

# 枸杞十大药用价值 直接嚼着吃更好

中医很早就有“枸杞养生”的说法,所以,它常常被当作滋补调养和抗衰老的良药。很多人喜欢用枸杞泡水、泡酒或煲汤,还有哪些枸杞吃法养生效果高呢?

## 枸杞的药用价值极高

因为它含有的元素种类相对来说比较齐全,我们知道,肝肾是人体非常重要的器官,而枸杞则所含有的化学元素则对这些器官产生积极的影响。

枸杞中含有含有丰富的胡萝卜素、

维生素A1、B1、B2、C等钙、铁等,这些物质是眼睛的必需品,因此有明目的作用,枸杞在古代还用于治疗肝血不足、肾阴亏损等所引起的视物昏花和夜盲症等,在民间的药方中经常出现枸杞子的配方。

## 枸杞的十大药用价值

- 1.枸杞子对特异性、非特异性免疫功能均有增强作用,还有免疫调节作用。
- 2.枸杞子有抗肿瘤作用。
- 3.枸杞子有抗氧化、抗衰老作用。
- 4.枸杞子有保肝及抗脂肪肝的作用。

5.枸杞子能刺激机体的生长,对某些遗传毒物所诱发的遗传损伤具有明显的保护作用。

- 6.枸杞子对造血功能有促进作用。
- 7.枸杞子能影响下丘-垂体-性腺轴功能,并有较好降血糖作用。
- 8.枸杞子可增强生殖系统功能,加强离体子宫的收缩频率、张力及强度。
- 9.枸杞子可增加小鼠皮肤肌脯氨酸的含量,显著增强小鼠的耐缺氧能力,延长其游泳时间,抗疲劳。

10.枸杞子有一定降压作用。

## 直接嚼着吃效果更好

用枸杞子泡水或煲汤时,其中的药效并不能完全发挥出来。由于受水温、浸泡时间等因素的影响,枸杞子中只有部分药用成分能释放到水或汤中。直接用嘴嚼,对枸杞子中营养成分的吸收会更加充分,更有利于发挥枸杞的保健效果。但嚼服枸杞子时要注意,在吃的数量上最好减半,否则容易滋补过度。

健康网

# 胃寒喝猪肚姜桂汤

重庆读者赵女士咨询:夏天天气热,我最近冷饮吃得有点多,胃炎又犯了。母亲从邻居那里听说一个方子:猪肚150克、生姜15克、肉桂3克、精盐适量,将猪肚洗净,放入碗内或陶瓷器皿中,加入生姜、肉桂、精盐和水适量,隔水炖熟,佐餐食用,分2次吃完。想请专家点评一下此方是否可行。

成都中医药大学中药情报部副研究员蒲昭和点评:中医将慢性胃炎分为脾胃虚寒、胃阴不足、肝胃不和、瘀血停滞等证型,用药或食疗都讲究辨证治疗。

此方中,猪肚味甘,性微温,具有补虚损、健脾胃的功效,主要用于气血虚损、身体瘦弱者食用。

猪肚疔疾可配中药,一般将药物装入猪胃,扎紧,煮熟或蒸熟食,多用于治疗胃寒、心腹冷痛、因受寒而引起的消化不良、吐清水、虚寒性胃炎、胃及十二指肠溃疡等。

生姜性温味辛,有散寒发汗、温胃止吐、杀菌镇痛、抗炎的功效,可治疗虚寒型胃炎、肠炎、风寒型感冒等病。肉桂能补火助阳、散寒止痛、活血通经,其中含芳香性桂皮油,具有镇静、抑菌、促进胃液分泌和增强消化功能,还有缓解肠道痉挛性疼痛等作用。

三味合用,可共奏祛寒温胃、抑酸止痛之功,用于治疗虚寒型或肾阳虚引起的慢性胃炎或溃疡病,有一定的食疗效果。 生命时报

# 草莓的十种吃法

众所周知,草莓是水果之王,更是夏季人们的真爱水果。其吃法多种多样,可以做成草莓棉花慕斯,也可以做成草莓奶油肉片卷等约10种让人垂涎三尺的夏季食谱。

1.草莓棉花慕斯。这样奶油味的口感丝滑的冷冻布丁入口清凉,确实是夏日的凉爽极品。草莓楔在玻璃杯口,使其看起来更加美味,与香草味的意式饼干更是绝配。

2.草莓意式奶冻配柠檬酥饼。这种做法的草莓是最受欢迎的甜品,色彩鲜艳的草莓汁与柠檬酥饼相搭配,在放一些树莓来点缀,更使得这道夏日甜品色色俱全。

3.草莓柠檬调和蛋白冰淇淋。这种用蛋白制作的冰淇淋已经成为“吮指冰淇淋”,其做法方便简单,首先将蛋黄打入冰淇淋里,然后将蛋白制成调和蛋白,再搭配几片草莓片或者几滴草莓汁,也可以将草莓换成柠檬。

4.草莓搭配奶油肉卷。这种做法可谓聚会佳肴,虽然其做法简易,但是



5.鲑鱼、草莓和茴香沙拉搭配。凉爽的夏日里,切碎的茴香,煮熟的鲑鱼,再配上新鲜的草莓应该是每个人都必备的健康沙拉,将鲑鱼、茴香、草莓拌在一起,再放些绿叶蔬菜,新鲜的薄荷,和少许蜂蜜,这道让人清凉一夏的佳肴就完成了。

6.草莓牛油果吐司。既然有了牛油果吐司,那我们一定就能做出草莓牛油果吐司。牛油果搭配可口香甜的草莓就像是鸡蛋和火腿一样,虽然有点不可理喻,但是这种吃法很健康。草莓牛油果吐司是非常健康的早餐必备品,首先切几片草莓和牛油果,然后把他们放在吐司面包上,再撒上少许盐和辣椒,也可以放些薄荷,这道既营养又健康的早餐就完成了。

7.草莓酸奶搭配香料糖。草莓和香醋是以前非常受欢迎的搭配组合,浓烈刺激的香醋可以使草莓释放出更加新鲜香甜的味道。这种搭配不仅是人凉爽,还可以提神。你也可以用奶油代替酸奶,再用糖和鸡蛋黄制作出更加美味的蛋糕甜品。

8.草莓沙拉意式奶冻搭配对虾。这道菜肴不仅有利于视力,还能够挑逗你的味蕾。其色彩鲜艳,口感美味,搭配绿色蔬菜和香甜草莓,可谓夏日极品。

9.草莓凉菜汤。如果说西红柿是天然的甜品,那么添加些许成熟多汁的草莓,就能使其甜味更好的释放。有的美食博主

将其与新鲜薄荷和山羊乳奶酪相搭配,再添加些许调味品,就能制作出鲜美的夏日凉汤。

10.草莓鸡尾酒。这种夏日草莓鸡尾酒应该是聚会时的必备品。只需将白朗姆酒搭配些许草莓,再加几杯酸橙汁和几勺冰,这种既高档又好喝的鸡尾酒就制成了。 健康网

# 保鲜膜裹身减肥危害多 小心引发皮肤过敏

随着肥胖人群的增加,各种各样的减肥方法层出不穷,号称经济实惠又快速的保鲜膜减肥法尤其受到肥胖人士的青睐。而且保鲜膜减肥法大量出汗的现象,更容易让人误以为是其强大瘦身功效的体现。其实保鲜膜减肥法不仅危害大,而且反弹快,并非最佳的减脂瘦身方法。

## 使用保鲜膜瘦身不过是假象

其实,保鲜膜减肥法主要是通过发汗排除身体水分来达到减轻体重的目的,减去的并非是脂肪肥肉,其原理和利尿剂差不多,并不能从根本上减肥,之后再喝水或进食很容易反弹。

而且,长期这样失水减体重还会增加电解质的丢失,容易产生疲劳和对健康不利。

## 保鲜膜易引发湿疹、毛囊炎等皮肤病

身体被保鲜膜包裹,长时间下去身体不能正常呼吸,很多代谢的产物无法及时排除体外,同时皮肤无法散热使汗液积存在局部,这样的情况很容易引起湿疹、毛囊炎等皮肤病。

注意,很多人发现每次用完保鲜膜后,感觉身上痒痒的,这时切莫用力挠。如果用力挠的话,很容易将身上挠出伤痕。

## 用保鲜膜易产生过敏、细菌感染等

用保鲜膜包裹住身体,尤其是运动时

用保鲜膜更导致汗液不能正常挥发,很容易产生其他副作用,比如皮肤过敏、细菌感染等,还有可能造成皮肤中暑,届时反而得不偿失。

## 保鲜膜减肥会细胞代谢异常过度失水

身体被保鲜膜包裹,细胞会因不能正常代谢而过度失水。失水是造成新陈代谢障碍的一种症状,严重时会造成虚脱,甚至有生命危险。

## 运动+饮食 最健康有效的减肥方法

与保鲜膜减肥法相比,这种减肥方法才是最科学最为理想的减肥方法。要知道减肥是没有捷径的,需要少吃多运动并且尽量的督促自己。减肥要保证足够的运动

量,这是不言而喻的。只有坚持一段时间有规律的运动,减肥成效才会显现。建议大家在减肥的过程中最好找个私人健身教练,让自己更有目标,更加坚定地减肥。

对于饮食,不管怎么说,吃都是肥胖的主要来源。因此,大家要学会合理安排控制饮食,保证营养均衡。为了不饿肚子和身体充满能量,小编建议大家每餐饮食的时候注意吃点瘦肉(含有抗性淀粉)、富含纤维的碳水化合物以及少量不饱和油脂。当然,在饭后还要吃点水果和蔬菜。只要大家能坚持下去,相信一定会瘦身成功的。 健康网

# 计步走 牢记五点才能更有效

很多也不能靠。热量消耗不仅仅取决于走路的时间和速度,还要考虑自身的体重、运动方式和运动时的心率波动等因素,多数软件达不到这个要求。

衡量运动强度主要看心率,一般而言,年轻人运动后心率达到150次/分钟,老年人为120次/分钟,可达到安全有效的运动强度。每个人的身体情况不同,运动后要达到这个心率标准也有所区别。因此,单纯看步数排名相互攀比不可取。

2.长期坚持才有效。有的人用计步软件锻炼只是出于一时兴趣,没有长期坚持。通常建议每天集中锻炼45分钟到1个小时,零散的走路看起来步数很多,但效果可能有限,

建议长期坚持。而且,室外活动一定要建立在良好的空气环境下,如果雾霾天还坚持在外面走路,很可能增大毒性物质的摄取,危害健康。走路时,应选择路面硬度合理、平整的地方,以免伤膝关节和踝关节。

3.太晚影响睡眠。适度运动能促进睡眠,但很多上班族计步走集中在晚上,大量运动后,人体神经系统可能过于兴奋,影响睡眠。建议平时本身就容易失眠的人,不要在晚上(尤其是睡前1~2个小时)计步走。

4.配合上肢训练。走路主要锻炼了腿部的骨骼和肌肉,对上身的锻炼有限。建议大家丰富锻炼的方式和种类,例如太极拳、游泳等,都是不错的选择。运动时最好结伴,不仅

能相互督促,加强交流,一旦发生意外,还能相互照应。

5.特殊人群当心增大心肺负担。上海瑞金医院急诊科副主任盛慧球告诉《生命时报》记者,要明确的是,对多数人而言,每天合理锻炼对身体确实有益,还能辅助治疗糖尿病、高血压、脂肪肝等疾病。不过,锻炼应根据年龄和身体状况进行个体化选择。走路能锻炼骨骼和肌肉,改善心肺功能,但为了追求步数在短时间内快速走路或跑步,对心肺功能要求较高,特别是冠心病、老慢支等心肺疾病患者,可能诱发或加重病情。

生命时报

# 睡眠不好 推荐七款安眠汤助你好梦

睡眠不好,老是失眠多梦怎么办?很多人第一反应是去寻找安眠药,除了必须要医生处方才能得到安眠药,它对我们解决长期失眠情况并无益处。在这种情况下,不妨试试食疗方法,用安神汤帮你做好睡眠工作,助你好梦。

## 五种食物有良好助眠作用

莲子:睡前服用糖水煮莲子,会有良好助眠作用

莲子口感清香可口,具有补心益脾、养血安神等功效。近年来,生物学家经过反复试验证实,莲子中含有的莲子碱、芳香甙等成分均有镇静作用,食用后可以促进胰腺分泌胰岛素,进而可增加5羟色胺的供给量,5羟色胺是决定人睡眠质量的重要成分,故能使人入睡。每晚睡前服用糖水煮莲子会有良好的助眠作用。或取瘦猪肉片250克,莲子肉50克,加水共炖至熟,调味服食。适用于失眠、气短乏力者。

百合:煮至粥成,加冰糖适量,早晚各服1次  
百合有润肺止咳,清心安神之功效。多用于治疗肺病久咳、咳嗽痰血、热病后余热未清、心烦惊悸、神经恍惚、脚气浮肿。《日华子本草》谓其“安心、定胆、益智”

治疗应用证明,百合对神经官能症、更年期综合征引起的心悸、失眠、多梦有较好疗效。百合含有少量淀粉、脂肪、蛋白质及微量生物碱,是治疗老年人神经衰弱、强壮滋补食物和药物。取百合30克,用清水浸泡半天,去其苦味,再加大米100克,水适量共煮至粥成,加冰糖



适量,早晚各服1次。

大枣:感到失眠或神经紧张,每晚服30克至60克

大枣口感甜美,具有补血的功效,是许多女孩子最爱,除此之外,大枣中所包含的物质还有糖类、蛋白质、维生素C、有机酸、黏液质、钙、磷、铁等,具有补脾、安神的功效。如果感到失眠或者神经紧张,尝试每天晚上用大枣30~60克,加水适量煮食,或与百合煮粥食用,相信都能帮助你进入睡眠。

桂圆:心脾两虚、失眠多梦,可食桂圆花生鱼头汤

桂圆肉质甘温,无毒。桂圆肉补益心脾、养血安神,可医失眠健忘、神经衰弱等。中医治疗心脾两虚、失眠多梦的方剂“归脾丸”就有桂圆肉。食疗可取桂圆肉花生鱼头汤。

取草鱼头700克,花生30克,桂圆肉

20克,红枣12个,清水、姜片各适量。将花生洗净,浸泡1小时;将红枣和桂圆肉洗净,灼烫一下;热油锅,放入姜片和鱼头,煎至双面微黄;倒入滚烫的热水,旺火煮5分钟;将除花生外的材料全部倒入汤锅中,盖锅盖,大火煮滚后,关火;整锅倒入电炖锅中,放入浸泡好的花生,盖锅盖,大火;炖2.5小时左右,即可起锅。

核桃:加黑芝麻,治疗神经衰弱、健忘、失眠、核桃味甘性温,是一种很好的滋补营养食物,能治疗神经衰弱、健忘、失眠、多梦。取核桃仁、黑芝麻各50克,炒熟研末后加入白糖15克混匀即可。日服1次,每服约10克。适用于心悸失眠、脑中作响者。

## 推荐:七款助眠安眠汤

1.桂圆莲子汤。取桂圆、莲子各二两煮成汤,具有养心、宁神、健脾、补肾的功效,最适合于中老年人、长期失眠者服用。

健康网

# 多吃清淡蔬菜保健康



尽管不能说吃甜食会“上瘾”,但大量摄入甜食能使大脑产生对甜食的依赖是不争的科学事实。适当摄入甜食属于生命需求,过量摄入甜食则是自毁健康。蒋卓勤指出:“甜食不会像毒品一样有毒,但不代表它没有害。经常吃甜食导致的最直接健康问题就是能量过剩,出现肥胖、高血糖,进而诱发高血压、高血脂症,诱发心脑血管疾病。”以“奥利奥”为例,每100克奥利奥中约含碳水化合物65克,脂肪5.4克,脂肪与碳水化合物两个能量大户占了总质量的70%,能量达到约2100KJ。以成

年女性每天约需要7500KJ的能量为标准,一筒奥利奥(130克)约为2730KJ,超过了一天总能量需求的三分之一。

对甜食上瘾怎么办?蒋卓勤教授指出:“坚持清淡饮食是保持良好饮食习惯的重要一步。少吃加工食品,多吃天然的蔬菜、水果,油、盐、糖的摄入要有限制,口味要以清淡为主。”如果想要“戒除”对甜食的“瘾”,只能像戒烟一样,逐渐减少甜饮料、饼干、果冻等加工食品的摄入,并以天然蔬菜、水果取代加工食品,感受到天然食物的美味,就能慢慢解除对甜食的执着。 新浪网

# 商务部(经营贸易分公司)招聘启事

商务部(经营贸易分公司)因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘业务人员5名。

## 一、招聘职位与条件

岗位	人数	条件
业务人员	5	1、全日制普通高校大学本科及以上学历。 2、年龄35周岁以下(1981年1月1日以后出生)。 3、具有良好的语言、文字沟通能力,良好的心理对抗谈判能力,英语四级以上,计算机操作熟练。 4、具有期货从业人员资格和商务工作经验者优先。 5、具有3年以上基层工作经验(2013年8月31日之前参加工作)。 6、因工作需要,可经常出差。
合计	5	

## 二、录用方式

采取笔试、面试相结合的方式,按照笔试成绩综合成绩择优录取,经过政审、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、专业技术资格证书等相

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的职业道德水平和工作作风,思想品德优秀,爱岗敬业。

相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(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:2016年8月24日至2016年8月31日(工作日)  
集团公司人力资源部  
2016年8月22日