

“城中桃李愁风雨，春在溪头荠菜花”，随着暖风袭来，又到了野菜飘香的时候了。除了常见的荠菜、苦菜、香椿等野菜，你知道还有哪些野菜适合食用，又有何养生功效？

春季养生 吃点野菜



本报记者 刘婷

水芹菜

水芹菜生长在沼泽地或湿地，它的嫩茎及叶柄供作蔬菜食用。

药用功能：水芹菜中富含多种维生素和无机盐类，其中以钙、磷、铁等含量较高，具有清洁人的血液，降低人的血压和血脂等功效，既是食用又是药用的高档无公害草本蔬菜。

吃法：海米炆水芹、水芹炒肉丝、水芹羊肉饺、水芹拌花生仁等。



马扎菜

马扎菜，又叫马齿苋、马齿菜。一般为红褐色，叶片肥厚，为长倒卵形。

药用功能：马扎菜清热、解毒、凉血止血，能促进胰岛分泌胰岛素，调节人体糖代谢过程，降低血糖浓度，保持血糖恒定。此外，它还能保护心血管。

吃法：马扎菜焯过之后炒食、凉拌、做馅都可以。



桔梗

桔梗又叫明叶菜、和尚帽，朝鲜族人所说的道拉基就是它。它的枝端能够开出蓝色的小花。我们平常吃的都是桔梗根。

药用功能：桔梗根有祛痰镇咳、镇痛、解热、镇静、降血糖、消炎、抗溃疡、抗肿瘤和抑菌的作用。

吃法：拌桔梗、桔梗咸菜等。

蒲公英

蒲公英又叫婆婆丁，嫩时黄花，成熟后花朵变成白色的小伞。

药用功能：清热解毒、消肿、利尿、利胆保肝。

吃法：焯过后生吃、炒食或做汤都可以，还能配着绿茶、甘草、蜂蜜等，调成一杯能够清热解毒、消肿的蒲公英绿茶。



薄荷

薄荷茎方柱形，黄褐色带紫或绿色。叶对生，叶片卷曲而皱缩，气香，味辛凉。

药用功能：散风解热，防治伤风感冒、头疼、目赤、咽喉疼痛、口疮、牙疼等。

吃法：薄荷粥、鲜薄荷豆腐、薄荷鸡脯肉、薄荷蔬菜鸡蛋羹等。



【发型梳错会长白发】

发型错误会招致白发，总朝一个方向分头发，扎马尾辫，戴发箍等都可能长白发。

【过度关注，孩子易自恋】

《美国科学院院刊》刊登一项新研究表明，父母过度关注，容易导致孩子自恋。

【有目标，心脏更健康】

美国西奈山医学中心的心脏病学专家发现，生活中缺乏目标感的人更容易罹患心脏病，心脑血管疾病死亡率也更高。生活目标强烈的人，总体死亡率可降低23%。

记者 刘婷 整理

国网蒙阴县供电公司

窗口亮促服务

3月份，蒙阴县供电公司召开服务提升工程座谈会，要求员工强化窗口服务，以细微处提效能。

规范岗前准备，要求窗口工作人员提前到岗，做好准备工作，确保工作正常有序运转；规范仪表举止，着工装上岗，礼貌待人，文明办事，有业务办业务，无业务学业务；规范服务内容，按指南、服务承诺办理业务，增强办事能力和效率；规范环境管理，要求办公区域窗明几净，井然有序，营造良好办公环境。（孙昌盛）

编辑 刘婷 排版 张晚

《瑞丽·你就是美人》选手美丽绽放

第二季耀世启动，免费整形全城招募



3月8日上午，由临沂瑞丽整形美容医院举办的“《瑞丽·你就是美人》第一季蜕变选手美丽绽放发布会暨第二季启动仪式”在医院门口盛大举行，第一季蝶变选手周正会、张晓及第二季六位评委出席了此次盛会。

第一季蝶变选手惊艳亮相

《瑞丽·你就是美人》第一季自2014年11月10日启动以来，历时4个月吸引了数百位求美者积极参与，经过海选、面诊等层层选拔，最终周正会、张晓两位幸运儿成功入围，获得了免费蝶变资格。经过瑞丽专家团队的全面打造，两位选手终于达成了美丽心愿。

发布会现场，两名选手惊艳亮相。第一名蝶变选手张晓是一名简单、平凡、朴素的90后女孩。她和所有的年轻女孩一样渴望美丽，期待爱情，追逐梦想。借助《瑞丽·你就是美人》的平台，她有幸

获得了免费打造机会，通过面部、鼻部整形，现在的她已经从一个相貌平平，甚至有些自卑的女孩，变得更加美丽，更加自信。另一名选手周正会是一位44岁的家庭主妇，报名《瑞丽·你就是美人》时，她坦言，自己不愿再做一个“黄脸婆”，是老公对她的渐渐疏远，点燃了她对美丽的渴望。现在的她已经实现了完美蜕变，那个平庸老太的“黄脸婆”形象早已不复存在，发布会现场大家看到的是一位美丽、时尚的辣妈。

两位选手在当天的发布会上，表达了对瑞丽的感激之情，他们向记者感慨到，《瑞丽·你就是美人》改变的不仅仅是她们的容貌，更重要的是给了她们对未来

生活的信心和积极向上的心态。

第二季免费整形全城招募

鉴于第一季的完美收官，为了帮助更多的求美者实现美丽梦想，《瑞丽·你就是美人》第二季当天举行了启动仪式。

瑞丽整形相关领导以及《瑞丽·你就是美人》第一季选手一同启动了水晶球，伴随着水晶球的缓缓启动，寓意着《瑞丽·你就是美人》大型整形真人秀活动第二季耀世开启，即日起全国报名同步启动，它将是改变你人生的巨大美丽契机。

当天启动仪式上，《瑞丽·你就是美人》第二季评委也进行了

首次公开亮相，阵容更加强大。瑞丽整形医院院长皮先荣，瑞丽皮肤抗衰老院长刘乃仁继续坐镇第二季评委席，另外，临沂电视台知名节目主持人夏侯文静、万琳，临沂知心姐姐刘书涵，国际造型师焦燕等将加盟担当第二季评委，相信全新强大的评委阵容会让第二季《瑞丽·你就是美人》更加出彩。

据悉，《瑞丽·你就是美人》第二季报名时间从3月8日起，截至4月1日，第二季将继续本着公平、公正、公开的原则，在报名选手中进行层层选拔，最终入围的选手将由瑞丽整形提供美丽梦想基金免费进行全方位的整形美容改造。

(刘婷)