

金秋九月吃点啥? 推荐五色养生法

秋天蔬菜水果都比较丰富,除了选择自己爱吃的,更要点有营养能养生的。

一、爱熏香炸要配紫

紫色食物富含多酚、生物类黄酮及含硫化合物,有一定的抗癌作用,如洋葱和紫甘蓝等。

饮食结构不合理,如喜欢烤、熏、炸、腌食物的人群,就要多吃些紫色食物了。这些食物含有的生物活性因子,有一定的防癌作用。

食用方法:紫甘蓝味道很好,凉拌和清炒都很不错。而洋葱则建议和牛羊肉一起炒着吃,能相互遮掩彼此的味道。

二、增强记忆常吃蓝

蓝色食物大多富含多不饱和脂肪酸,能降低血中的胆固醇和甘油三酯含量,降低血液黏稠度。在一定程度上还可增强记忆力。常见蓝色食物有蓝莓及深海鱼。

食用方法:深海鱼最好蒸煮而非煎炸。蓝莓可直接吃,如果怕涩,还可打成蓝莓汁。

三、缺乏锻炼多吃绿

绿色食物富含叶绿素和膳食纤维,其中膳食纤维可有效清除肠道内的垃圾,是肠胃的天然“清道夫”。膳食纤维对心脑血管病患者十分有益。常见的绿色食物即绿叶蔬菜,如韭菜、油菜、芹菜及空心菜等。

常久坐,缺乏锻炼及肥胖和患有便秘的人,绿色食物是很好的选择。

食用方法:天热,绿叶菜首选凉拌,若炒则应把握三点:热锅、急火、快炒,可减少营养流失。

四、电脑一族常吃红

红色食物富含β-胡萝卜素,可有效缓解人体疲劳,增强免疫力,在一定程度上预防感冒。常见红色食物包括胡萝卜、西红柿以及红加仑。

红色食物对电脑族十分有益,能缓解视力疲劳。西红柿中的番茄红素对预防男性前列腺癌有一定作用。

食用方法:胡萝卜可蒸着吃,如想摄取西红柿中更多番茄红素,则应加热后食用。以往认为胡萝卜必须与肉一起炒,营养成分才能溶解,事实上



β-胡萝卜素脂溶性非常强,肠道中些许油脂就可将它吸收,因此也可选择凉拌。

五、压力白领来点黄

黄色食物富含维生素C,可在一定程度上缓解压力导致的疲劳。黄色

食物很常见,柠檬、柚子、杏等。白领、工作压力大的人都应多吃此类食物,可在一定程度上缓解疲劳、气短等。

食用方法:黄色食物大部分都是水果,可直接食用。对于柠檬则可选择榨汁或泡水饮用。

健康网

四个当心挡住秋老虎

一要当心“外火”。相关研究发现,人的情绪、心境和行为与天气的关系很大。当气温达到30℃~34℃时,胃酸分泌会减少,胃肠蠕动减慢,食欲减退;当气温超过35℃,日照超过12个小时,湿度高于80%时,身体中暑和“情绪中暑”的比例急剧上升。此时,应避免长时间日晒。外出时,要戴好遮阳帽,涂抹防晒霜。同时,保持室内安静、卫生,注意通风降温。

二要当心“内火”,即机体阴阳平衡失调而出现的内热症。其主要临床表现为:心悸、烦躁、失眠、反反复口腔溃疡、口干等。可分别根据情况服用中成药治疗,多吃蔬菜水果,以泻热降火。

三要当心缺水。生理学研究表明,中

老年人最容易发生体内慢性缺水。高温天气湿度大,出汗多,更易缺水,体温的调节主要靠汗液的蒸发来散热。为保证血液的稀释并有充足的血容量,水的摄入量既要适量,还要适时。饮水量以每天尿量不少于1000毫升为宜,可少量多次饮水。

四要当心热伤风。临床实践表明,热天患伤风感冒者并非少数。高温天气,人体代谢旺盛,能量消耗较大,加之食欲不振,睡眠不足,会使人免疫力下降。如果过于贪凉,细菌、病毒便可乘虚而入,导致感冒。预防热伤风关键是避免受凉,大汗淋漓时,不要立即对着空调吹。要注意劳逸结合,一旦患了热伤风,应当及时就诊。

健康网

一类人吃蜂蜜是火上浇油

蜂蜜的保健功效,一直受到大家认可,不少人还要每天坚持吃一些。然而,蜂蜜是否人人皆宜?怎样吃蜂蜜才最有效呢?

从中医角度讲,蜂蜜性平味甘,有补益脾胃、润肠通便的作用,能缓解口干、鼻干、皮肤干燥及大便干结等问题,还有安神的功效。蜂蜜还能滋阴润燥,适合阴虚火旺的病人。如因鼻敏感而有鼻干、红肿症状的人,可通过服蜂蜜来改善。但体质寒湿的人,或身体常出现水肿的人,食用蜂蜜反而会加重湿气,弊大于利。所以在食用蜂蜜前,应考虑个人体质。

此外,选蜂蜜,也要视个人体质而定。不同蜂蜜来自不同的植物,枸杞、龙眼、党参、山楂蜜等偏温性,有补益的作用;银杏、黄连、枇杷、菊花蜜、冬蜜、百花蜜等偏凉性,有清热的功效。

服用蜂蜜,较为合理的方法是每天吃一次,每次约一汤匙。在不同时间食用

蜂蜜,功效也不同。如临睡前食用,有助于安神,可促进睡眠;而春季和夏季 湿气重,早上则不宜食用,秋冬季却无妨。另外,蜂蜜对胃酸有双向调节作用,过量食用,会抑制胃酸,少量食用,会刺激胃酸分泌,所以胃酸过多、有溃疡性发 炎的人,可在饭前半小时食用,而胃酸缺乏、胃口较差的人,则应在饭后食用。蜂蜜能直接吞咽,也可用水冲服。温水冲服有助于刺激肠道蠕动,帮助排便。对于容 易腹泻的人,则是以温热水冲服为佳(水温不超过60℃),可起到滋阴补益的作用。

此外,用纯正蜂蜜外敷,还能起到消炎杀菌的作用。根据《中药药典》记载,蜂蜜外敷有生肌敛疮的功效。古时便有人用蜂蜜涂擦伤口,以帮助皮肤生肌愈合。现代医学也证实,蜂蜜的确有此功效。用蜂蜜敷脸,还能起到补充皮肤角质层水分,改善肤质暗沉的作用。

生命时报

秋季吃花生暖胃抗衰



1.降低胆固醇:花生中的脂肪可使肝内胆固醇分解为胆汁酸,促进排泄,从而降低血中胆固醇含量,用以预防动脉硬化。

2.花生可以暖胃:花生对付霜降后高发的胃痛,有意识地选择一些暖胃食物,如花生、南瓜、红薯、胡萝卜、甘蓝等,便可以达到养胃暖胃的目的。

3.缓衰老:花生中高含量的蛋白及氨基酸还可提高记忆力,延缓衰老。它所含的VE可延缓组织老化,并增强肝脏解毒功能。

4.造血功能强:花生具有止血和提升血小板的功能,且花生红衣的效果比花生米本身强50倍,所以吃花生最好连红衣一块吃。

健康网

秋季养生饮食 四款润嗓药膳

秋季是指从立秋至立冬三个月,秋季的特点是由热转寒,阳消阴长。专家说,秋天高气爽,空气干燥,气温逐渐降低,湿度逐渐减少,天气忽冷忽热,变化急剧。因此,饮食保健要以润燥益气为主。

秋天空气干燥,教师、播音员等说话多,容易嗓子不舒服,如咽干、咽痒、声音嘶哑等,润喉药茶有助于缓解这些症状。

一、肺热咽痛煮罗汉果:

罗汉果有清肺利咽的作用,适用于肺热引起的咽炎、咽喉肿痛。咽喉

炎、失音可以喝罗汉果茶,用罗汉果2个,去壳切成薄片,用开水煮1分钟后饮用。当伴有咽喉部有异物感时,可以煎罗汉果雪梨汤,准备罗汉果1枚洗净,雪梨1个去皮核后切成碎块,一起放入锅中,加水适量煎30分钟;每天1剂代茶饮。罗汉果性凉,体质虚寒者慎用。

二、咽痛时痰多试试桔梗:

桔梗能宣肺泄邪以利咽喉。急性咽喉肿痛且痰多时,可以泡桔梗甘草茶,取桔梗12克、生甘草6克,洗净切碎后放入保温杯中,冲入沸水,加盖

泡15分钟,代茶饮,可冲泡2次,每天1剂。阴虚火旺、胃溃疡、咯血者不宜用。

三、慢性咽痛泡胖大海:

胖大海可化痰止咳、养阴润肺,适用于风热、肺燥引起的咽痛音哑。慢性咽炎、咽痛声嘶可以喝胖大海桔梗茶,取胖大海3枚、桔梗5克、蜂蜜适量,将胖大海、桔梗放入杯中,冲入沸水,晾至温热后,根据口味调入蜂蜜浸泡,每日1剂。胖大海寒凉且有引起过敏的报道,不可长期服用;风寒、肺肾阴虚引起的咽

健康网

秋季干燥便秘多喝红薯银耳汤

进入秋季后,人容易出现阴虚肺燥的情况,胃肠蠕动缓慢的人很易发生便秘。因此,建议大家多吃滋阴润燥、补脾健胃的食品,如红薯。

主题:红薯银耳汤

原料:红薯1个、干银耳5克、枸杞子数粒。

做法:

- 1.红薯削皮切块,干银耳用水泡发至软,枸杞子洗净;
- 2.将泡好的银耳放入锅中,加水煮至软;将红薯块倒入,煮约10分钟至熟;
- 3.将枸杞子倒入,煮5分钟即可。

一、红薯、红薯叶都是宝

红薯的名字很多,又叫番薯、朱薯、山芋、甘薯、红山药、金薯、番茹、



土瓜、地瓜、玉枕薯、红苕、白薯、甜薯等。中医认为红薯性平味甘,入脾、肾

经;有补中和血、益气生津、宽肠胃、通便秘等功效。除红薯外,红薯叶还有丰富的维生素C、铁,只要吃一盘,几乎可以满足一天的需求。

红薯含丰富的钾,能让人精力充沛,并保持心脏健康、血压正常。此外,研究证明,红薯还能对抗乳腺癌和前列腺癌,预防身体的退化性疾病,提升记忆力。只不过红薯的升糖指数偏高,糖尿病人应该少吃。

二、红薯选购 要避免发霉红薯

在购买红薯时,建议选择中等大小(约手掌长度)的红薯,味道最好。选购红薯时,首先应挑选纺锤形者,其次要看表面是否光滑,最后要用鼻子闻一闻是否有

健康网

到底饭后走还是不走

“饭后百步走,活到九十九”,这是一句广为流传的长寿谚语。但从消化角度来说,这条谚语却并不科学,因此这些年又有了“要想活到九十九,请你饭后不要走”的说法。到底饭后走还是不走?回答是:因人而异,动静结合,才是上策。

一、久坐不动的人饭后要走

人们常说的“饭后百步走”是指散步,长期坚持散步对身体健康大有好处。它能促进胃肠蠕动,有助于胃肠消化液的分泌和食物的消化吸收等。需要注意的是“饭后百步走”比较适合平时活动较少,特别是长时间伏案工作的人,也适合形体较胖或胃酸过多的人。这些人如

果饭后散步20分钟,是有益于身体健康的。并且“饭后”是在进食完20~30分钟以后,而非指饭后立即散步。

二、饭后不走的道理

提倡“饭后不要走”也有道理。从消化生理功能来说,饭后胃正处于充盈状态,这时必须保证胃肠道有充足的血液供应,来进行初步消化。饭后适当休息一下,胃肠道能得到更多的血液供应量。

根据脑生理科学家的研究,有些人的“吃饱”,不过是胃感觉到了胀满,而营养却没有吸收进体内,身体仍处于“饥饿”状态。短短十几分钟的进餐过程中,吃进去的食物根本来不及

消化,就更不用说吸收了。这时匆忙起身而走,会有一部分血液集中到运动系统去,延缓了消化液的分泌,容易诱发功能性消化不良。

特别是老年人,消化功能减退,如果饭后胃肠血液供应不足,会影响食物消化吸收。

三、四类老人要慎重

饭后百步并不适用于所有人,以下四类老人不宜饭后百步走。

1.胃病老人。体质较差特别是患有胃下垂等病的老人,非但饭后不宜散步,就连一般的走动也应减少,而要在饭后平卧10分钟。因为饭后胃内食物充盈,此时进行直立性活动,会加重胃的负担。

生命时报

冠心病老人。患有冠心病的老人,进食后立刻进行大运动量活动,有可能诱发心绞痛甚至心肌梗死;建议饭后先按摩腹部,休息半小时后再散步,每次半小时,步速不要太快。

高血压、动脉硬化、糖尿病老人。饭后最好静坐闭目养神10~30分钟再散步,马上散步易出现头晕乏力,甚至昏厥。

高血压患者散步时上身要挺直,否则可能压迫胸部,影响心脏功能。走路前脚掌着地,不要后脚跟先落地,否则会使大脑处于不停振动中,易引起头晕。

贫血、低血压老人。饭后大量血液都供给胃部了,散步时很容易造成脑部相对缺血,出现头昏、目眩,甚至昏厥,这类老人可选择早起散步。

血压和糖尿病患者、怀孕及月经期的女性、有呼吸或心脏疾病者等,在健走前,建议先咨询医生,再决定是否健走。

2.健走前要做足热身准备。可以先慢走5分钟,然后再做一些准备活动,这样可以很好地预防受伤。具体做法有:头部运动,头向前后左右倾仰,完成一个绕圈动作,然后再反方向做相同动作,重复5~10次。肩膀运动,先转动一侧肩膀,往后旋转时手掌向后,往前旋转时手掌面向身体内侧,再换另一侧肩膀做相同动作,重复5~10次。

3.准备好合适的运动装备。穿着要以宽松舒适的运动装为主;如果日晒强烈,运动前要涂抹防晒霜并戴帽子加以遮挡;要选择质地轻、透气、柔软、合脚的健走鞋;另外,对于老年人和下肢有宿疾者,健走时可以选用健走杖,以减轻下肢关节压力,减少关节磨损,避免对膝关节的伤害。

健康网

最适合秋季的运动方式

天气逐渐凉爽,许多人都会选择在这气候宜人的日子里,约家人、朋友来一场说走就走的旅行。而对于老年人来说,秋游的同时进行一些简单易行的锻炼,比 如徒步健走,对身体健康会有很大的帮助。对此,世界徒步协会中国区秘书长陆宏建议,健走是介于散步和竞走之间的一种运动方式,有不错的养生保健功效,特别 适合在秋季进行。

秋季健走有三大好处:

1.符合秋季“收养”原则。在秋季,人体的精气正处于收敛内养的阶段,所以秋天的运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,出汗不应过多。

2.利于适应气候变化。健走能给脚部以良性刺激,促进血液循环,增强心脏功能,有利于人体较快适应进入

秋冬季的气候变化。

3.保护最需滋养的器官。秋天是“养肺”的好时候,健走能加快呼吸,增加空气的吸入总量,提高肺活量;同时还能增加二氧化碳的呼出量,利于排出体内废气,进一步提升肺部功能。

此外,健走还能提高呼吸肌的收缩力,增强肺的弹性,有效改善其通气及换气功能。经常健走还可有效提高肺部的免疫能力,对预防老年慢性支气管炎和肺部 其他疾患很有益处。其次,健走作为一项有氧运动,可以有效锻炼心肌,使心肌壁增厚、心脏容积增加,从而增强中老年人的心脏供血功能,预防心血管系统疾病的发生。此外,健走能增加肠胃蠕动的频率和幅度,达到外柔肢体、内和气血的目的,即有利于消化吸收,促进大小便排泄,

解决了困扰很多人的便秘问题。

那么,健走选择什么样的场所更合适呢?陆宏说,有山有水,树木茂盛、坡度较缓的空旷地带最适合健走。对于上班族而言,平时可以利用上下班途中进行 健走锻炼。比如,在合适的距离范围内,尽量用健走代替坐车。刮风下雨时,可以选择在跑步机上进行健走运动。周末则可以去郊外、公园或湖边健走,北京的奥林匹克森林公园步道、香山公园步道、北海公园和植物园,上海的外滩、世纪公园、滨海森林公园,青岛的海边栈道,武汉的东湖磨山和东湖落雁景区等都是适合健走 的好地方。

健走之前要做好相应的准备:

1.对于有病史的人,如患有高

铜冠(庐江)矿业公司招聘启事

铜冠(庐江)矿业公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘18名员工。

一、招聘职位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,热爱有色,具有良好的职业道德和工作作风,爱岗敬业,身体健康。

工种	人数	性别	条件
卷扬工	4	不限	1、高中以上文化程度; 2、男性45周岁以下,女性40周岁以下; 3、持卷扬工特种作业证或具有该岗位2年以上工作经验者优先。
竖井跟罐信号工	4	男	1、高中以上文化程度; 2、45周岁以下。
井下电工	5	男	1、高中以上文化程度; 2、40周岁以下; 3、高级工及以上,并持电工特种作业证; 4、技师及以上年龄可放宽到45周岁以下。
井下钳工	5	男	1、高中以上文化程度; 2、40周岁以下; 3、高级工及以上; 4、持电焊工或起重工特种作业证者优先; 5、技师及以上年龄可放宽到45周岁以下。
合计	18		

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、学历证书、技能等级证书、特种作业证等相关材料原件及复印件到股份公司人力资源部(机关大院西楼一楼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9月7日至2015年9月14日。

股份公司人力资源部
2015年9月2日