

夏季不防晒皱纹会增多

都说皱纹是岁月留下的痕迹,可是年纪轻轻的20岁小青年,脸上也有不少皱纹,这可如何是好?其实皱纹是皮肤缺乏水分,表面脂肪减少,弹性下降的结果。日常作息不规律、精神压力大、缺乏锻炼以及不注意防晒都会使皮肤变差,进而导致皱纹出现。

导致皱纹增多的五个习惯

1、忽略防晒:长时间的在太阳底下暴晒,肌肤是非常脆弱的,在阳光底下很容易晒伤,使裸露的肌肤变干、变薄、失去弹性,皮肤就会逐渐产生皱纹,所以出门要注意防晒措施。

2、作息时间不规律:如今的年轻人经常日夜颠倒、或者经常通宵,肌肤的新陈代谢就会变差,出现暗沉、斑点和皱纹。

3、不良饮食习惯:喜欢吃一些油炸、辛辣等垃圾食品,容易影响女性的内分泌,让女性更容易长痘和皱纹。

4、缺乏锻炼:经常宅在家里或整日久坐办公室,不但对肌肤有很大的辐射,还容易造成肌肤缺水,经常做点运动流汗,能保持皮肤健康平衡,减少衰老机会。

5、精神紧张压力大:压力大容易造成精神紧张,影响身体激素的分泌,常常在脸上出现愁苦、

紧张、拘谨的表现,这种表情牵动而产生纵向或横向的皱纹,使人逐渐出现衰老的现象。

通过饮食可以除皱

通过对饮食结构的调整可以逐渐消除皱纹,延缓皮肤衰老,具体可注意以下几点:

1、多吃富含软骨素硫酸的食物。人的皮肤由表皮、真皮和皮下组织组成,影响皮肤外观的主要是真皮。真皮由富有弹性的纤维构成,而构成弹性纤维最重要的物质是软骨素硫酸。人们饮食中如果缺乏软骨素硫酸,皮肤就会失去弹性,出现皱纹。因此,只要多吃含软骨素丰富的食物,就可以消除皱纹,使皮肤保持细腻,富有弹性。软骨素主要存于鸡皮、鱼翅、鲑鱼头部等软骨内。

2、多吃富含核酸的食物。核酸是一种生命信息物质,它不仅在蛋白质生物合成中起着重要作用,而且影响到其他各类代谢方式和代谢速度。核酸是一种葆春物质,它能延缓衰老,又能健肤美容。经科学验证,女性每天服用核酸约800毫克,维生素2克,4周后脸部皱纹大部分消失,粗糙皮肤变得光滑细腻,老年斑也逐渐减少。含核酸丰富的食物有鱼、虾、动物肝脏、酵母、蘑菇、木耳、花粉等。

3、多吃酸奶和肉皮。人的皮



肤每天都有几百万表皮细胞死亡,酸牛奶中含酸性物质,有助于软化皮肤的黏性物质,能去掉死细胞,在此过程中皱纹也可消除。多吃肉皮,能使贮存水功能低下的组织细胞得到改善,同时人体可利用肉皮中的营养物质,充分合成胶原蛋白,然后通过体内与胶原蛋白结合的水,去影响特定组织的生理功能,减少皱纹使皮肤保持光滑。

4、鸡骨去皱。吃鸡时,把剩下的鸡骨熬汤(鸡皮最好加在一起熬),营养丰富。常喝这种汤,能消除皱纹,使肌肤细腻。

5、啤酒去皱。啤酒含酒精少,其所含鞣酸、苦味酸有刺激食欲、帮助消化及清热作用;还含有大量维生素B、糖和蛋白质,适量饮用啤酒,可减少面部皱纹。

6、茶叶去皱。茶叶含有丰富的化学成分,是天然的健美饮料。有益青年人的健康,保护皮肤光洁细嫩,推迟面部皱纹出现和减少皱纹。

此外,咀嚼也可以去皱。每天咀嚼口香糖15-20分钟,连续咀嚼几周后,使面部皱纹减少。这是因为咀嚼能运动面部,改善面部血液循环,增强面部肌细胞代谢功能。 **健康网**

夏天要吃水中三宝

一、水中珍珠——茭白

说起茭白,令人印象最深刻的可能要数2009年美国奥巴马马访华宴请时的那道清炒茭白芦笋,我国特有的水生蔬菜茭白,搭配欧美人钟爱的抗癌蔬菜芦笋,中西搭配,清新又营养。

茭白像竹笋一样鲜嫩,像莲藕一样洁白,自古就是名贵的水生植物,和莼菜、鲈鱼一起并称为江南三大名菜。茭白吃起来鲜嫩柔软,因为富含有机质,味道鲜美。在营养上,茭白属于高纤维、低脂肪、高钾209毫克/100克)蔬菜。

茭白一年两生,每年5月到6月、10月到11月,都有新鲜的上市。新鲜茭白的肉质肥嫩,色白如玉,讨人喜欢。芦笋削去根部,茭白

剥去外皮,分别切成段,油热后翻炒,加一点水焖两分钟,翻炒后加少量盐,倒入水淀粉,翻炒收汁,健康美味的清炒茭白芦笋就做好了。

提示:茭白一定要买新鲜的,茎部颜色鲜艳,根部质地柔软的茭白,烹饪出来口感更好。

二、水中人参——芡实

卵圆形或圆形,长得和莲子有点像,这便是水生草本植物芡的种子芡实。芡实被誉为“水中人参”,有健脾养胃、益肾固精的作用,是夏日里的食疗佳品。

芡实的子仁外膜呈褐色,去掉了皮,里面是粉白色的,炖煮食用,口感粉糯。夏季很多人贪凉,容易伤脾胃,中医认为,芡实最益脾胃,此时吃些芡实做的甜品或粥最好。芡实的最佳

搭配要数银耳、莲子、山药、白扁豆等,炖锅冰糖银耳芡实羹很不错。莲子和芡实洗净控干,银耳泡发后撕成小朵,倒入砂锅中,加入适量冷水,大火烧开后转小火炖煮20分钟,倒入莲子和芡实,继续炖煮半小时,待芡实煮开花,加入冰糖,再煮5分钟即可。吃芡实要细嚼慢咽,一次不要吃太多。

芡实有南芡、北芡之分,南芡最好。新鲜芡实只有在七八月份的江南才能吃到,大多数都是干制品,颗粒饱满均匀,断面为白粉无碎屑,质地干爽的比较为。

三、水中落花生——菱角

现在是菱角最嫩时,长长的菱角藤上,密密地挂着一串大大小小的绿菱角,就好像水里的落花生。老百姓

常说,消暑要吃荷塘里的植物,而作为“荷塘三宝”之一的菱角自然不能少(其他两宝为莲藕和莲子)。

菱角按颜色分,有绿菱、红菱、紫菱、黑菱,若按菱角上的“角”的数量来分,有两个、三个、四个的,我们常吃的是两角的。菱角富含淀粉、蛋白质、低脂肪及多种维生素、矿物质,营养价值可与坚果媲美。菱角算得上是主食蔬菜,淀粉含量丰富,煮熟食用能部分替代米面。

菱角可蒸、煮、烩、做羹、做粥等,我喜欢吃水煮菱角,将菱角放清水中浸泡半小时,刷洗干净,放入锅中,倒入清水没过菱角,放入葱段、姜片、花椒、八角和香叶,大火煮沸后,改中火煮15分钟,煮好的菱角是天然零食,清醒又健康。 **新浪网**

夏天减肥学会这五招



黄帝内经里面说了,夏天要“无厌于日”,多做室外活动。所以每周三次去室外快走。选下午5点之后的时间,去颐和园或圆明园转一圈,距离大概是5-8公里。开始是快走,后来变成走走跑跑,而且完全不觉得累!因为那么美的风景,那么多的鲜花绿树,心情实在太好了,氧气实在太足了。

回到家里的运动,就是多做点清扫,趴在地上擦擦地,偶尔拉一拉力器,推一推腹肌轮,或者转转呼啦圈。日常的爬楼梯、走路之类还继续坚持。

增加这点运动量,再加上饮食的调整,在4周内就明显见到成效。腰围减到62厘米,体重降低到52公斤。嗓子基本上好了。老公比我收获还大,他的肚子小了一圈,而且体能越来越好,能去和驴子们一起活动了。

这些成果,是在完全没有饥饿感的情况下得到的。运动为主的减肥就是这样幸福,不需要饿肚子,而且腰围下降特别快。室外运动又比室内运动要快。那些饥饿减肥的方法,收腰的速度就要慢得多,而且皮肤会变松。

不过还是有很多人问:运动说了这么多,到底要如何调整饮食呢?这里就提出四点忠告:

1、少吃甜。夏天很多女孩子都喜欢吃甜食,什么冰淇淋、雪糕、冰沙之类,再加上解渴的甜饮料。别管里面有多少维生素,糖分都够高!不知不觉,一碗白糖就下肚,这还能减肥吗,更不要说营养上多么糟糕了。鉴于此,除了早上那杯蜂蜜水,我基本上不吃冷饮和甜食,甜饮料也很少喝。

2、少吃油。把炒菜换成焯拌菜,把炒鸡蛋换成蒸蛋羹,能量一下就降低了。为什么?少了那一大滩油啊。要知道,你吃的油,和身上的肥肉,本质上就是一类东西!吃什么补什么,从这一点来说是真理——吃了炒菜油,补你的肥肉。当然,其他油腻食物,油炸食品,油酥点心,都要尽量避免。

3、多吃粗。白米饭、白馒头、白面包都是高血糖反应食品,促进胰岛素的释放,也就是促进肥肉的储

备。所以,把白米饭白馒头换成山药、土豆等薯类,红豆、芸豆等豆类,或者燕麦和其他粗粮杂粮,就能避免这个麻烦。我减肥时通常很少吃白米饭,最近我最爱的晚餐主食是大黄米小米燕麦花生粥。这个粥营养丰富,粘软可口,健脾养胃,而且喝了不容易感觉饥饿。老公最爱的主食则是蒸山药。

4、按时吃。减肥的时候最容易发生的错误是省略一餐,还安慰自己是在减肥。但事实证明,这样做不仅容易造成营养不良,而且从几天平均来看,根本不能减少能量摄入。因为人饥饿之后就会向往高油高糖食物,进餐就会更猛,吃东西的时候会点饿,不能让自己感觉到饥饿。在这一个月当中,我哪一餐都没省,水果餐的做法都不曾有过。

第五个忠告是不怕光——就是一定要在室外运动!中午阳光太强,可以选早上和傍晚的时间,凉爽又不晒。买一身最漂亮最艳的红色T恤和网球裙,尽情释放你的活力吧!假如不好意思,就戴上墨镜和旅游帽,然后放开脚步走起来。 **新浪网**

糖比盐和脂肪更可怕

增加了糖的摄入,还掩盖了盐的味道,无意中也会增加盐的摄入量。

第二步:不用一下子戒掉

对于喜欢甜食的人,想要一下子戒掉,真的很难,不妨循序渐进来实现。

因此,如果你偶尔抵制不住诱惑,吃了一点点小松饼或一块巧克力,不要就觉得自己戒糖失败了,要继续自信满满的坚持下去,要相信低糖膳食要远远好过我们对高糖膳食的依赖。

在你降低糖摄入量几周后,你就会发现:身体内在和外在会发生一些变化,这些变化会让你再也不想高糖膳食,鼓励自己坚持下去。

第三步:少糖遗憾益生菌来补

糖类对人体肠道内的生态起着非常重要的时间,失衡的肠道菌群对糖类的需求是巨大的,而当你完全不摄入糖类时,这种需求会变

得更加糟糕。有些时候,完全避免膳食中的糖类,会导致营养缺乏,增加肠道内有害菌的数量。杀灭体内有害菌比较好的方法是定期摄入益生菌,比如酸奶、奶酪、泡菜等食物,含有多钟益生菌。

第四步:抑制你对糖的渴望

当你开始降低膳食中糖的摄入量时,反过来可能会增加你对甜食的需求。这时,也不要太放纵,不妨用别的食物来代替甜食,比如含糖低的蔬菜、水果等。

第五步:饥饿时更需蛋白质

有时候我们感觉饥饿,完全可能是身体急需蛋白质的供应,而不是糖类。

高蛋白食物分解较慢,在消化道中残留的时间长,使我们的饱腹感更强,比如肉鱼蛋、豆类和坚果。对于素食者来说,尤其要注意

摄入豆类等含植物蛋白的食物。(赵慧敏编译自英国《每日邮报》)

糖比盐和脂肪更可怕

过量的糖、盐和脂肪,这三者一直是背离健康的三大祸害,他们谁是害中之害?

一般我们认为,高盐饮食和高血压紧密相关,然而美国心脏杂志曾发文称“并非高盐,事实上引发高血压的更可能是高糖饮食”。高血糖水平作用于下丘脑的某个关键部位,会引起心率加快、血压升高。同时,高血糖还会刺激人体分泌更多胰岛素,这种激素同样刺激心率加快。

还有,大多数人都认为肥胖是脂肪摄入过多而导致的,营养学家Marilyn Glenville却认为,“并不是脂肪,而是糖和精制碳水化合物使人发胖。” **健康网**

夏天就要吃点“苦”

一、熬点苦杏仁

夏天就该吃点汤汤水水,坚果也可入汤水,苦杏仁就是不错的选择。

虽然它本身的毒性较大,一般做药用,但是只要吃对了,对身体同样有好处。在临床上,因苦杏仁中含苦杏仁甙,它可在人体内产生氢氰酸,而微量氢氰酸能镇静呼吸中枢,从而可以镇咳平喘,因此用于治疗多种症状的咳嗽,另外因其脂肪含量高,膳食纤维含量较高,常用于治疗肠燥便秘。另有研究表明,苦杏仁甙能明显抑制人肾成纤维细胞增殖,提高机体免疫力。

不过,要是食入苦杏仁甙过量,产生大量的氢氰酸就极可能出现中毒现象。而苦杏仁甙主要存在于皮和尖,所以食用前最好去皮、尖(胚芽)食用,并且多次浸泡,再加热煮。可以和一些杂粮熬杂粮粥喝。另外,考虑到杏仁脂肪含量高,建议每天不超过10颗。

二、喝点苦丁茶

夏天不仅吃苦,也应该喝点苦,苦丁茶就是不错的夏日茶饮选择,它同样也既是食物又是药物。

近代研究发现,苦丁茶不仅含有人体必需的多种氨基酸、维生素和锌、锰等微量元素,以及丰富的活性成分,如其中的熊果酸和香气成分可以健胃消食,帮助开胃,多酚类及儿茶素、黄酮类等抗氧化物质可以提高人体免疫力,对苦夏有较好的预防作用。

午后吃西瓜更健康

夏天来了,爱美的女士们又在考虑或正在进行着吃西瓜代替正餐的减肥计划,西瓜水分多,大多数人认为吃西瓜很快就可以通过排尿将吃进去的西瓜“移”出体外。然而,网上也流传着“吃一个西瓜等于吃6碗米饭”的说法,这又让不少女士忧虑:吃西瓜减肥到底靠不靠谱呢?

根据中国食物成分表数据显示,100克(2两)米饭的能量是116卡路里,通过计算可得,与之能量相当的西瓜可使用部分应为446克,也就是说,一碗4两重的米饭能量与892克西瓜能量相当,也就是不到2斤,按照切成牙的方式计算,差不多就是4-5块,其含糖量等同于25.9克白砂糖。这样看来,网上所说的“吃一个西瓜就等于吃6碗米饭”的说法不准确,但是西瓜含糖量确实较高。

“通过吃西瓜减肥并不靠谱”,西安营养学会副主任、国家一级营养师张娴,因为西瓜含水量较高,食用后很容易产生饱腹感,但是消化和吸收都很快,食用后没多久就会产生饥饿感,本来想用西瓜代替晚餐,结果却因为饿得快就得进食,这样不仅起不到减肥的作用,反而有可能会加重,虽然也有人会选择抑制饥饿感不进食,但时间长了就会引起免疫力下降。

“其实西瓜算是低热量食物,菠萝、柠檬、猕猴桃这些水果的热量也不算高,但是也不能因为低热量就可以多吃,只要吃过量了也会发胖。”张娴表示,除了西瓜,荔枝、桂圆、葡萄也需要注意,其中都含有葡萄糖成分,不宜多吃,特

泡苦丁茶有一定的技巧,量要少,否则苦味实在让人难以接受,而且苦味食物性寒,再加上夏天生吃瓜果蔬菜多,脾胃本身容易受寒。所以,正常人每次喝苦丁茶两三片即可,约0.3-0.5克,沸水可冲10-12次。

另外,也可以和其他茶叶一起冲。很多地方的人在喝茶时,经常把苦丁茶当作一种茶中的调味品,加几片苦丁茶混着喝,口感更好。

三、蒸点苦苣卷

苦菜也叫苦苣菜,是苦味叶菜中的典型代表,苦味主要来自生物碱,有利于预防和控制血糖水平上升。另外,它还含有丰富的维生素C、胡萝卜素、B族维生素、维生素K、叶酸等。

大家平常最常吃苦菜的方法是焯水后凉拌,但这样貌似苦味还有点浓,我还有一种新吃法,那就是做蒸苦苣卷。

准备苦菜、苋菜(用来增色和中和苦味),洗净备用。买一些面皮,我一般选薄馄饨皮。苦菜和苋菜短时焯水后,放凉水里再次去苦味,几分钟后挤干水分,切碎,放入切好的葱姜蒜、橄榄油、盐和鸡精搅拌。之后就面皮包成卷状,水开后上锅蒸3分钟即可。可以原味吃,或者调一些醋汁蘸着吃。还可以配杂粮粥或小米粥,营养又健康。偶尔,我也会把小米粥浇在菜卷上吃,类似小米海参。

健康网

别是糖尿病等慢性病人更不能贪嘴。她建议成人吃西瓜,或者吃其他水果,每天的摄入量保持在200克到350克左右为宜,此外,主食、禽蛋、蔬菜特别是深色的叶菜,水果每天都要适量摄入,这样才能保证人体营养均衡。

切开后要使用保鲜膜保鲜

切开西瓜后,大家都会用保鲜膜将吃不完的西瓜包起来放进冰箱,这样做看似更为保鲜。可有食品安全专家认为,使用保鲜膜保存的西瓜比不用保鲜膜的反面坏得更快。这是因为西瓜在盖保鲜膜之前,其表面存在细菌和微生物,如果保鲜膜的透气透水功能不好,温度下降慢,就会导致这些微生物或细菌繁殖得更快,特别是产生厌氧反应后食物就很容易变质。

保鲜膜太厚,就会导致食物不能“呼吸”到氧气,从而发生厌氧发酵以致腐烂变质。还需要注意,一些人会觉得多封一层更能锁住水分。实保鲜膜不但要保持水分不挥发,还要让里面的二氧化碳能够出去,太厚反而不利于保鲜。”

那怎么办?从此不用保鲜膜吗?肯定不可能,不过时间就要严格控制了,切开的西瓜放入冰箱最好别超过12小时,最长不要超过24小时。此外,还要注意的,在切西瓜时一定要事先把西瓜、刀具和案板清洗干净。此外,把冰箱里的西瓜拿出来吃时,可以先将表面约1厘米的部分切除掉,不要怕浪费哦!

新浪网

2016年上半年各单位用稿统计

单位名称	铜陵有色报用稿数	铜陵有色电视台用稿数	合计用稿数
冬瓜山铜矿	162	36	198
铜山矿业公司	122.5	21	143.5
铜冠物流公司	116	17	133
安庆铜矿	70	26	96
天马山矿业公司	61.5	13	74.5
铜冠冶化分公司	60	12	72
金昌冶炼厂	46.5	24	70.5
凤凰山矿业公司	52.5	17	69.5
铜冠建安公司	39	17	56
稀贵金属分公司	44.5	11	55.5
金冠铜业分公司	29	22	51
铜冠电工公司	29	21	50
铜冠矿建公司	39	9	48
金隆铜业公司	29.5	10	39.5
铜冠机械公司	24	14	38
工程技术分公司	32.5	2	34.5
张家港联合铜业公司	18.5	16	34.5
安徽工业职业技术学院	25	5	30
金威铜业公司	14.5	13	27.5
铜冠(庐江)矿业公司	21	5	26
技术中心	15	6	21
动力厂	15.5	4	19.5
铜冠地产公司	10.5	8	18.5
有色置业公司	9.5	8	17.5
铜冠投资公司	7.5	7	14.5
仙人桥矿业公司	10.5	3	13.5
安庆月山矿业公司	10	3	13
矿产资源中心	7.5	3	10.5
金泰化工公司	8.5	2	10.5
安徽铜冠铜箔公司	5	5	10
铜冠池州公司	10	0	10
铜冠黄铜棒材公司	6.5	3	9.5
中科铜都公司	3	3	6
赤峰金剑铜业公司	1	0	1