次给予除颤，患者恢复窦性心律，但仍无意识。司机一边维护现场秩序，一边组织人员抬担架，将患者转运至急救车内。转运途中，急救人员仍在持续抢救，很快，患者被安全平稳地护送到山医大一院急诊科。经了解，患者只有21岁。目前，患者生命体征平稳，已经可以坐立、正常沟通，准备转至住院部继续治疗。

杨光辉介绍，心跳骤停是指心脏射血功能突然终止，造成全身血液循环中断、呼吸停止和意识丧失。导致心脏骤停的最常见机制为快速性心律失常(室

颤和无脉性室速)。心脏骤停发生后由于脑血流突然中断，10秒左右患者即可出现意识丧失，如在4分钟至6分钟黄金时段及时救治，存活概率较高，否则将发生生物学死亡。

专家提醒，如果心脏骤停发生在院外，要及时拨打120急救电话，救援人员会立即开始心肺复苏，重点是高质量胸外按压，即按压频率每分钟100次至120次，保证足够的按压深度(成年患者为5厘米至6厘米)，并确保在按压过程中患者胸廓充分回弹。进行高质量的心肺复苏是改善心脏骤停患者生存预后的关键因素。

单人施救时，救援人员应在30次按压后开放气道，并给予2次口对口人工呼吸。两人或多人施救时，救援人员也应最先开始胸外按压，救援人员尽量不要中断胸外按压。心脏骤停时最常见的初始心律失常是室颤，及时的胸外按压和人工呼吸虽可部分维持心脑功能，但极少能将室颤转为正常心律，终止室颤最有效的方法是电除颤，时间是治疗室颤的关键，每延迟除颤1分钟，复苏成功率下降7%至10%，尽早除颤可显著提高复苏成功率。