



饭桌上的春天到了

春食野菜要当心

春菜“现身”

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。

当季美味

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。

尝鲜适度

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

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,吃错了就成大问题。

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,立足职责,夯实清廉根基。

王丹 闫新华 马文博 摄

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。两人或多个人施救时,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。

音乐培训班扰民

社区网格员劝导

本报讯(记者 韩睿 通讯员 郝霞)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,发现情况属实,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被损,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。