

秋季养生饮食要做出改变

俗话说,“一夏无病三分虚”。炎夏,人体出汗多,消耗大,或多或少都有体虚的表现。秋天是万物成熟收获季,也是人体阳消阴长的过渡期。因此,秋季养生,应注意以补充夏季的虚损为根本。

一、入秋后换些吃法更健康

第一,多吃深色蔬菜,尤其是绿叶菜和橙黄色蔬菜。在夏天,为了祛暑降温,人们所吃的果蔬一般以瓜类为主,然而这类果蔬中的胡萝卜素(它在人体内能转化为维生素A)含量较低,容易导致人体内的维生素A储备较少。维生素A缺乏表现为表皮干燥,毛囊突起,皮肤粗糙,眼睛发干。橙黄色蔬菜和绿叶菜中富含胡萝卜素,比如胡萝卜、菠菜、芥蓝、西兰花、小白菜等,秋季应多吃。

第二,常吃有助养胃的食物,比如南瓜、小米等。秋季是消化道疾病的高发期,频繁吃肥甘厚味之物会让脆弱的肠胃“雪上加霜”,此时应该吃一些有助养胃的食物,比如南瓜、小米、圆白菜、姜、木瓜等。另外,酸奶、豆豉等发酵食物营养丰富易于消

化,也适合秋天食用。

第三,用薯类来代替部分精白米面。秋季是薯类出产的旺季,常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等,用来替代精白米面,是非常好的选择。一方面,薯类食物中富含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也丰富,有助于人们获取更多的营养。另一方面,它们作为主食食用有利于预防高血压等慢性病。

第四,每天吃一小把坚果。秋季正是食用花生、核桃、榛子、杏仁等坚果的好时候。常吃坚果有助心脏健康,并且坚果还能提供维生素E和多种微量元素。

二、户外运动防秋乏

话说“春困秋乏”。秋季来临很多人表现出的倦怠、乏力、精神不振等,是人体的一种正常反应。防秋乏的最好办法,就是适当地进行体育锻炼,同时保证充足睡眠。最好的状态是,运动到背部微微出汗,或自己感觉疲劳便可止住。

进行户外锻炼,到空气好的户外呼吸吐纳,可以增强肺系功能及抗病能力,不仅能有效抵抗御燥邪的侵袭,对冬天多发的呼吸系统疾病也有良好的预防作用。



三、热敷脑后驱风寒

夏秋换季,早晚温差大,很多人因此受凉感冒了,此时不妨热敷脑后的“风池穴”,能起到驱寒健脑的作用。“风池穴”位于脑后枕骨之下的凹陷处,可将热水袋,装进布套或用毛巾裹好,放在该部位;也可把盐或米,炒热后装入布袋,代替热水袋热敷。小心热敷不能太烫,以免烫伤。

四、秋天烦躁多按虎口

秋天一到,很多人心情也跟着忧郁、烦躁了起来。中医认为肺与秋相对应,如果秋天肺内气血运行受干扰,就容易引发“悲秋”的心态。此时,可多按位于虎口的“合谷穴”,帮助肺脏排毒。肺气运转正常,心情自然就开朗乐观了。

健康网

两种水果帮你解毒护肝



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“枯白”,

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”,便是在夏天大量饮用冰镇啤酒,也会对肝脏造成损伤。现实中的,确有不少人就是因为饮酒过度才患上酒精性肝炎、脂肪肝,致使肝脏受损。

健康网

三种食物最容易损害人体自身免疫力

恶性肿瘤发病的原因是多种因素长期综合作用的结果,其中主要包括生活环境因素、人体自身免疫力、代谢功能以及基因因素等,饮食也是引发癌症的因素之一。“但不管怎么说,科学、均衡的饮食习惯和健康的生活方式都是维持身体健康的必要条件。”专家称,“我们平时还应该多吃一些新鲜的蔬菜、水果,这都能补充人体免疫细胞的免疫能力。”

现在新的医学研究表明,基因对癌症的影响也很大。“所以,市民应该养成定期体检的习惯,一些疾病要早发现,早治疗,尤其是有家族病史的市民,更应注意这些问题。”

三类食品进入癌症“黑名单”

1、烧烤食品:烤肉油脂含多种致癌物。明火烧烤时,烤肉的油脂滴在

烧红的木炭上会产生致癌物质——多环芳烃,包括苯并芘、四甲苯等 400 多种具有致癌作用的化合物。这些致癌化合物有些通过烤肉进入人体消化道,有些通过烤肉的油烟进入人的呼吸道,这些致癌物质在体内蓄积后,能诱发胃癌、肠癌、乳腺癌、结肠癌等。有相关资料表明,常吃烧烤的女性患乳腺癌的几率要比不爱吃烧烤食品的女性高出 2 倍。

烧烤要吃得健康,一是要选择正确的烧烤方式,应选择炉烤、电烤。二是少吃肥肉,制作时可带肉皮烤,但吃时应该去掉肉皮,烧焦的一定不能吃,因为烧焦部分致癌物含量最多。不少人都喜欢在吃烧烤的时候喝上几杯冰啤酒,这也在无形中增加了致癌物质的吸收。

2、膨化食品:多吃易致重金属超

标。爆米花可能是人们吃得最早的膨化食品,但是没多少人知道,高温密闭的铅罐做出的爆米花,出锅后会含有很多铅。膨化食品含有重金属,一是加工这类食品往往要加入膨松剂之类的添加剂,二是食品在加工过程当中是通过金属管道的,金属管道里通常会有铅、锡合金,在高温下,这些铅容易汽化,汽化后的铅就会污染膨化的食品。

经常吃膨化食品对儿童的伤害很大,铅会慢慢积蓄于血液和骨骼中,很难被自然代谢出来。当有害重金属累积到一定量的时候,就会对人体的神经、消化、造血等系统造成明显损害,尤其会导致认知障碍或思维能力下降。

为了追求口感,有些膨化食品会在表面上氢化油脂,烘焙的时间越长、温度越高,产生的反式脂肪酸就会越

多。反式脂肪酸可对人体产生危害,最终可导致肥胖症、心脑血管疾病、糖尿病、支气管哮喘、变态反应性鼻炎、部分恶性肿瘤、痴呆症等的发生率增高。

3、油炸食品:让人生头痛脑不灵光。用于油炸食品的油使用次数多了,会成为我们俗称的“千滚油”。千滚油中包含大量的反式脂肪酸,会对人体造成很大危害。如脂肪肝、高血压、胆囊炎、胃病、糖尿病、肥胖,甚至可能增加患心脑血管病和多种癌症的危险。油条是很多人爱吃的早餐,但为了追求口感,有不法经营者会在油条里加上含硫酸铝钾或硫酸铝铵的膨松剂。如果吃了太多含有这种膨松剂的食物,首先最容易损害脑组织,可能导致老年性痴呆症的发生。

新华网

初秋要喝六种养生茶

为宜。冲泡时间以2~3分钟为好。绿茶与水的比例以1∶50为宜。在茶具方面,可以选用瓷杯或透明玻璃杯,冲泡时不要盖盖子。

二、青茶润燥减肥

乌龙茶又名青茶,既有绿茶的清香,又有红茶醇厚的滋味。我国乌龙茶主要分为四类,分别是闽南乌龙(如铁观音)、闽北乌龙(如大红袍)、广东乌龙(如岭头单丛)、台湾乌龙(如冻顶乌龙)。乌龙茶属于半发酵茶类,加工工艺介于绿茶和红茶之间。

除了在绿茶和红茶中常见的儿茶素、茶多糖、茶皂素等,乌龙茶还含有一些特殊功能成分。比如某些乌龙茶品种中富含“甲基化儿茶素成分”,具有抗过敏、抗炎、抗氧化、保护肝细胞、降血压等功能。从一些相关的文献报道来看,与其他茶类相比,乌龙茶在减肥方面效果较好。从中医的角度来说,乌龙茶性平,能清除体内积热,特别适合秋天饮用,可缓解秋燥。

泡乌龙茶最好用紫砂壶或盖碗杯,且一定要用100℃的沸水,冲泡后要加盖。

三、红茶暖胃护心

我国红茶产地较广,种类较多,一般分为工夫红茶、小种红茶、红碎茶三大类。红茶之所以被广泛饮用,在于它色泽黑褐油润、香气浓郁带甜、滋味醇厚鲜甜、汤色红艳透黄、叶底嫩匀红亮等诸多特点。红茶属于全发酵茶,在加工过程中,茶多酚氧化成茶黄素和茶红素,多数糖类物质水解成可溶性糖,从而产生红

茶特有的香气和口感。

茶黄素是红茶中最主要的功能性成分。大量医学研究表明,饮用红茶有助调节人体动脉中低密度脂蛋白和高密度脂蛋白的含量,从而降低心血管疾病的发生概率。此外,茶黄素还可抗氧化、抗癌、预防慢性炎症和肥胖。从现有的文献报道来看,与其他茶类相较,一般红茶预防心血管疾病的功效较好。从中医的角度来说,红茶性温,有暖胃的作用,虚寒体质者和老年人宜饮性温的红茶。

泡红茶最好用刚煮沸的水,用水量与绿茶相当,冲泡时间以3~5分钟为佳。红茶最好用玻璃杯来冲泡,具体方法可使用中投法,先在杯中倒入大约1/10的热水烫杯,再投入3~5克茶叶,然后再沿玻璃杯壁倒水进行冲泡。泡红茶盖上盖子,茶香会更浓郁。

四、黑茶御寒降脂

黑茶是我国特有的茶类,生产历史比较悠久,种类比较丰富,例如有云南普洱茶、湖南茯砖茶、广西六堡茶、湖北青砖茶以及四川边茶(康砖)等。黑茶属于后发酵茶,茶叶在微生物的作用下会发生一系列复杂的化学反应,生成一些对人体有益的功能成分。

普洱茶和茯砖茶是我国不同类型黑茶的代表,其活性成分有所不同,但它们都有降脂功效。现阶段研究表明,普洱茶具有降血糖、降血脂、抗病毒等保健功能,降脂作用可能与其中的他汀类化合物有关;茯砖茶也有很好的消脂去腻作用,降脂减肥功能较强。此外,黑茶中的

秋季吃海带防治多种病

俗话说,立秋过后贴秋膘。秋季适当进补,有益身体。海带具有降血脂、降血糖、调节免疫、抗凝血、抗肿瘤、排铅解毒和抗氧化等多种生物功能。

体弱畏寒可多吃海带

秋季,天气逐渐转凉,补充富含铁的食物可提高机体的御寒能力。海带正是人类摄取铁的宝库,每100克海带中含铁高达150毫克。多吃海带对儿童、妇女和老年人以及体弱畏寒者均有重要的保健作用。

海带防癌降脂还抗衰老

海带营养丰富,含有较多的碘质、钙质,有治疗甲状腺肿大之功效。此外,海带中含有丰富的纤维素,能够及时地清除肠道内废物和毒素,可以有效地防止直肠癌和便秘的发生。

海富含钙元素与碘元素,有助于甲状腺素合成,这两种元素搭配,不仅能美容,还有延缓衰老的作用。

海带中含有牛磺酸,他对儿童大

脑发育和成长能起到十分重要的作用。海带表面褐色表层里还含有一种促进儿童发育的谷氨酸,其含量高出肝油30倍,可健脑补脑,有助于儿童健康地发育成长。

海带还可以辅助治疗乳腺增生。因为海带含有大量的碘,大约每100克海带中含有300毫克~700毫克碘。可以促使卵巢滤泡黄体化,从而降低体内雌激素水平,使内分泌失调得到调整,最终消除乳腺增生的隐患,达到预防乳腺增生的目的,而且,海带能软坚散结,能使血运畅通,肿块消退。

三类人群不宜吃海带

一般人群都可以吃海带,海带尤其适宜缺碘、甲状腺肿大、高血压、高血脂、冠心病、糖尿病、动脉硬化、骨质疏松、营养不良性贫血以及头发稀疏者及肝硬化腹水和神经衰弱者。

需要注意的是,由于海带中碘的含量较丰富,患有甲亢的病人不要吃海带,会加重病情;孕妇和乳母不要多吃海带。

健康网

符合三快才是真正健康

世界卫生组织曾经公布过一个健康标准,其中包括“三快”:走路走得快、说话说得快、大便拉得快。这三个“快”如果能做到,至少说明你的运动能力、思维能力以及消化能力是合格的。

说得快,首先要思维敏捷,表达和思维同步。当一个人的大脑因为缺氧或者其他原因处于思维停滞甚至紊乱状态时,想清晰而迅速地表达思想是不可能的,所以,如果一个人突然发生了说话习惯的改变,特别是在年过五十岁的人之中,是要考虑大脑病变的,其中主要就是脑血管病,这甚至是很多人的中风前兆。

说得快还需要底气足,著名的中医王绵之先生在他的书中就说过,如果这个病人一句话的最后几个字总是不清,或者说到最后会忍不住地咳嗽,这多是气虚了,因为他们没有气力一气呵成。能把每个字掷地有声地说出来,是需要好身体做底子的。

走得快,首先需要良好的体力和肌肉,同时还需要身体的运动协调功能,两个缺一不可,能大步流星行走的人,最起

码体质没问题,也不会有脑血管疾病导致的共济失调,这自然是好身体的表现。

而走得快还要求更加充足的供氧能力,如果一个人慢慢走路,散步都问题不大,稍微加快或者小跑就会腿酸,特别是一条腿酸甚至不能持续走得快,这还要考虑局部的供血问题,可能有大血管的血栓存在,有一种因此引起的疾病叫“间歇性跛行”,多是发生在长时间步行或者快走甚至慢跑时。

拉得快,则直接反映消化问题,身体好的人,孩子,大便都可以“速战速决”,因为他们的“脾气”足,具体说是肠蠕动有力、规律,所以可以排便迅速。一旦体质下降,特别是消化功能下降,要么是腹泻,要么是便秘,后者更是很多老年人、不运动职业人常见的问题。因为“脾主肌肉”,肠道的肌肉也归中医说的“脾气”所管,所以,这种拉得慢的人多是脾虚。要改善它,要多运动,运动过程中肠道的肌肉也会被运动,如果确实不能运动,要每天坚持顺时针方向揉肚子,这也是使肠道被动运动的方式。北京晨报

秋季吃对食物防脱发



头发生长、脱落与季节有关。在秋冬季,随着气温下降,头发生长变慢,

而且由于气候干燥多风,静电四起,容易加速发丝里水分的挥发,破坏了头发的毛鳞片,导致发质结构也损坏,这样一来,头发就会变得干燥、失去光泽、易打结,出现分岔甚至掉发。

如果你也有脱发困扰,并且原因不明,不要急着尝试各种宣传可以护发生发的产品,可以先试试食疗。

海水鱼。鲑鱼、金枪鱼、沙丁鱼之类的水域鱼均富含欧米伽3脂肪酸,这种人体必需的不饱和脂肪酸有助滋

养头发,防止头发干燥开裂乃至脱落。此外,核桃等坚果中也富含该脂肪酸。

绿色蔬菜。菠菜等绿色蔬菜富含各类维生素、矿物质以及各种植物抗氧化成分,能给头发生长提供全面的营养,有效预防脱发。

胡萝卜。胡萝卜中富含β胡萝卜素,这是一种强效抗氧化成分,并会在人体中转化成维生素A,对头皮细胞组织的发育有重要作用。人体若缺乏维生素A会影响头皮健康,导致头发变薄。此外,一般橙黄色食物都富含β胡萝卜素,如南瓜、橘子、枸杞等。

健康网

商务部招聘启事

商务部因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘营销人员5名。

一、招聘职位与条件

岗 位	人数	性别	条 件
铜贵金属科业务员	1	男性	1、全日制普通高校大学本科及以上； 2、具有两年以上基层工作经验； 3、大学英语四级及以上； 4、计算机操作熟练,具有较好的语言、文字、沟通表达及心理对抗谈判能力,能够经常出差； 5、具有商务工作经验或期货从业资格证优先。
国内铜料科业务员	1		
硫酸科业务员	1		
期货科业务员	1	不限	
进口铜料科业务员	1		
合计	5		

二、录用方式

经笔试、面试考核择优,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(备复印件一套留存)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:0562-5860078

报名时间:2015年8月25日至2015年9月2日。

铜陵有色金属集团股份有限公司人力资源部

2015年8月24日