

保健养生：冬食紫姜御风寒

姜是药食两用植物，其不仅是餐桌上的调味佳品，而且入药可发散风寒、温中暖胃、促进血液循环。《红楼梦》第五十二回“俏平儿情掩虾须镯，勇晴雯病补雀金裘”中有：“这天宝玉已醒了，忙起身披衣。小丫头便用小茶盘捧了一盖碗建莲红枣汤来，宝玉喝了两口，麝月又捧过一小碟法制紫姜来，宝玉嚼了一块，便出门去。”

法制紫姜是用传统方法炮制的紫姜。紫姜就是新收获的生姜，因尖部发紫而得名，晒干后紫色消失。盖因嫩姜是从母体上分化而来的，也叫做“子姜”。紫

姜是一种很好的保健食品，不是很辣，若能嚼一嚼咽下去更好。由此可见，宝玉“嚼”着法制紫姜是丫头们为了让他在冬天早上出门不受风寒。因此，冬季常食生姜可有效地防御风寒，维护人体健康。

生姜捣汁名姜汁，取皮名姜皮，煨熟名煨姜，切片晒干名干姜。中医认为，生姜性味辛、温，入肺、胃、脾经，有发表散寒、温中止呕、温肺止咳、和中毒之功。药理研究表明，生姜挥发油，主要成分为姜醇、姜烯、水芹烯、柠檬醛、芳樟醇等成分，能加强血液循环，促进胃液分泌及肠管蠕动，帮助消化，并具发汗作用。

需要注意的是，生姜辛温，不可一次食入过多；痲疹疮疖、目赤内热、便秘或痔疮患者，不宜食用。烂姜中含有黄樟素，可使肝细胞变性、坏死，从而诱发肝癌、食道癌等，因而也不宜食用。现介绍几则生姜食疗方，供选用。

1、生姜粥。生姜10克，大枣5枚，大米100克。将生姜洗净、切碎，大枣去核，同大米煮为稀粥，每日1剂，早餐时食用。可暖脾胃、散风寒，适用于脾胃虚寒、反胃呕吐、头痛、鼻塞、慢性支气管炎等。

2、姜杏猪肺汤。生姜15克，杏仁30

克，猪肺1具，调味品适量。将生姜切碎，猪肺洗净、切块，锅中放食用油适量，烧热后下猪肺，翻炒片刻后下生姜、杏仁及葱、酱油、食盐、料酒等，文火炖至猪肺烂熟服食，每日1剂。可宣肺止咳、散寒解表，用于风寒袭肺之咳嗽痰白、恶心欲呕、头痛身紧等。

3、干姜鲑鱼。鲑鱼1条，干姜10克，食盐适量。将鲑鱼去鳞及洗净、切块，同干姜一起放碗中，蒸熟服食。可温中健胃，适用于脾胃虚寒之呕吐泛酸、纳差食少、四肢不温等。

健康网

冬天最佳室温是多少

冬天，室内适宜的温度让人感觉温暖如春，身心愉悦，而温度过高或过低都会引发多种疾病，最常见的就是感冒。

严冬季节，室内温度到底多高合适？根据人体的生理状况和对外界的反应，18℃~22℃最为适宜。如果室温过高，室内空气就会变得干燥，人们的鼻腔和咽喉容易发干、充血、疼痛，有时还会流鼻血。在过高的温度中，人也会变得烦躁、注意力不集中，精确性和协调性变差、反应速度降低等等，如果室内外温差过大，人在骤冷骤热的环境下，容易伤风感冒。对于老人和患高血压的人而言，室内外温差更不能过大。因为室内温度过高，人体血管舒

张，这时要是突然到了室外，血管猛然收缩，会使老人和高血压病人的大脑血液循环发生障碍，极易诱发中风。

此外，室内温度过高，家具、石材及室内装饰物中有毒气体释放量也随之增加，而冬季大多数房间都门窗紧闭，有害物质更容易在室内聚集，影响人体健康。

另一方面，如果室温过低，人久留其中自然容易受凉感冒。而且由于寒冷对机体的刺激，交感神经系统兴奋性增高，体内儿茶酚胺分泌增多，会使人的肢体血管收缩，心率加快，心脏工作负荷增大，耗氧量增多，严重时心肌就会缺血缺氧，引起心绞痛。

新浪网

两种水果解毒护肝

人们生活工作压力大，应酬繁忙，这些人把身体过分透支，导致免疫力下降，因此也成為了肝炎的高发者。但其实肝炎并不可怕，可预防可治疗，而日常的一些食物也能起到解毒护肝的作用。

香蕉橘子可防肝硬化

1、香蕉可防肠道出血。香蕉的种类，其实很多。肝硬化患者，在接受完肝硬化手术后，食用要适量。可除此之外，像是肝硬化的常规护理，吃香蕉，是很有好处的。香蕉的润肠、通便作用，自是不用过多介绍。对于有肝硬化的朋友，香蕉可预防肠道出血。香蕉中的膳食纤维，可增强肝硬化患者，其肠道的动力。

2、桔子能解毒护肝。桔子的口味，甜中带酸，气味芬芳宜人。在中医里，认为桔子有祛风邪，止痛的作用。桔子中的维生素，特别是维生素E、维生素C等，

对于肝细胞的维护、便秘情况的预防、肝硬化患者的免疫的增强，尤其是解毒、健胃、强脾等作用，是十分明显的。此外，桔子“解除”肝硬化，不要过多的去除“桔白”，也就是果肉旁，白色的丝状物。一同食用，效果会更好。

除了通过食疗方法预防肝硬化外，如何释放工作带来的压力，合理足够的睡眠，对预防肝硬化，保护肝脏健康尤为重要，白领经常是长期加班一族，肝脏的负荷相当大，大大增加患病的几率，因此白领更要注意养肝护肝。

肝硬化患者患病主要原因：

1、熬夜过劳。经常熬夜导致睡眠不足，疲劳过度，会引起肝脏血流相对不足，影响肝脏细胞的营养滋润，抵抗力下降，致使已受损的肝细胞难于修复并加剧恶化。

2、饮酒过多。长期或间断性大量饮酒可引起肝损伤。饮酒量越大、持续饮用



时间越长，其后果越严重。酒精会直接毒害肝细胞，影响其结构及功能。中医认为，“酒为火热之食，损伤肝阴”，即是在夏天大量饮用冰镇啤酒，也会对肝脏

健康网

冬季易缺四种营养

胡萝卜素和维生素B2等营养素供应普遍不足，冬季常出现的口角炎、唇炎、牙龈出血等症状可能就是缺乏上述营养素导致的。其实，无论哪个季节，多吃点绿叶菜都有益于健康。无数国内外研究证实，果蔬总摄入量越大，癌症、心脏病的危险就越小，反季蔬菜和大棚蔬菜也从未改变这个结果。

肉吃得多，导致缺钙。冬季是进补的好时机，这也成为人们冬天多吃肉的借口。然而，吃肉太多容易导致身体缺钙。

这是因为肉类含钙量普遍较低，吃太多会导致膳食中总蛋白质过剩。而蛋白质过剩，会增加尿钙的大量流失。缺钙不仅可能会腰酸背痛，还可能导致失眠、乏力、情绪不稳等。即使在冬天，建议成年人每日摄入鱼肉类不超过100克，畜肉类不超过75克。与此同时，还应该适量摄入乳制品、豆制品和绿叶菜等含钙量高的食物。

晒太阳少，导致缺乏维生素D。冬季天气寒冷，再加上雾霾时常来袭，导致人

们在户外接触阳光的时间越来越少，即使出门，身体也被捂得严严实实的，这样容易引起体内维生素D不足，因为科学研究发现，人体所需的大部分维生素D来自晒太阳。缺乏维生素D与骨质疏松、抵抗力下降、肌肉无力等有一定关系。冬天可以选择上午10点~下午4点这个时间段晒半个小时的太阳。与此同时，适量吃些动物肝脏、蛋黄、沙丁鱼等海鱼及蘑菇等富含维生素D的食物。

生命时报

四款简单茶饮治头痛

不良的生活习惯，如酗酒、吸烟、偏食、不吃早点及生活不规律，性格偏激，体质虚弱，缺乏锻炼等均可导致头痛症状的频繁出现。

近年研究发现，不良的饮食习惯可以成为头痛发病的诱因。摄取某些食物，如奶酪、熏鱼、酒类及巧克力等，易引起头痛症状的发作。这是由于患者血小板内单胺氧化酶活性降低，上述饮食中的氨基酸不能被分解，促进了前列腺素合成，而使颅外血管强烈舒张和炎症反应而引起头痛。

饮食营养治疗的目的是预防和减轻头痛发作。对已经确定的可诱发头痛发作的饮食因素应避免。头痛患者要避免饮酒，避免过食富含脂肪的食物。另外，饮食中摄入镁不足，造成体内缺镁，可引起神经细胞功能障碍，也会诱发头痛。因此，头痛患者在日常饮食中要注意多摄取含镁丰富的食物，如粗粮、豆类、蜂蜜、海参、比目鱼等。长期摄入过多的盐，也会使脑血管对某些食物高度敏感，诱发头痛。按世界卫生组织建议，每人每日食盐应少于6克。由于中国人的饮食方式

与西方人差异较大，中餐制作时，大多要放些盐，因此中国人的盐摄入量均大大超过上述标准。

下面介绍几种头痛时可以使用的简单茶饮

1、热咸柠檬茶：新鲜柠檬切1~2薄片，放少许盐，用开水冲调，趁热喝。如果放冷了就会变苦。热咸柠檬茶能顺气化痰，消除疲劳，饭前饭后都可以喝，不会伤胃。

2、苹果茶：一个苹果连皮切成薄片，加6碗水，煮开后，再以小火煮3

分钟，去渣当茶喝，每天喝，连续十天。

3、热梅茶：5个腌紫苏梅或红盐梅用热开水500毫升冲泡，搅扮5分钟后再喝，早餐与晚餐后各喝一杯，连服2个星期。梅子有收敛作用，对头痛胀的人，有明显的作。

4、红糖姜汤：3厘米长的姜两三块，拍碎，加2大匙红砂糖煎汤。一周吃3回，连吃2个月。生姜含有姜辣素，可使心脏搏动加快，血管扩张，血液流动变快，让全身热起来。红糖，味甘，性温，能缓解疼痛，行活血活。但喉咙疼痛时不可服。健康网

健康网

食疗效果更好。

推荐食方：冬瓜银耳羹。

原料：冬瓜250克，银耳30克。做法：先将冬瓜去皮、瓤，切成片状；银耳水泡发，洗净；锅放火上加油烧热，把冬瓜倒入煸炒片刻，加汤、盐，烧至冬瓜将熟时，加入银耳、味精、黄酒调匀即成。用法：每日1剂，可单独食用。功效：可清热生津、利尿消肿，适用于高血压、心脏病、肾炎水肿等患者服食。

4、冬枣。又名雁来红、苹果枣、冰糖枣、黄骀冬枣、庙上冬枣、沾化冬枣，是无刺枣树的晚熟鲜食优良品系，是目前261个鲜食枣品中被公认品质最佳的。冬枣鲜食可口、皮脆、肉质细嫩，汁多无渣，甘甜清香。冬枣营养极其丰富，有“活维生素丸”、“百果王”之美誉。冬枣中含有丰富的糖类、维生素C以及环磷酸腺苷等，还含有较多的维生素A、维生素E、钾、钠、铁、铜等多种微量元素，对于健全毛细血管、维持血管壁的弹性，抗动脉粥样硬化很有益；冬枣中还含有芦丁成分，芦丁是治疗高血压病的有效药物，故对冠心病、高血压、动脉粥样硬化病症的防治有很大帮助。腹部胀气者、糖尿病患者不宜多食，胃炎、胃溃疡患者吃生枣时应去皮。

推荐食方：冬枣赤豆。

原料：冬枣10~15枚，赤小豆30克，红豆30克。做法：将以上3味洗净，放入锅中煮熟即可。用法：每日1剂，早晨空腹或晚上临睡前服1次。功效：可清热解毒、补血降压，适用于高血压。新浪网

新浪网

五个妙招少长白头发

谁都不想年纪轻轻就猛长白发，看上去显老十几岁，而且提早白发，异常掉发，更是健康警讯，不可不注意。台北市立联合医院中医医疗部中医师杨素卿表示，要拥有一头乌黑亮丽、不易断裂的秀发，需从调脾胃、养肝血、补肾精，及维持气血畅通(尤其头部)几方面着手。

1、多吃黑色食物。黑色食物多入肾，可补益肾精。建议日常饮食加入黑色食物，如黑芝麻、黑木耳、黑豆、黑糯米等等。例如早上可冲泡黑芝麻粉、黑豆粉。此外，龙眼、红枣(或黑枣)、深紫色葡萄可以防止掉发。海里的黑色食物海藻类，如海带、紫菜等等，含碘丰富，可使头发有光泽。

2、11点以前就寝。许多中医师都同意，与其拼命吃补品养肝补肾，来防止头发提早变白、掉落，不如让自己好好睡一觉。以中医观点来看，晚上11点到凌晨3点，血液流经胆、肝，所以此时应让身体得到完全休息，否则肝的修复功能受到影响，无法养足肝血，连带影响头发无法正常

生长。

3、规律运动，放松身心。要让全身气血运行顺畅，尤其能到达顶端的头皮，规律运动是最好的方法，且特别要注重下肢及肩颈部的活动。现代人生活多半久坐不动，因此下肢循环差。

4、手指按摩头皮。梳子建议选择天然木头或牛角材质，比较容易产生静电，或拉扯损伤发丝。不用梳具时，可以双手手指代劳，一样由前往后梳，并用指腹在头皮上画圈按摩，或轻敲整头头皮，都可促进头部的气血流动。如果头皮某一区域头发变白、掉落特别明显，可在这个地方加强按摩。

5、常换发型。女性要避免天天长时间绑发，以免外力过度拉扯而增加落发量。再者，不宜经常戴太紧的发箍，可能使头皮局部血液循环不良。如果要绑发的话，可变换发型，不要一直绑同一区域的头发，并且常换边分线，就无须担心头发愈绑愈少。

生命时报

如何挑选好南瓜

南瓜的营养价值对所有人都群都有效，所以在日常的饮食中可以添加一些南瓜类的菜肴。那么，你是否会挑选南瓜呢？在这里，今天为你出招，看看怎样挑选南瓜吧。

南瓜的营养价值：

1、明目。南瓜是富含β胡萝卜素的水果之一，这种营养素在人体内能转化为维生素A。美国国立卫生研究院研究指出，维生素A能增强眼睛在昏暗环境下的视野清晰度。哈佛大学研究显示，维生素A也能延迟视网膜色素变性所引发的视网膜功能下降。此外，维生素A还有助于形成和维持健康的皮肤、牙齿和骨骼。

2、护心。南瓜富含膳食纤维，对心脏很有好处。哈佛大学一项万人规模调研显示，高纤维饮食者与低纤维饮食者相比，冠心病发作风险降低40%。瑞典的一项最新研究也得出类似结论，高纤维饮食女性与低纤维饮食女性相比，患心脏病风险降低25%。

3、助眠。南瓜籽富含色氨酸，负责

帮助人体制造血清素，这种神经递质有放松精神的作用，能缓解紧张感，同时还能改善心情，因而有助人眠。

4、保护前列腺。南瓜籽油可防止前列腺细胞增生。南瓜籽油还含有类胡萝卜素和欧米伽3脂肪酸，可降低前列腺癌风险。南瓜籽中的锌也有益前列腺健康。

南瓜的挑选方法：

要想挑到好南瓜，要从以下几个方面入手。首先要看，从外皮颜色上来说，金黄色的南瓜，颜色越深黄，条纹越清楚粗重越成熟；绿色的南瓜，绿得发黑的是成熟南瓜。不管什么品种，棱越深，瓜瓣儿越鼓越好。其次是闻，南瓜熟后有一种清香气味，而没有成熟的嫩瓜有一种菜瓜的味道。最后是动手，老南瓜外皮比较坚硬坚实，如果南瓜皮一掐就破，就证明成熟度不够。另外，用手掐一下南瓜上的那一小段茎，如果感觉非常硬，就证明南瓜采摘的时机比较合适。切开的南瓜还可以看看瓜籽，患心脏病风险降低也是南瓜成熟度高的表现之一。

健康网

金冠铜业分公司招聘启事

金冠铜业分公司因工作需要，经批准，现面向集团公司内部招聘财务人员3名。

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。

岗位	人数	性别	条件
财务人员	3	不限	1、全日制本科及以上学历； 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	3		

二、录用方式

经笔试、面试择优，政审、体检合格后，予以录用。试用期三个月。

三、报名方式及时间

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(复印件一套留存)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25日至2014年12月31日。

股份公司人力资源部
2014年12月24日



2、冬菇。又名香菇，是人们冬天常吃的食用菌。香菇热量低，蛋白质、维生素含量高，能提供人体所需的多种维生素，还能促进体内钙的吸收，经常食用香菇对于增强免疫力、预防感冒也有良好的效果。香菇无论干鲜，与其他荤素食品搭配，为主、为辅，都能烹制出美味佳肴。它适合各类人群，尤其对预防高血压、高血脂等疾病有益，所含膳食纤维有助于人体排出多余的胆固醇。

推荐食方：香菇蒸鲤鱼。

原料：鲤鱼1条(重约750克)，水发香菇50克，生姜、冬笋各100克，冬瓜皮、火腿肉各50克。做法：鱼去鳞及内脏洗净；冬笋、火腿切薄片，香菇切丁；姜、冬瓜皮切细丝；上料一起放入鱼腹中，并加调料品，蒸熟食用。每人每日1剂，可佐餐，也可单独食用。功效：可消

利水、健脾益气，适用于脾虚湿肿、体弱倦怠等病症。

3、冬瓜。冬瓜营养丰富、肉质细嫩、味道清香、食药兼备，是深受我国居民喜爱的蔬菜之一，为常食蔬菜之上品。冬瓜不含脂肪而含有葫芦巴碱和丙醇二酸，前者对人体新陈代谢有独特作用，后者能抑制糖转化为脂肪，防止体内脂肪的堆积，有减肥降脂的功效。冬瓜富含维生素B1和B2、B族维生素，能改变食物中的淀粉和糖类，使其不转化为脂肪，故能轻身。冬瓜含钠量低而含钾量高，并能维生素C，所以能利尿消肿、降低血压、降低血糖，是肾炎浮肿、高血压、糖尿病及肥胖症患者的理想食品。利尿消肿、清热解暑，对于冠心病、水肿腹胀等病症有良好的辅助疗效。冬瓜宜与鸭肉、火腿、口蘑、海带等食物一起烹调，其

新浪网