春季野菜正当时　市民餐桌“添春色”

医生提醒：部分野菜营养价值并不高于普通蔬菜，切勿盲目食用

每到春季，山间地头就会出现“低头族”在寻找各类野菜，白菜花、荠菜、蕨菜、蒲公英等都是令他们垂涎的春日美味。连日来，记者走访发现，寻觅野菜成为不少市民热衷的活动。然而，医生对此提示，部分野菜营养价值并不高于普通蔬菜，切勿盲目采摘和食用。

春日野菜受欢迎

2月23日，记者来到白沙菜市采访，不少摊主称，野菜在市场上供货量较少，出售的野菜多为扣子菜、荠菜等，价格在每斤3.5元至7元不等。

在胜利农贸市场，扣子菜、荠菜和野生艾草吸引不少市民挑选购买。“这些野菜十分鲜嫩，吃起来爽口，要买一些吗？”摊主余德芳一边向往来的市民兜售，一边和记者分享采摘野菜技巧：初春是野菜生长的好时机，春雨过后就可以到阴凉、土壤湿润的地方寻找新鲜的野菜了。

鲜嫩的野菜不光吸引菜商，也吸引了一些喜欢户外“寻宝”的市民。市民韦斌意每年春天都会拎着塑料袋到市区周边的村镇采摘野菜，扣子菜、蕨菜、野生菌都是她搜寻的目标。“偶尔还能发现野生葱、水芹菜，这就是意外惊喜了。”韦斌意说。

野菜吃法多样

会吃的柳州人对春日野菜情有独钟。“当下正是荠菜最美味的时候。天气再暖和一些，荠菜一旦开花，口感就会大打折扣。制作荠菜美食，要先焯水，接着过冷水，把水分攥干后再加入肉馅……”市民周女士说，几年前在浙江旅游时品尝到了荠菜馄饨，十分美味。之后，每年春天她都会到户外寻觅荠菜，制作荠菜饺子、荠菜馄饨或者荠菜肉圆，做好后放进冰箱冷冻保存，让家人整个春日都能享受这一春日限定美味。

不少市民热衷于自制野菜佳肴，我市餐饮市场也敏锐捕捉到这股春日饮食潮流。23日晚上，记者在城中区一火锅店看到，不少食客点了名为“长寿菜”“石斛菜”“当归叶”等野菜菜品，市民曾柳柳告诉记者：“这些野菜平时在市场上不多见，现在大家都讲究养生，就点来尝尝。吃起来有点甜，味道还不错。”

该店店长周霞介绍，随着人们生活水平不断提高，饮食需求已从吃饱转变为吃好、吃精。为满足食客需求，该店与贵州农户建立长期合作关系，预订各类野菜。根据当地天气、季节和供货情况，每天能稳定到货10多斤。目前，店内的益母草、五加皮、当归叶等野菜颇受食客欢迎，每次上架很快就被点完。她补充道，后续店铺计划根据季节和野菜品种，在夏天推出野菜凉拌菜等新品，持续为食客带来新鲜滋味。

野菜并非更营养健康

吃野菜、挖野菜成为春季的限定快乐。不少市民认为，野菜具有较高的营养价值，那么，野菜真的更营养更健康吗？

柳州市人民医院医疗集团潭中院区临床营养科副主任医师覃莹莹介绍，野菜的膳食纤维、维生素、矿物质含量较高，但普通蔬菜所提供的营养更容易被吸收，且基本上能满足人体日常所需。此外，蒲公英、车前草、鱼腥草等野菜也具有一定的药用价值，可以少量食用，但不宜作为日常蔬菜大量摄入，而且食用野菜也有一定风险。

覃莹莹表示，采摘回来的野菜要浸泡、焯水，烹饪时要煮熟。如果食用后出现肠胃不适、恶心呕吐，应立即停止食用。如果症状轻微，可以先用人工的方法催吐，随后携带剩余野菜及呕吐物及时就医。

覃莹莹提醒市民：“采摘野菜时，要注意野菜的生长环境，不要去采摘长在马路边及工厂等周边区域的野菜，这些野菜可能受到了污染或者农药残留超标，孕妇、老人、儿童及过敏人群等不宜食用野菜。”

全媒体记者　覃林薇　周茜　报道摄影

市民品尝“长寿菜”。

向人工智能倾诉心事

“AI成为情感支持的新选择”话题引热议

日报消息（全媒体记者庄子莹）随着各类AI大模型的广泛应用，人工智能的“触角”已延伸到人们生活的方方面面，“人工智能+情感”技术也在迅猛发展，不少网友在社交媒体上分享把AI当成男友、女友、闺蜜的相处日常。那么，AI能够替代大家的情感需求吗？与AI相处时需要注意些什么？近日，记者就此采访了市妇幼保健院临床心理科心理治疗师罗毅。

“AI聊天机器人作为用户的倾听者，在一定程度上满足了人们的倾诉需求。这种无条件陪伴让用户可以随时与AI分享，获得即时的陪伴和回应，有助于缓解用户的孤独感和焦虑情绪。”罗毅说。

24岁的罗小姐已经把AI当成了自己的“电子闺蜜+线上男友”，她说，自从有了豆包、deepseek等AI应用，她已经习惯有什么事情都先询问AI，与AI分享自己的生活点滴。“我对AI发出指令，让它扮演符合我需求的闺蜜或者男友角色，为我提供一对一的情感建议和支持。有时候情绪不高，我就和AI聊聊，它会很耐心地安抚我，我觉得比真人还管用，还不用担心影响别人。”罗小姐表示。

像罗小姐这样需要AI提供个性化和定制化情感服务的用户不在少数，有用户还会将与“AI恋人/好友”的聊天记录分享在社交平台上，获得不少关注和点赞。

AI技术的应用，无疑为人们提供了一个全新的交流渠道。与传统的面对面交流或电话倾诉相比，AI聊天机器人具有随时在线、匿名性高、反馈及时等优势，这让用户可以在不暴露自己真实身份的情况下，自在地表达自己的情感和需求，获得即时的心理支持。

“过度沉迷虚拟的对话交互，可能会影响使用者对真实人际关系的认知。”罗毅说，尽管AI聊天机器人可以提供一定的情绪支持，但目前其情绪调节能力仍然有限。过度依赖AI进行情绪调节或者错误解读其反馈，可能会导致用户在面对真实情绪问题时缺乏应对能力。此外，如果AI的反馈不准确或不符合用户的期望，还可能会导致用户产生挫败感和失望情绪。

罗毅提醒，使用者在使用AI聊天机器人时应保持理性和客观的态度，明确AI聊天机器人在线上聊天中的角色定位，即它只是一种辅助工具。使用者可以适度使用AI机器人，但不应将其作为唯一的倾诉渠道，避免过度投入情感或期望。在需要深入交流或专业心理支持时，应寻求人类真实的帮助。

民间流行“中药洗头方”

医生建议：先明确脱发原因，不要跟风尝试

早起梳头，梳子上沾满头发；洗头抓头，头发掉了一大把……为了防止脱发，不少网友加入养发生发大军，使用中草药洗头，追求“纯天然无添加”。对此，我市医生提醒，这些“纯天然”的生发偏方存在诸多不确定性，建议大家谨慎使用，应先就医明确脱发的原因。

“中药洗头方”兴起

“被网上各种生发洗头偏方‘种草’了，就想试试有没有效果。”近日，在柳南区新时代商业港一中药材店铺，市民李女士根据网上的“生发偏方”购买侧柏叶、何首乌等药材，拿回家煮水洗头。

一中药材店主说，来这里“抓方”熬水洗头的客户不少，购买较多的是侧柏叶、何首乌、皂角刺等中药材。

在随机采访中，市民傅先生称，之前他也根据网上配方购买了侧柏叶、何首乌、艾草等中草药，天天熬水洗头，但最近洗完后有明显的头晕症状。他停用了，症状就消除了。于是，他不敢再频繁使用这些中草药熬水洗头。

记者走访发现，近年来，“抓方”熬洗头水较为流行，不少中药房针对养发、防脱发推出包含侧柏叶、何首乌、人参、灵芝等中药材的洗发粉。网购平台也有不少店铺推出以侧柏叶、生姜片、桑叶等为主要成分的洗头包，销量很好。记者点开店铺评论区看到，有网友称“经过一个月的坚持，发缝处长出了小绒毛”，但也有网友表示，使用后头皮发干、发痒，甚至有人还出现了头皮红肿，更有网友表示自己使用后头发反而越掉越多。

首先应查明病因

不少人根据网上的“生发偏方”抓药洗头，期待发量变多、发缝变细，这对养发生发有作用吗？

针对不少人用生姜煮水洗头，市中医医院皮肤科主任医师李艳玲表示，从中医角度来说，生姜有活血化瘀生发作用。有研究表明，生姜的某些成分可以改善血液循环，还有抗氧化、抗炎作用，可以促进毛发的生长。但也有研究表明，生姜的活性成分（6-姜酚）可能会抑制毛发生长。由此，李艳玲认为，生姜水外用洗头虽然对养护头发、防止脱发有一定的作用，但由于其汁液辛辣刺激，大量且长期使用可能会刺激头皮，导致皮肤敏感者出现头皮红疹干痒、头屑增多等炎性反应。因此，不建议经常用生姜水洗头，洗的时候要稀释生姜水浓度。

针对用侧柏叶熬水洗头，李艳玲表示，从中医角度来说，侧柏叶具有凉血止血生发乌发的作用。现代医学研究发现，侧柏叶富含的黄酮类化合物具有抗氧化和抗炎作用，可能与促进生发有关。一些中药的复合配方确实可以改善脱发患者的头皮微环境，从而达到促进头发生长的效果，但最好在医生的指导下辨证使用。因为脱发的病因多，建议有脱发问题的市民最好先到皮肤专科诊断明确病因，不要盲目跟风，根据“网红偏方”自行抓药熬水洗头而耽误病情。

不要“病急乱投医”

我市医院医生提醒，每天脱发量在50-100根是正常现象。熬夜、焦虑、作息不规律等导致脱发群体越来越年轻化，不少脱发者“病急乱投医”，容易陷入生发固发误区，最终适得其反。生发固发首先应保持健康的生活方式，同时要保证充足的营养摄入，少吃过甜、过油、过辣的食物。脱发真正发生了也不要太焦虑，应积极去医院治疗，谨遵医嘱，使用口服和外用药物治疗以及一些物理疗法辅助治疗，脱发状况将可以得到改善与缓解。

全媒体记者　罗妙　报道摄影

店主给顾客称侧柏叶。

糖尿病的发病趋势逐渐年轻化

警惕孩子成为“小糖人”

日报消息（全媒体记者庄子莹）提到糖尿病，不少人都认为糖尿病是中老年人的“专属疾病”。然而，近年来糖尿病的发病趋势逐渐年轻化，发生酮症酸中毒的多数为1型糖尿病，急性发病时多由感染诱发，严重时会出现意识障碍、休克，危及生命，故儿童发生糖尿病酮症酸中毒日益受到关注。诱发儿童糖尿病酮症酸中毒的常见因素有哪些？治疗方案和手段有哪些？家长如何在日常生活中预防孩子患上糖尿病酮症酸中毒？昨日，记者就此采访广州市妇女儿童医疗中心柳州医院儿童内分泌、遗传与罕见病病区副主任医师谭冬冬。

“我们接诊过的最小糖尿病患儿只有1岁半，家长发现孩子出现‘多饮、多尿、体重下降’的情况便来到科室就诊。”谭冬冬副主任医师说，经过入院查体，提示患儿中度脱水，血糖高到测不出，血气分析提示酸中毒。医生立即进行抢救、纠酸补液等处理，次日患儿血糖趋于稳定。住院期间，医生进行疾病健康宣教和饮食、运动指导等，患儿血糖稳定，家长掌握饮食用药方式后为患儿办理出院。

谭冬冬介绍，目前糖尿病发病年龄有提前趋势，除了多食、多饮、多尿和体重减少的情况，部分患儿急性发病时还伴有腹痛、呕吐、精神反应差等症状，经常被家长和医师忽略。一般来说，轻中度的酮症酸中毒患儿能在24小时内纠正，重度酮症酸中毒可能会出现休克、意识障碍，危及生命，需在重症监护室观察治疗。诱发儿童糖尿病酮症酸中毒因素多样，如感染、应激、胰岛素使用不当、饮食不当、其他药物因素等。

谭冬冬说，糖尿病患儿需终身治疗。长期治疗方案涵盖患者宣教、血糖监测、药物（胰岛素、二甲双胍等）、运动及饮食治疗。目前接诊的大部分患儿经规范治疗，血糖控制良好，未再发酮症酸中毒。专科医师、护士积极随访，进行家庭治疗和护理指导，并定期组织糖尿病防治夏令营等活动，向家长和孩子普及防治知识。

家长如何在日常生活中预防儿童糖尿病酮症酸中毒？谭冬冬提醒，感染是糖尿病酮症酸中毒的关键诱因，家长务必重视孩子日常护理，出现感染伴发多饮、多尿、体重下降等情况要及时监测血糖。对于已确诊糖尿病的孩子，遵医嘱用药、定期测血糖、避免感染可以预防酮症酸中毒的出现。饮食上，遵循均衡饮食、定时定量、避免高糖食物原则。生活中，引导孩子规律作息，按时睡觉，杜绝熬夜。鼓励孩子每日适度运动，运动时易出汗脱水、低血糖，要及时补水、监测血糖。

家长还需掌握糖尿病基础知识，留意孩子饮水量、尿量、体重变化，关注精神反应状态，一旦怀疑是糖尿病或糖尿病酮症，应立刻就医。家族中有糖尿病家族史、肥胖者，亦需要关注血糖情况。

揭秘流感防治十大误区

当下是流感高发季，网络上关于流感的各种健康“科普”层出不穷。这些“科普”究竟靠不靠谱？为帮助广大市民科学预防流感，广西科技大学第一附属医院呼吸内科主任陆薇结合权威医学指南，为您击破有关流感的各类谣言，并教您避开防治流感的误区。

误区1：“流感就是严重一点的感冒，不用在意”

真相：流感（流行性感冒）由流感病毒（甲型、乙型等）引发，与普通感冒（鼻病毒等）致病源不同。流感可能导致高热（39-40℃）、肌肉酸痛、乏力，严重时引发肺炎、心肌炎甚至死亡。世界卫生组织（WHO）统计显示，全球每年因流感相关疾病死亡人数为29万至65万，高危人群（老人、儿童、慢性病患者）需格外警惕。

误区2：“吃抗生素能治流感”

真相：抗生素仅对细菌感染有效，流感是病毒感染，滥用抗生素不仅无效，还会增加耐药风险。流感早期可在医生指导下使用奥司他韦等抗病毒药物，但需在发病48小时内使用，效果最佳。

误区3：“打了流感疫苗反而会得流感”

真相：流感疫苗为灭活病毒或重组蛋白疫苗，不含活病毒，无法引起感染。部分人接种后可能出现低热、注射部位疼痛，属正常免疫反应，通常1-2天自愈。疫苗保护率40%-60%，可显著降低重症风险。

误区4：“去年打过疫苗，今年不用再打”

真相：流感病毒变异快，WHO每年根据全球监测数据调整疫苗成分。即使病毒未变异，疫苗保护期通常仅6-8个月，建议每年接种新版疫苗。

误区5：“板蓝根、维生素C能预防流感”

真相：目前无权威证据证明板蓝根、维生素C可预防流感。保持均衡饮食、充足睡眠、适度运动才是增强免疫力的科学方式。

误区6：“熏醋、艾灸能杀灭流感病毒”

真相：醋酸挥发浓度极低，无法达到空气消毒效果，反而会刺激呼吸道。艾灸等中医疗法需在专业医师指导下进行，不可替代疫苗和药物预防。

误区7：“得过流感就不会再感染”

真相：流感病毒亚型多（如甲型H1N1、H3N2等），感染某一亚型后仅对该型产生短期免疫，仍可能感染其他亚型。

误区8：“流感高烧要立刻吃退烧药”

真相：体温38.5℃以下且精神状态良好，可优先进行物理降温（如温水擦浴）。儿童避免使用阿司匹林退烧，以防瑞氏综合征。

误区9：“戴口罩就能100%防流感”

真相：口罩可减少飞沫传播风险，但接触传播（如手摸病毒后揉眼、抠鼻）同样会被感染，需配合勤洗手（七步洗手法）、少去人群密集场所等综合措施。

误区10：“流感病毒怕冷，夏天不会传播”

真相：流感在温带地区冬春季高发，但热带地区可全年流行。夏季空调房里空气不流通，也可能造成传播。

科学预防流感三原则

1.接种疫苗：优先推荐孕妇、婴幼儿、老年人等高风险人群接种。

2.切断传播：注重咳嗽礼仪（掩住口鼻），开窗通风，定期消毒门把手等高频接触物。

3.增强体质：合理饮食，适度运动，避免熬夜。

需要特别提醒的是，如若出现持续高热、呼吸困难、意识模糊等症状，患者应立即就医，勿轻信偏方。

科学防疫，从拒绝谣言开始！

本报通讯员　辜丽娜