

春光无限好 赏花需留意

三月春来，万物复苏，周末全家人一起外出郊游、踏春赏花，是一件令人心身放松、赏心悦目的乐事。但是如果稍不注意，一到绿地或花丛中归来，有的人就会全身瘙痒、满身发红疹。在此专家提醒大家，春季赏花，踏青固然是件美好、惬意的事情，但不能见花就摸，要多留意花草植物的习性，并加强对毒虫的防治工作。

春季赏花多留意

1. 留意环境变化

春天虽然繁花似锦，但始终是一个晴雨多变的季节。所以，外出赏花不仅要看天气，还要留意空气湿度和紫外线强度等细节。初春的阳光较强烈，久不见阳光的皮肤受到较强日晒后，容易诱发日光性皮炎，表现为面部、颈部、前臂、手背等多部位出现红斑、丘疹、水泡等皮疹，最好出门前擦上防晒霜，并穿上长袖衣裤，尽可能减少皮肤外露。踏青归来后，一定要先清扫掉衣服上的尘土再进屋，然后洗澡换衣服。

2. 留意花朵是否有毒

常见的杜鹃花、含羞草、夹竹桃、一品红、马蹄莲等，均含有毒物质，误食可导致中毒；五色梅、洋绣球、天竺葵等可引起呼吸道、皮肤过敏。郁金香的花朵中有郁金香苷等有毒化学物质，游人不宜长时间在花丛中逗留，特别是不要用鼻子近距离地嗅花香，如超过两小时有些人可能会出现毛发脱落等症状。一旦感觉不适，应立即去就近医院治疗。赏花时最好以“眼观”为主，不能随意采摘花朵，更不能将花草放入口中嚼食，尤其是家长应防止小朋友无意中误食。

3. 要避免过敏原

有过敏病史的人，要注意所选择的春游地点，不要去花朵过多过密的地方，也可事先口服扑尔敏等抗过敏药物，预防花粉过敏。若感到皮肤发痒、全身发热、咳嗽时，应马上离开此地。一旦出现哮喘症状时，应及时到医院诊治。另外，可以随身携带风油精、云南白药等常用药。

当心毒虫蛰伤

春暖花开的季节，也是蜜蜂最繁忙的时候，这些穿梭在花丛中的精灵有时会给你带来苦恼。毒力以蜜蜂最小，黄蜂和大胡蜂较大，竹蜂最强，而马蜂，其毒素甚至可致人死亡。另外一些小昆虫也要多加留意，例如水蛭、壁虎、毒蜘蛛、白蚁等。踏春赏花途中，不慎被毒虫蛰伤后，轻者仅有局部皮肤症状，严重者亦可引起寒战、高热等全身中毒症状，不应忽视。所以预防毒虫蛰伤要事先学几招防控术。

1. 外出赏花时，尽量穿长袖长裤，带遮阳帽，减少皮肤的裸露，防止被刺

毛虫等蛰伤。很多时候，毛毛虫会躲在花丛或者树叶上，它的细毛会使人严重过敏。因此，赏花时不要随便在树林或花草丛中躺卧。

2. 避免蜂扰最明智的方法是“不留香”，不喷香水、不携带甜食以及含糖饮料；外出前避免喝酒，吃葱、蒜，以免招引毒虫。可随身携带防蚊水、风油精等，驱散毒虫。

3. 不要在有马蜂窝的树下或附近野炊，以免炊烟扰动蜂群而遭受攻击。在遭受到马蜂或蜜蜂攻击时，不得用手扑打，不得逃跑，而应静止不动或慢慢向室内或者远离蜂群的方向移去。万一被蛰几下也不要慌，用网或布

包头蹲下不动，待蜂飞走后，再离去。蛰伤后忌用手搔抓和热水烫洗。

4. 不慎被毒虫蛰伤后，不必慌张，首先应检查伤处，若皮内有毒刺，应先将毒刺拔除；蜜蜂、蚂蚁、蝎子、蜘蛛的毒素是酸性，可用小苏打水或肥皂水冲洗蛰伤处；蜈蚣和马蜂的毒素是碱性，可用食醋涂洗局部。最后用季德胜蛇药片口服或水化后外敷。如果自己不会处理或处理后，伤处仍疼痛剧烈，周围红肿加剧，或者出现寒战、高热、恶心、头晕等全身不适，建议及时到医院就诊。

深圳市光明新区中心医院
康敏

貌似卫生的不良习惯

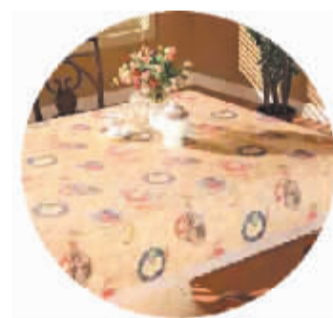
生活中有一些习惯，貌似卫生，实际上并不卫生，而且对身体有害。

随手用白纸包食物 为了白纸的“白”，许多厂家在生产过程中往往使用漂白剂、荧光增白剂等各种添加物，看着干净的白纸却极易对食品造成污染。所以除了少吃随意包装的路边摊食品外，还是备好多个保鲜盒和食品用包装纸吧，环保之余更健康。

餐桌上铺塑料布 餐桌上铺了塑料布，虽然好看，但容易积累灰尘、细菌等，而且有的塑料布是由有毒的氯乙烯树脂制成的，餐具和食物长期与塑料布接触，会沾染有害物质，从而影响健康。

用酒消毒碗筷 有人常用白酒来擦拭碗筷，殊不知，医学上用于消毒的酒精度数为75%，而一般白酒的酒精含量在56%以下。所以，用白酒擦拭碗筷根本达不到消毒的目的，只是图个心理安慰。

起床就叠被子 起床后就



把被子叠起来，汗液留在被子里，时间一长，不仅有汗臭味，影响睡眠的舒适度，也给病原体创造了生存环境。正确的方法是，起床以后先把被子翻过来，摊晾10分钟再叠起来，最好每周都把被子晾晒一次。

用洗衣机洗内裤 美国亚利桑那大学微生物学教授基尔巴博士发现，如果一件内裤沾有约0.1克大便，就可能导水中大肠杆菌增加1亿个，容易造成衣物交叉污染以及病菌滞留在洗衣机内，造成循环污染。因此，内衣要单独用开水烫洗，每次洗完衣物要清理洗衣机。

董芳



切肉食 有技巧

肥肉 可先将肥肉蘸点凉水，然后放在案板上，边切边洒点凉水。这样切肥肉省力，也不会滑动，不易粘案板。

猪肉 猪肉的肉质比较细，筋少，若横切，炒熟后会变得凌乱散碎；若斜切，既可使其不碎，吃起来也不会塞牙。

猪肝 猪肝要现切现炒。新鲜的猪肝切后放置久了，肝汁会流出，造成养分流失。所以鲜肝切片后，应迅速用淀粉调匀，立马下锅。

牛肉 牛肉要横切，因为牛肉的筋腱较多，并且顺着肉纤维纹路夹杂其间，如不仔细观察，随手顺着切，许多筋腱便会整条地保留在肉丝内，这样炒出来的牛肉丝，就很难嚼得动。

羊肉 羊肉中有很多膜，切丝前应先将其剔除，否则炒熟后肉烂膜硬，嚼起来难以下咽。

鸡肉 鸡肉要顺切，因为相比之下，鸡肉显得细嫩，其中含筋少，只要顺着纤维切，炒时才能使肉不散碎，整齐美观，入口有味。

鱼肉 鱼肉要快切，鱼肉质细、纤维短，极易破碎。切时应将鱼皮朝下，刀口斜入，最好顺着鱼刺，切起来要干净利落，这样炒熟后形状完整。

兰小英

贮藏绿茶 仅仅防潮还不够

有的人认为茶叶只要保持干燥，不受潮气的侵袭，便可长期保存了。但实际上有的绿茶虽然长期保存在干燥的环境中，在饮用时仍然出现茶叶变黄、变褐，香味丧失，甚至不能饮用的情况。这是怎么回事呢？

原来，要保持茶叶在贮存中不变质，除干燥以外，还有避光和低温的要求。贮存茶叶，最适宜的温度是0℃~5℃，温度过高，会使茶叶中的氨基酸类、糖类、维生素和芳香物质发生化学反应，使茶叶失香变味。据研究，温度每升10℃，茶叶中的这种反应速度会加3~5倍。另外，新茶买回来后，应立即装入不透光、不透气的密封容器内，并置于低温干燥处，这样，才能较长时间的存放，保持其应有的清香和鲜味。

杨吉生

