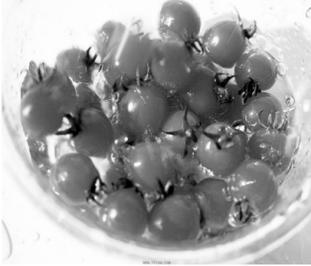


# 四种蔬菜防紫外线抗衰老

冬天过后,相信很多人就会不注意防晒。殊不知,就算夏天过去,防晒也是各位爱美人士不容忽视的护肤关键。冬天到了,让我们时刻注意到身边的食物,从日常生活中的细微之处来继续我们的护肤之旅吧。今天为大家介绍了几种有效对抗紫外线的蔬菜,让我们能够轻轻松松拥有完美肌肤。

1、西红柿。西红柿中富含番茄红素和β-胡萝卜素,具有很高的营养价值。人体从西红柿中摄取这些营养物质后,从日常生活中不仅能够预防皮肤受到紫外线带来的伤害,还能够使皮肤看起来很细腻。另外,西红柿中还富含对皮肤来说必不可少的维生



素C。每天食用一个个头稍大一点的西红柿,就能满足全天所需维生素C的一半。由于西红柿中富含番茄红素,将西红柿在烤架上烤熟后,人体能更好地吸

收番茄红素。据了解,有一位自家拥有农场的朋友,虽然已经60岁,但她每天早晨坚持食用一个西红柿。一年以后,皱纹明显减少,皮肤也变得非常好,完全看不出实际年龄。让我们每天都吃一个番茄,从体内着手,来进行每天的防晒工作吧。

2、西葫芦。西葫芦是一种卡路里比较低,营养价值又很高的蔬菜。当中富含维生素C、β-胡萝卜素、维生素B群、维生素K、镁、钙、钾等营养元素。其烹调方法也是多种多样,可以在烤架上烧烤,或是稍微炒一下之后放入意大利面中,也可以用来做汤。是一种食用非常方便的食材。

3、红甜椒。既卡路里低又富含食物纤维的红甜椒,对皮肤起到的抗氧化作

用非常令人期待。由于其中富含维生素C,因此也具有很好的美肤效果。稍微用油炒一下或是生吃都可以。另外,把红圆椒烧烤时,最好是稍微烤一下就好,不要将皮烤焦。

4、茄子。和西红柿、甜椒一样,茄子等颜色鲜艳的紫色蔬菜中含有的色素成分中有一种特别的物质花青素。这种花青素具备很强的抗氧化能力。食用这些蔬菜后,其良好的抗氧化能力,能帮助调节体内自由基,除了预防紫外线之外,还能够有效预防肌肤衰老。

此次推荐的蔬菜,都是日常生活中很容易买到,而且烹饪方法简单的食材。爱美人士可以每天食用,通过蔬菜来继续全年的防晒美肤大业。 环球网

# 怎样预防冻疮

冬季气温下降,天气寒冷,手脚冻疮患者明显增多,原本纤细的手指成了一根根红萝卜,面对冻疮这种顽固性的疾病,许多市民苦不堪言,一旦长了冻疮往往就伴随整个冬天,又容易复发,一到温暖的环境里,患冻疮的部位就会奇痒难忍,严重时出现水泡、溃瘍等,影响人们的工作和学习。

冻疮一旦发生,在寒冷季节里是较难快速治愈,要等天气转暖后才会逐渐愈合,而且容易反复。欲减少冻疮的发生,关键在于入冬前就应开始预防。

1、要注意保暖,手部经常摩擦。  
2、要防止潮湿,保持干燥,在家里做家务比如洗碗、洗衣服,天气比较

寒冷的时候,可以用热水保持手的温度,洗完之后一定要及时擦干,因为潮湿是对冻疮来说一个非常重要的影响因素,是冻疮的一个诱因。手套、鞋袜、帽子都要宽松舒适。如果爱出汗,就要选用舒适、吸汗能力强的鞋垫,以保持双脚的干燥,女性应避免穿尖头高跟鞋,会造成脚部的血液循环不流畅,应尽量穿舒适平底鞋。

3、要加强体育锻炼,促进血液循环,提高人体对寒冷的适应能力。  
4、要积极治疗已有的具有相关性的疾病,比如营养不良、贫血及一些慢性疾疾病,这些疾病也是冻疮的诱因。

钱江晚报

# 如何识别数码相机

最近,爱好摄影的彭先生向笔者反映,称他从某商家买了数码单反相机,使用时发现有些问题,怀疑是水货。为此,笔者询问市技术监督局有关专业人士,对如何识别水货数码相机提出四点注意:

一是应看一下数码相机外壳上的机身型号是否属于销往中国内地市场的产品型号。可向当地数码相机特约维修中心查询,或直接拨打数码相机生产商的服务热线询问。

二是对数码相机机身进行检验,仔细查看机身,螺丝,镜头,液晶屏等部位,看是否有划伤,刮花,灰尘。对镜头进行检查,它的质量好坏直接关系到数码相机的整体性能。

三是数码相机水货的价格一般要

比正规货低很多,但不能只从价格高低来断定是不是水货,由于水货数码相机都不在国内生产,所以以往没有中文说明书。说明书都是日文或英文,中国香港生产的数码相机说明书是繁体中文字。即使有水货提供中文说明书,往往也是印刷比较粗糙的翻印本。正规行货的包装盒内应带有一张保修卡,而且卡上还盖有合法的保修专用章。

四是根据数码相机机身序列号码来判别。由于正规行货每一台数码相机都具有一个唯一的编码,用户只需拨打厂家国内的技术支持部,分公司的电话号码或厂家提供的免费查询电话,就能知道自己购买的数码相机到底是不是真品了。

殷修武

# 这些果皮能治病

冬瓜皮有消暑、健脾、利湿之功效,可用于肾病、肺病、心脏病引起的水肿、腹胀、小便不利等。用冬瓜皮煎汤洗脚既治脚气,又治脚臭,一举两得。

番茄皮预防癌症。番茄红素是迄今发现的抗氧化能力最强的天然物质,能防治心血管疾病,提高机体免疫力、预防癌症,在番茄皮中含量最多。此外,番茄皮还有助于维护肠道健康。

黄瓜皮能排毒。黄瓜皮中含较多的苦味素,是黄瓜的营养精华所在。

食用带皮黄瓜不仅可使维C充分吸收,而且能帮助人体有效排毒。此外,黄瓜皮还有抗菌消炎的作用。

橘皮洗净蒸糖水饮用,有顺气清肺祛湿,止咳化痰的功能。另外,橘子皮内含有碱性质,用它蘸点盐,可将陶瓷,搪瓷,铝铁类餐具,餐具上的污迹一擦而净。

梨皮是一种药用价值较高的中药,能清心润肺、降火生津。将梨皮洗净切碎,加冰糖炖水服能治疗咳嗽。自制泡菜时放点梨皮,能使泡菜更脆,还更美味。

苹果皮有收敛作用。用它煎汤或泡茶,可治胃酸过多、痰多,将它晒干研末,空腹调服每日2-3次对慢性腹泻和神经性结肠炎、高血压等病症有一定的疗效。

茄子是心血管病人的食疗佳品,大量的营养物质却蕴藏在茄子皮中。茄子去皮后不仅会降低保健价值,还会因其中的铁被空气氧化,很容易发黑,影响人体对铁的吸收。

西瓜皮的作用优于瓜瓤。中医称瓜皮为“西瓜翠衣”,具有清热解暑,泻火除烦,降血压等作用。对贫血,咽喉干燥,

唇裂,以及对膀胱炎,肝腹水,肾炎患者均有一定疗效。

香蕉皮中含有蕉皮素,可医治由真菌和细菌感染所引起的皮肤瘙痒症。蕉皮还有止烦渴,润肺肠、通血脉、增精髓等功效。将香蕉皮捣烂加上姜汁能消炎止痛。

柚子皮能理气化痰、止咳、平喘。将一个柚子皮切碎,加适量蜂蜜或冰糖蒸烂,再加少量热黄酒,早晚各一匙内服,可治老年咳嗽和气喘;用柚子皮煎汤服,能化痰、消食、定喘、止痛病。 环球网

# 体内湿气重五信号

生活方式不健康,湿邪就容易入侵。它无孔不入,而且从来不孤军作战,总要与体外的邪气里应外合,纠缠不清。湿气遇寒成为寒湿,遇热则成为湿热,遇风则成为风湿。如何判断我们身体里是否有湿?

看看是否收到身体发出的5个求救信号,就能做出判断:

- 1、总觉得身体沉重,浑身不清爽,腿像灌了铅;
- 2、满面油光,毛孔粗大;
- 3、舌苔很厚;
- 4、大便黏腻,马桶总冲不干净;
- 5、体型肥胖,小腹便便。

以上这些信号都与湿邪的特点有关。湿性重浊,所以感受湿邪后,会觉得全身非常沉重,好像被什么东西捆住一样,不清爽。又因湿性趋下,容易侵犯人体下部,故双腿沉重尤为明显。湿性黏滞,停滞于大肠,则大便总是很黏腻。

湿邪已经成为绝大多数疑难杂症和心脑血管、糖尿病等慢性病的源头或帮凶。人之所以会感受湿邪,跟生活方式息息相关,也就是后天修为毁坏了我们的体质:

一是“病从口入”,饮食结构不合理,摄入了过多的高热量食品,比如洋快餐、油炸食品、含糖饮料、酗酒等,且

三餐分配不合理,晚餐过于丰盛。

二是体力活动明显不足,一天中大部分时间都坐着,上班坐在桌前,下班以车代步。很多人常说“我一天到晚都很忙,哪有时间去锻炼”。殊不知,腾不出时间锻炼的人,早晚要腾出时间看病。

三是人和大自然越来越疏离,尤其是夏天空调的使用,对我们的身体非常不利。夏天出汗本是一个散湿的重要途径,可一进到空调房间,汗给收了,该出的汗出不来,该消耗的消耗不掉,身体里势必堆满了垃圾,堆满了湿邪。此外,有些年轻人觉得淋着雨漫步是件非常

浪漫的事,不经意间湿邪也会入侵。

怎样才能让身体远离湿邪?近年来,人们的生活水平提高后,在饮食的认识上存在很多误区,认为每天大鱼大肉才是富足的标志,其实,这是不符合中国人体质的。所以,要防湿邪,首先饮食结构应以谷类为主,粗细搭配,多吃蔬菜水果和薯类,可常喝薏米红豆粥健脾利湿;其次,身体越懒越要动,以利于祛除湿邪;再次,冬天别长时间呆在空调房间,要适量出汗,给湿邪以出路;最后,避免淋雨和趟水,不让湿邪乘虚而入。

生命时报

# 家里忌养这些植物

花草不仅让居室更有活力,还是应对雾霾等空气污染的好帮手。然而,并不是所有的花草都适合摆在室内。

室内养的花不要养。夜来香在夜间会释放大量香气,这种浓厚的香气对人体健康不利,长期摆在室内会引发头痛、咳嗽,甚至气喘、烦闷、失眠等问题;郁金香含有毒碱,人和动物在这种香气中呆上2-3小时,就会头昏脑涨,出现中毒症状,严重者还会毛发脱落;松柏类植物会分泌脂类物质,散发出较浓的松香味,对人体的肠胃有刺激作用,闻久了

不仅影响食欲,还会使孕妇感到心烦意乱、恶心呕吐、头晕目眩;此外,牡丹、玫瑰、水仙、百合、兰花等名花也芳香袭人,但人们长时间处于这种强烈香味的环境中,会感到胸闷不适,呼吸不畅,还可能失眠。

当心过敏。一品红茎叶里的白色汁液会刺激皮肤,引起过敏反应,如误食茎、叶还有中毒死亡的危险;一串红花粉多,会使过敏体质的人,特别是哮喘病或呼吸道过敏患者病情加重;玉丁香、五色梅、洋绣球、天竺葵、紫荆花等均有致敏性,有时碰触它们也会引起皮肤过敏反应,出现红疹,奇痒难

忍。

别把“毒花”带回家。许多大家喜爱的花都是带毒的,只轻轻触碰就可能引起不适,尤其是有小孩的家庭,尽量不要养。比如黄色、白色杜鹃花含有毒素,误食会中毒,导致呕吐、呼吸困难、四肢麻木等,严重的会休克;含羞草中的含羞草碱,如果接触过多,会引起眉毛稀疏、头发变黄甚至脱落;虞美人含有毒生物碱,尤其果实毒性最大,如果误食会引起中枢神经系统中毒,甚至有生命危险;万年青含有一种有毒的酶,如果触及其茎、叶的汁液,会引起皮肤奇痒、发炎,若被孩子抓玩

或误咬,会因刺激口腔黏膜而引起咽喉水肿,甚至使声带麻痹失音;夹竹桃的茎、叶乃至花朵都有毒,其气味还会使人昏昏欲睡、智力下降。

家有老人孩子避免带刺的花。仙人掌虽然净化空气效果不错,但其表面密布的刺会不经意伤害到人,若家中有行动不便的老人或是不懂事的孩子,最好不要养。此外,刺梅等也有锋利的刺,茎叶含有毒素,也不要养。

家里可以养一些薄荷、柠檬草、吊兰、富贵竹、虎尾兰等植物,其挥发性物质不但没有危害,还有净化空气的作用。

生命时报

# 豆浆配枸杞胜过吃补药

豆浆在欧美享有“植物奶”的美誉,其中不仅富含人体必需的植物蛋白和磷脂,还含有维生素B1、维生素B2、烟酸及铁、钙等营养素。秋饮豆浆,滋阴润燥,调和阴阳;夏饮豆浆,消热防暑,生津解渴;冬饮豆浆,祛寒暖胃,滋养进补。

除了传统的黄豆豆浆外,豆浆还有很多花样,如这4种食物:红枣、枸杞、绿豆、百合,是豆浆的最完美搭档!秋冬季节饮用,能滋补养颜、驱寒暖身。在寒冷的冬日为家人送上一杯“独一无二”,且美味营养的豆浆,温暖又体贴。

1、红枣。豆浆味甘、性平,有健脾养胃、补虚润燥、清肺化痰、通淋利尿、润肤美容之功效;红枣更有补血养颜的作用,这款五谷豆浆具有很好的秋季润燥养颜的功效。

**推荐红枣豆浆**  
材料:干黄豆2/3杯、干大米1/3杯、红枣(小)10枚(或大红枣5枚)。  
做法:1、将干黄豆用清水浸泡4个小时以上或在冰箱浸泡一夜;  
2、将大米淘洗干净;将泡好的黄豆与原料洗净后混合放入杯体中,加水至上下水位线之间;  
3、接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟做好大米红枣豆浆。  
煮豆浆的时候,豆浆煮沸时的温度大概是80多度,应该续煮约五分钟达到100度才能煮熟,如果煮不熟的话容易引起腹泻等症状。

2、枸杞。枸杞豆浆含有胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、烟酸、维生素C、维生素E、多种游离氨基酸、亚油酸、甜芋碱、铁、钾、锌、钙、

磷等成分。

枸杞子味甘,性平,入肝、肾、肺经,有滋补肝肾、益精明目、和血润燥、泽肤悦颜,培元乌发等功效,是提高女性性功能的健康良药。

**推荐枸杞豆浆**  
材料:黄豆50克,干枸杞5克,水1000毫升,糖适量。  
做法:黄豆、枸杞浸泡6~16小时,备用;将泡好的黄豆和枸杞一起放入豆浆机(连同泡水),加入适量水,打碎煮熟,再用豆浆滤网过滤后即可食用。

3、百合。这是一款适合秋日饮用的养生豆浆。百合润肺止咳,清心安神,薏米美白祛湿,配合黄豆滋阴润燥。此豆浆有助于提高睡眠质量,更有美白肌肤的功效。

**推荐百合薏米豆浆**  
材料:黄豆50克,百合干10克,薏米10克,白糖适量。  
做法:1、准备好所有的食材,黄豆和薏米用清水浸泡。  
2、百合干也用清水浸泡半个小时至变软,把泡好的黄豆和薏米放入豆浆机中。  
3、再放入泡软的百合加入适量的水,加盖出人电源按下五谷豆浆键。煮好的豆浆过滤一下加糖食用。  
百合一定要泡软才好,半个小时就差不多了。这款豆浆要过滤一下再饮用。白糖可随自己口味添加。

4、绿豆。豆浆味甘、性平,有健脾养胃、补虚润燥、清肺化痰、通淋利尿、润肤美容之功效;绿豆更有清热解毒的作用,这款豆浆具有很好的秋季润燥养颜的功效。

**推荐绿豆豆浆**



材料:干黄豆1/3杯、干大米1/3杯、绿豆1/3杯。  
做法:1、将干黄豆用清水浸泡4个小时以上或在冰箱浸泡一夜;  
2、将大米淘洗干净;将泡好的黄豆与绿豆、大米等原料洗净后混合放入杯体中,加水至上下水位线之间;  
3、接通电源,按“五谷豆浆”键,十几分钟做好绿豆豆浆。

**三种豆浆搭配 万万不可!**  
1、豆浆不能与抗生素同服。豆浆与抗生素结合会发生拮抗化学反应,喝豆浆与服用抗生素的间隔时间最好在1个小时以上。

健康网

2、豆浆里不能加红糖。红糖里面有多种有机酸,它们和豆浆里的蛋白酶结合,容易使蛋白质变性沉淀,不容易被人体吸收,白糖就不会有这种现象。

3、不要在豆浆里打生鸡蛋。不少人喜欢在豆浆中打入鸡蛋,认为这样更有营养,但这种方法是不科学的,因为鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合,产生一种不能被人体吸收的物质,会大大降低人体对营养的吸收,而且生鸡蛋中含有多种细菌,对身体绝对是有害的。

生命时报

# 股份公司工程技术分公司招聘启事

股份公司工程技术分公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘财务人员2名。

岗位	人数	性别	条件
财务人员	2	不限	1、大专及以上学历; 2、助理会计师及以上职称; 3、具有三年以上会计岗位工作经验; 4、能熟练运用会计电算化及ERP系统。
合计	2		

**一、招聘职位与条件**  
集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德,忠诚敬业,身体健康,年龄40周岁以下。

**二、录用方式**  
经笔试、面试择优,政审、体检合格后,予以录用。  
**三、报名方法及时间**  
应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历学位证书、专业技术资格证书及个人简介等相关材料原件及复印件(备注原件一套留存)到股份公司人力资源部

(机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。  
联系人:符女士、周女士  
联系电话:5860078  
报名时间:2014年12月18日至2014年12月22日。

股份公司人力资源部  
2014年12月17日

# 安徽铜冠(庐江)矿业有限公司招聘启事

安徽铜冠(庐江)矿业有限公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘财务人员1名。

岗位	人数	性别	条件
财务人员	1	不限	1、大专及以上学历; 2、助理会计师及以上职称; 3、具有三年以上会计岗位工作经验; 4、能熟练运用会计电算化及ERP系统。
合计	1		

**一、招聘职位与条件**  
集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德,忠诚敬业,身体健康,年龄40周岁以下。

**二、录用方式**  
经考核择优,政审、体检合格后,予以录用。试用期三个月。  
**三、报名方法及时间**  
应聘者须持所在单位组织人事部门同意应聘证明、本人身份证、学历学位证书、专业技术资格证书及个人简介等相关材料原件及复印件(备注原件一套留存)到股份公司人力资源部

(机关大院西侧楼一楼128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。  
联系人:符女士、周女士  
联系电话:5860078  
报名时间:2014年12月18日至2014年12月29日。

股份公司人力资源部  
2014年12月17日