

爱护牙齿，铸就养生良方

我的养生之道

□ 阴元昆

父亲活到90多岁，几年前离开了我们。回想他在世时，虽然年事已高，但头脑清晰，身体也还算硬朗。他的长寿，与他长期坚持爱护牙齿、保持口腔健康有很大关系。

在我的印象里，我只陪父亲去医院修整过一次假牙。父亲90多岁高龄时，牙齿依然保持得比较整齐、洁白，几

乎没有掉过牙。别人常羡慕地问他：“您的牙齿保养得这么好，有什么方法吗？”父亲回答说：“每次吃完饭，我都会刷牙。”正是因为他长年累月坚持饭后刷牙，牙齿很少出问题，吃东西也香，保证了身体所需的营养。

父亲小时候家里条件不好，饮食单调，偶尔吃上一顿炸绿豆丸子，就心满意足了。到了晚年，我妻子炸了绿豆丸子给他送去，他一边吃一边流泪，激动地说：“又吃上小时候爱吃的绿豆丸子了。”父亲口味偏重，所以我们每天吃饭时，都会把一瓶白胡椒粉放在他面前。吃饭前，他总会拿起瓶子，往碗里

撒一些白胡椒粉。看到他吃得香，我们心里也高兴。

父亲还有一个习惯，就是吃鱼不怎么吐刺。不管是炸带鱼还是炖鲤鱼，他都会把鱼刺嚼碎后咽下，很少特意吐出来。我们起初有些担心，劝他小心别被卡着，他总是说：“没事，没事。”这么多年，他确实没有被鱼刺卡过，这可能也与他牙齿好、咀嚼充分有关系。

后来父亲生病住院，躺在病床上，刷牙成了难题。等到体力稍有恢复，他就让我们搀扶着走到洗手间，帮忙挤好牙膏，他撑住身体，认真地把牙刷了一

遍又一遍。我们看了都很受触动。他病重时，有一天我守在病床前，听到他嘴里发出“啪啪”的轻响，像是细小的硬物碰撞声。我好奇地问他在做什么，他说：“咬牙。”即使在病重的时候，他可能还在下意识地做牙齿的保健动作。后来父亲卧床不起，我们便请护工每天帮他做口腔护理，延续他爱护牙齿的习惯。

父亲一生注重牙齿和口腔的保健，这对他的健康长寿起到了积极的作用。这也留给我们一个朴素的启示：保持身体健康，从爱护牙齿做起，这是个值得坚持的习惯。



4月6日，市财金健康颐养中心，老年人在进行手势舞练习。近年来，在平区通过公建民营、国企运营等模式，打造集养老、医疗、康复等功能于一体的综合型颐养示范社区，让养老服务更有温度、医疗关怀触手可及。

本报通讯员 马红坤 摄

《康养周刊》 征稿启事

《聊城晚报·康养周刊》面向热爱养生、关注中医的读者朋友长期征稿，期待您用文字记录思考，分享经验，与我们共同打造一方滋养身心的健康家园。

一、征稿方向

1. 养生习惯记录，如四季作息、穴位按摩、呼吸练习等；传统养生智慧在现代生活中的创新应用等。

2. 从健身“小白”到运动达人的心路历程；实用健身经验或常见误区解析；运动带来的身心健康启示。

3. 情绪管理与精神调养的方法；传统文化中的身心和谐智慧；压力应对与生命感悟的散文随笔。

二、投稿邮箱及联系方式

投稿邮箱：lcwbyichenghu@126.com（邮件主题请注明“康养+文章标题”）

联系电话：18663501275

春日吃野菜，怎样更安全？

建议通过正规的超市和农贸市场购买

春风送暖，万物复苏，踏青挖野菜成为不少人休闲的选择。然而，这份“舌尖上的春天”也暗藏风险。每年春季，因误食野菜引发肠胃不适甚至中毒的事件时有发生。

野菜采摘，有何讲究？如何安全享用这份美味？

“许多有毒植物外观与可食用野菜极为相似，例如漆树芽与香椿尖、毒芹与水芹、断肠草与金银花等，有时候连专业人士都很难通过肉眼分辨。”中国科学技术大学附属第一医院（安徽省立医院）临床营养科主任荣爽介绍，安全采食野菜的首要原则是：不认识、不熟悉的野菜坚决不采、不买、不吃。

“野菜会富集生长环境中的有害物质，即使本身无毒，也可能存在安全风

险。”荣爽提醒，化工厂、污水处理厂、公路附近的野菜不能采。这些区域的土壤、水源和空气可能受到重金属或其他工业污染物污染，食用风险高。农田、果园附近的野菜可能因喷洒农药而残留药害，同样不宜采摘。

相比自行采摘，荣爽建议大家通过正规的超市和农贸市场购买野菜。“正规渠道的野菜经过严格检测，货源可追溯，能最大程度避免误采误食。”她表示，购买时应优先挑选叶片翠绿、无虫蛀、无异味、质地饱满的新鲜野菜，现买现吃，不要长时间囤放。

野菜如何科学处理？

“想要吃得安全又健康，‘洗、焯、煮’三步法一定要牢记。”荣爽强调，首先是清洗，摘除老根、黄叶后用流动清水反复

冲洗干净，可适当浸泡后再次冲洗；其次要焯水，这是去除天然毒素和涩味的关键步骤，将野菜放入沸水中焯烫1至2分钟，焯水后迅速过凉水，以保持口感；最后，烹饪要充分。绝大多数野菜不宜生食，可采用急火快炒、清蒸、炖煮等方式让其煮透，还可搭配鸡蛋、肉类、豆制品同食，这样既能平衡营养，也能中和野菜的寒性，缓解涩味。

“野菜虽鲜，但不可贪多。”荣爽提醒，多数野菜性寒、味苦，且纤维粗硬，过量食用易刺激肠胃，引发腹痛、腹泻和胃寒。她建议，健康人群单次食用野菜量不超过200克。特殊人群需更加谨慎——孕妇、哺乳期女性应避免马齿苋、蒲公英等性寒野菜；老人、儿童肠胃功能较弱，应少量尝鲜，不食用太多；过敏体质

者首次食用应少量试吃，观察有无皮疹、瘙痒等过敏反应；肠胃疾病、痛风、肾病患者，需严格遵医嘱食用或禁食野菜。

若不慎误食野菜，出现恶心、呕吐、腹泻、腹痛、头晕、乏力等症状，该怎么办？中科大附属第一医院急救医学中心主任周树生强调务必记住“急救三部曲”：立即催吐，用手指、筷子刺激咽喉部位促使呕吐，减少毒素吸收；保留呕吐物和野菜样本，为医生快速诊断提供依据；及时拨打120或前往就近医院，切勿自行喝水、喝醋或服用药物，以免掩盖病情或加重中毒反应。

春日尝鲜，安全为先。在采摘、选购、处理、食用的每一个环节都要谨慎、规范处理。

据《人民日报》(2026年4月3日第08版)