

春季多吃山药银耳

肝属五行之木,春木旺,肝主事,春季护肝尤为重要。

在北京,有很多素食组织和素食团体。他们提倡每餐吃素食或以素食为主,以更健康的饮食结构对抗当下高发的高血压、糖尿病等“富贵病”。那么,春季里,值得推荐的素食食材有哪些呢?

从免疫学意义和实践中看,春季护肝,对于增强对其他疾病的免疫能力亦有着重要作用。在春季的饮食结构中,建议大家常食菠菜、山药、银耳等养肝食品,并特别推荐了两道食谱。

一、银耳百合香蕉羹 美容护肝脏

银耳入肺、胃、肾经,能提高肝脏解毒能力,起保肝作用,又有“菌中之冠”的美称,富含天然植物性胶质,长期食用可滋阴润肤,并有祛除脸部黄褐斑、雀斑的功效。银耳中的有效成分酸性多糖类物质,能增强人体的免疫力,丰富的膳食纤维可以促进肠蠕动,减少人体对脂肪的吸收,起到减肥、通

便作用。

做法:将干银耳 20 克浸泡,摘去蒂梗,洗净,蒸 30 分钟;鲜百合 100 克去蒂洗净,香蕉 2 根去皮切片;将以上食材同放炖盅内,加枸杞、冰糖、水适量蒸 30 分钟即可。

银耳百合香蕉羹富含蛋白质、糖类、钾、磷、钙、维生素。搭配补肾调色的枸杞,具有养阴润肺、美容生津的作用。

这道菜对患有支气管炎、肺炎、肺气肿、肺结核等呼吸系统疾病的老年患者很有帮助,但当有黏痰且痰不易咳出时,不要食用银耳。

二、山药薏米粥 排湿补脾胃

春季肝火旺盛,易导致脾虚,脾虚会引起消化系统紊乱,如消化不良、拉肚子等。因此,养肝时要注意健脾。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能,是一味平补脾胃的药食两用之品。临床上常用治脾胃虚弱、食少体倦、泄泻等病症。

做法:将山药,薏米,莲肉,大枣



(干)与小米共煮粥,粥熟后,加白糖少许。

春季雨水丰沛,人体内湿气加重,薏米有利于人体内湿气排出,促进体内血液和水分的新陈代谢,并可帮助排便,山药和薏米都有美白的功效,爱

美的女士们不妨经常食用。

煮山药以 15~20 分钟为宜,以免破坏其中的淀粉酶,制作时要先放薏米,后放山药。另外,这道粥患有糖尿病和大便干燥的人禁食。

新京报

炒菜时四个习惯有害健康

炒菜是每个人或多或少都会的烹饪技能,但你知道吗?这里面其实还有很多学问。不正确的炒菜方式会使菜的营养大打折扣,甚至还可能产生致癌物。

一、炒菜后不刷锅接着炒

很多人为了省事或看锅比较干净,往往第一道菜炒完后直接就炒下一道。然而,看似干净的锅表面会附着油脂和食物残渣,当再次高温加热时,可能产生苯并芘等致癌物。因此,建议大家每炒完一道菜都要将锅认真清洗干净后再炒下一道,这样不仅减少了有害物质的产生,还能防止上一次炒菜的调味料和残渣影响下一道菜的口感和卖相。

二、炒完菜马上就关油烟机

炒菜过程中会产生大量的有害物质,而油烟机在排除废气方面起了非常大的作用。有的人喜欢炒菜结束后,立马关掉油烟机。事实上,油烟机排除废气也是需要时间的,当炒菜结束后仍有未排干净的废气残留在厨房。炒完菜后,不妨让油烟机继续运转 3~5 分钟,确保有害气体完全排出。另外,炒菜时尽量关上厨房门,将窗户打开,这样在一定程度上也能减少有害物质在厨房内的残留。

三、油冒烟时才下锅

等到油锅冒烟,这样的油温往往已经达到 200℃以上,此时才把菜下锅的话,产生的致癌物会增加癌症风

险。这种条件下,蔬菜中的很多营养素也被破坏了。此外,油在这种温度下,不仅其中所含的脂溶性维生素受到破坏,而且其中人体中必需脂肪酸也受到氧化破坏,降低了油的营养价值。烹调时,应控制油温在 150℃~180℃左右。最简单的方法是,把竹筷子插入油中,当其四周冒出许多小气泡时,就表示温度够热可以下锅了。

四、剩下油炸的油仍用来炒菜

很多人不舍得扔油炸过的油,还会用来高温炒菜或油炸。但这种做法非常不可取,因为油经过高温加热会产生反式脂肪酸和有毒的油脂氧化产物,当继续使用这种油高温烹调时,致癌物产量会急剧增加。这类油应该避

免高温加热,可用来做炖菜或者花卷等面点。

如何烹调才健康

专家建议,千万不要等到油冒烟了再炖锅。这种做法除了使菜更易释放丙烯酰胺,还会产生很多有毒物质,对身体有百害而无一利。其次,推荐用煎焖,也叫水煎的方法炒菜,即先放油,待油温合适后把菜放进去,等温度升高,蔬菜有水渗出了,马上盖锅盖把菜闷起来。这时,蒸汽一下子就会起来,100 摄氏度的蒸汽完全能把菜闷熟。只是需注意把握火候,最好用中火,因为火太小,蒸汽就起不来了。

健康网

春季来临之际,时有风寒湿交替侵袭人体,稍微不注意就容易生病。饮食上建议“少酸增甘”,即少吃酸性食物,多吃些甘味、甜味食物。山药味美、营养丰富,具有养肝、益气补虚、润燥去湿的功效,以山药为原料的汤水是春季不可缺少的健康、滋补佳品。

一、蕨菜山药排骨汤

材料:蕨菜、山药、黑木耳、排骨

做法:

- 1、蕨菜干提前一晚浸泡,煲汤前捞起切段。
- 2、山药洗净去皮,切块,泡在水里防止褐化。
- 3、黑木耳洗净泡软,去蒂,撕成块状。
- 4、排骨洗净切块,余水捞起。
- 5、煮沸清水,放入所有材料,煮开后转中小火煲两个小时,下盐调味即可饮用。

功效:益气补虚,健胃滑肠,清热祛湿,安神降压。蕨菜被人称为吉祥菜、长寿菜,山菜之王,可知其营养价值之丰富。中医认为蕨菜有清热、健



胃、消肠、降气、祛风、化痰等功效,能杀菌消炎、降低血压、清肠排毒、增强抗病能力。它上市的季节正是南粤大地乍寒乍暖,最容易“湿热”、犯感冒的时期,

用它来炒食、煲汤,最是适宜了。

二、山药大枣二米粥

材料:山药 500 克、大枣 10 枚、粳米 50 克、小米 25 克

中国新闻网

每天睡多久寿命长

人一天必须要睡足 8 小时?美国抗癌协会的调查表明,每晚平均睡 7~8 小时的人,寿命最长;每晚平均睡 4 小时以下的人,有 80% 是短寿者。而北京朝阳医院睡眠呼吸疾病诊疗中心主任郭兮恒同时指出,不同年龄段的最佳睡眠时间是不同的,应按照自己的年龄科学睡眠。

60 岁以上老年人:每天睡 5.5~7 小时

老人应在每晚 12 点前睡觉,晚上睡觉的时间有 7 小时,甚至 5.5 小时就够了。阿尔茨海默氏症协会公布的数据显示,每晚睡眠限制在 7 小时以内的老人,大脑衰老可推迟 2 年。而长期睡眠超过 7 小时或睡眠不足都会导致注意力变差,甚至出现老年痴呆,增加早亡风险。

老人最常见的睡眠问题是多梦和失眠。多梦是由于老人脑功能退化;失眠多因体内褪黑素分泌减少所致,褪黑素是体内决定睡眠的重要因素之一。郭兮恒建议,晚间睡眠质量不好

的老人,最好养成午休习惯,时间不要超过 1 小时。否则,大脑中枢神经会加深抑制,促使脑中血流量相对减少,体内代谢减慢,易导致醒来后周身不舒服,甚至更困倦。

30~60 岁成年人:每天睡 7 小

时左右

成年男子需要 6.49 小时睡眠时间,妇女需要 7.5 小时左右,并应保证晚上 10 点到早晨 5 点的“优质睡眠时间”。因为人在此时易达到深睡眠状态,有助于缓解疲劳。芬兰一项针对 2.1 万名成年人进行的 22 年跟踪研究发现,睡眠不到 7 小时的男性,比睡 7~8 小时的男性死亡可能性高出 26%,女性高出 21%;睡眠超过 8 小时的男性,比睡 7~8 小时的男性死亡可能性高出 24%,女性高出 17%。

这个年龄段的人若缺乏睡眠,多与脑力减退,或压力导致的暴饮暴食等不良习惯有关。郭兮恒提醒,除尽可能缓解压力外,还可以在就寝环境上下点工夫,如减小噪音、通风换气、适当遮光等,并选择 10~15 厘米高、软硬适中的枕头。仍然睡不够的人,也可以通过午休 1 小时的方式补偿。

13~29 岁青年人:每天睡 8 小时左右

这个年龄段的青少年通常需要每天睡 8 小时,且要遵循早睡早起的原则,保证夜里 3 点左右进入深睡眠。平常应保证最晚 24 点上床、早 6 点起床,周末也尽量不睡懒觉。因为睡觉时间过长,会打乱人体生物钟,导致精神不振,影响记忆力,并且会错过早餐,

造成饮食紊乱等。

年轻人多习惯熬夜,这会直接影响到他们第二天的精神状态,且易使皮肤受损,出现暗疮、粉刺、黄褐斑等问题。长期熬夜还会影响内分泌,导致免疫力下降,感冒、胃肠感染、过敏等都会找上门,更会出现健忘、易怒、焦虑不安等精神症状。因此,年轻人最重要是规范自己的生活,入睡前 1 小时不要吃东西,中午小睡半小时,对身体更有益。

4~12 岁儿童:每天睡 10~12 小时

4~10 岁的儿童每天睡 12 个小时是必要的,每晚 8 点左右上床,中午尽可能小睡一会儿。年龄再大一些的儿童睡 10 小时,甚至 8 小时就足够了。首都儿科研究所儿保科副主任医师李海鹰告诉记者,孩子如果睡眠不足,不仅会精神不振、免疫力低下,还会影响生长发育。但她提醒,睡觉时间也不能过长,若超过 12 小时,可能会导致肥胖。

儿童基本没有睡眠障碍,只要营造良好的环境就行。睡前不要吃东西,卧室不要有过亮的灯或较刺激的音乐;最好与孩子一起定个时间表,督促他们按时睡;睡前让孩子做些准备工作,如刷牙、洗脸、整理床铺等,这个过程看似简单,却是在对孩子暗示“该睡

觉了”。

1~3 岁幼儿:每晚 12 小时,白天两三个小时

幼儿每天夜里要保证 12 小时睡眠,白天还需再补两三个小时。具体的睡眠时间,可以根据他们自己的睡眠节律而定,比如有些宝宝习惯在接近中午时和下午晚些时候各睡一觉。

这个年龄段的宝宝容易因玩得太过兴奋而影响睡眠。有时候,他们进入了睡眠状态,脑子却还在活动;睡着了,还常磨牙、踢被、尿床等。这些都会影响宝宝的大脑和身体发育。因此,建议父母在宝宝睡前 1 小时先给他们洗个温水澡,放松全身;讲个小故事或放一些轻松、舒缓的音乐等,也有助人眠。

1 岁以下婴儿:每天 16 小时

1 岁以下婴儿需要的睡眠时间最多,大概每天 16 小时。睡眠是小月龄婴儿生长发育的重要时段,因此,睡眠时间必须要保证。

婴儿的睡眠问题大多是由于缺钙、白天受惊吓、消化功能紊乱造成的;也有孩子晚上睡不好是因为白天睡觉过多。对此,家长应注意给孩子补钙,科学喂养;还需尽量保证婴儿夜晚睡眠的完整,不宜夜间频繁喂奶或换尿布,尤其是后半夜,因为小月龄宝宝在后半夜分泌激素最快。

生命时报

春季养生分三时

1、早春时节:寒冬刚过,阳气上升,但天气仍然乍暖还寒。从中医“春夏养阳”的角度出发,这时要适当少吃黄瓜、冬瓜、茄子、绿豆芽等寒性食品,多吃些葱、蒜、姜等温性食品,以取阴散寒,使春阳上升。

2、仲春时节:可适量食用大枣、蜂蜜、山药之类滋补脾胃的食物,少吃多酸或油腻等不易消化的食品。另外应多吃些菠菜、芹菜、莴笋、胡萝卜、嫩藕、油菜等绿色蔬菜,以补充维生素、无机盐和微量元素的不

足。应时的野菜,如荠菜、马齿苋、鱼腥草等既有营养又有医疗作用,应多吃一些。

3、晚春时节:气温日渐升高,此时饮食应以清淡为主,在适当进食优质蛋白质类食物及蔬果等维生素类食物,此外,还可饮用绿豆汤、红豆汤、酸梅汤及绿茶,防止体内积热。这时不宜进食羊肉、狗肉、麻辣火锅、辣椒、胡椒等辛热之品,以防邪热化火,引发疮疖肿痛等病。

信息时报

这样梳头能减少白发

坊间一直传言说,白发拔一根会重新长出三根,究竟是不是真的呢?

一、白发不会越拔越多

流言:不少年轻人因为各方面身体因素或多或少地冒出了白发,为了雅观,不少人选择将这些白发发拔掉。但也有人建议不要拔掉白发,因为白发会越拔越多。

二、把白发发连根拔起

真相:长白发主要和毛发的色素细胞有关,把白发发连根拔起,只会让这个毛囊暂时空掉,恢复一段时间后,毛发可能还会长出来。新长出来的头发不一定还是白发,而且头皮的毛囊数量相对固定,拔头发对于周围的毛囊没有太大影响,因此白发不会越拔越多。

三、毛发色素细胞开始衰退

多数人从 35 岁起,毛发色素细胞开始衰退。有的人 20 多岁就开始长白头发,医学上称少年白发,俗称“少白头”。

四、血流缓慢

很多白发者存在微循环障碍,主要表现为血流缓慢,平时注意梳头和按摩能改善局部血液循环,营养毛孔,从而达到防止头发变白的效果。建议平时选用头部圆钝的梳子,在按摩头皮的同时减少伤害。平时还可在早晨起床后和临睡前,用食指和中指在头皮上画小圆圈。如果突然出现大量白发,应及时到皮肤科就诊。

生命时报

春季养生三大金牌食物

春困、春燥是人们在春季常常遇到的问题,而合理的饮食能让这些困扰远离我们。

1、茉莉花茶清春困。民间早有“春宜饮花”之说。春喝花茶,能缓解春困带来的不良影响。花茶甘凉而芳香,有利于散发积聚在体内的冬季寒邪、促进阳气生发,令人神清气爽,使“春困”自消。

高档花茶的泡饮,以选用透明玻璃盖杯为佳,取花茶 3 克,放入杯里,用初沸开水稍凉至 90℃左右冲泡,随即盖上杯盖,以防香气散失。

2、蜂蜜水润春燥。唐代医家孙思邈说:“春七十二日,省酸增甘,以养脾气。”春季多风,中医理论认为,风多易燥,风燥外邪侵袭人体,很易入里化热,表现为咽干口渴、咳嗽、便秘。蜂蜜味甘、性平和,主要含

葡萄糖和果糖,还有多种人体必需的氨基酸、蛋白质、苹果酸、维生素等成分。因此,蜂蜜是春季最理想的保健饮品。每天早晚冲上一杯蜂蜜水,既可润肠通便,又可预防感冒,还有清除体内毒素的作用。

3、鸡汤祛春寒。春季气温变化大,人体免疫力降低,易患感冒,此时进补汤水可以选择能提高免疫力、预防感冒的鸡汤。其蛋白质含量高,且易消化,易被人体吸收,有增强体力的作用。春季进补,应注重气候渐暖、人体阳气逐渐上扬的特点,以清补、柔补、平补为原则,既要养阳补阳,又要温和。

鸡汤搭配枸杞有养肝明目的功效。除了鸡汤,喝点鱼汤也是不错的选择。比如鲤鱼汤有健脾开胃的功能,可减轻水肿症状。

生命时报

春季如何正确食补

天气较为潮湿,不少人会进行食补,以防疾病、防湿热。专家提醒,食补虽有一定效果,但并非能治百病,春季宜多食温性食物。

对于春季食补,广州军区总医院营养科主治医师肖桂珍认为,食补对人体是有一定作用的,但食物其实并不像一些养生节目中所说的具有“治百病”的效果,进食最主要的还是为人体补充能量,所以只要营养相对均衡即可。

肖桂珍称,春季是一个“生发”的季节,宜多食温性的食物,从营养学的角度来说就是不要吃得太过油腻,要尽量清淡。“春季是生长的季节,那自然就适合多吃一些应季的蔬菜,像小白菜、上海青等。”

对于广东人喜欢煲老火汤的做法,肖桂珍表示不推荐,因为“煲老火汤的时候营养物质,包括一些蛋白质,主要都留在了

汤渣中,而汤本身所含的营养成分并不多”。煲汤时间最好不要超过一个小时,在煲汤的材料上可以根据需要加人药材,像清补凉一类的汤在春夏对人体是有一定好处的。

无论煲汤还是做菜,在春季要注意不要摄入过多肉类。肖桂珍指出,在煲汤的过程中,过多的肉类容易使汤中含有过多嘌呤,这对人体没有好处。

此外,对于一些食物相食相克的说法,肖桂珍指出,在营养学上其实并没有所谓食物相克的说法,食物相克是根据食物本身所含有的物质来进行分析得出其相克的结论,“但如果真的要摄入量达到对人体有害的程度,那换算到食物的量就会非常大了,一般的进食根本达不到那个量”。

信息时报

铜冠物资有限公司招聘启事

铜冠物资有限公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘采购业务人员 2 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,爱岗敬业,工作严谨,男性,年龄 35 周岁以下。

专业	人数	条件
机械	1	1、全日制普通高校大学本科及以上学历。 2、具有基层厂矿专业工作经验。
电气	1	3、具有良好的语言、文字及沟通表达能力,熟练掌握计算机操作。
合计	2	

二、录用方式

经笔试、面试、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(备复印件一套留存)到股份公司及人力资源部(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:2015 年 4 月 2 日至 2015 年 4 月 10 日。

铜陵有色金属集团股份有限公司人力资源部
2015 年 4 月 1 日