

# 吃桔子能强化肝脏功能

这个桔子是一种非常不错的食材，这种食材中含有非常多的营养物质。那么，今天就为大家详细的介绍一下这个桔子的营养价值以及这个桔子应该如何进行挑选，接下来赶紧跟着一起来看看。

1、桔皮苷。桔皮苷可以加强毛细血管的韧性，降血压，扩张心脏的冠状动脉，故桔子是预防冠心病和动脉硬化食品，研究证实，食用柑桔可以降低沉积在动脉血管中的胆固醇，有助于使动脉粥样硬化发生逆转。

2、香精油。香精油通过对内分泌系统的刺激，调节荷尔蒙的正常分泌，对人体的各类系统进行调节。

3、维生素 B2。桔子含有较高含量的核黄素，即维生素 B2。维生素 B2 是机体内许多酶系统的重要辅基组成成分，负责参与物质和能力的代谢。可通过参与碳水化合物、蛋白质和脂肪等的代谢提高机体对蛋白质的利用，促进人体的生长发育。

也可调节肾上腺素的分泌，强化肝脏功能。

4、胡萝卜素。桔子所含的胡萝卜素较其它水果都很高，人体所含的胡萝卜素直接影响维生素 A 含量。维生素 A 有助于维持眼睛和皮肤的健康，避免机体受自由基的损害。胡萝卜素可促进免疫功能，有效预防和抑制肺癌的发生。

**桔子应该如何挑选**

1、桔子的酸甜取决于品种和产地。

2、但对于相同种类的桔子，又可分公母，母桔子多半比公桔子要甜一些。

分辨桔子公母：主要看桔子的底部，底部有明显小圆圈的，为母桔子，而有小圆点的则为公桔子。

3、底部捏起来感觉软的，多为甜桔子，捏起来硬硬的，一般皮较厚，吃起来口感多半较酸。

4、桔子上手，侧面看，长柄的一端突出的比凹进去的酸。

以上方法可以合并使用，也可以



单独使用。

以上的这篇文章的相关介绍之后，相信广大的读者朋友们对于这个桔子的营养价值以及桔子的挑选方法

应该都有了一个比较深刻的认识以及一定的了解了吧！如果想要吃到好的桔子的话请仔细阅读上文哦！

新浪网

## 散步时长有大学问

你也许认为散步是如此简单的运动，身体不会有太多变化。然而，据美国《预防》杂志网站报道，当你开始迈开腿，散步一小时的时间内，身体便会发生一系列积极的生理变化。

第 1-5 分钟。首先迈出的几步会引发细胞释放出生成能量的化学物质，从而为散步提供能量。此时，心率达到每分钟 70-100 次，血流量增加，肌肉得到预热。关节的僵硬开始减弱，并释放出润滑油让你更容易移动身体。在这 5 分钟里，人体每分钟燃烧 5 千卡的热量，是坐着等静止状态下的 5 倍。同时，为支持运动，身体开始从碳水化合物与脂肪存储中获得更多燃料。

第 6-10 分钟。心跳增加到每分钟约 140 次。随着步速的加快，人体每分钟燃烧的热量达到 6 千卡。血压会轻微上升，但身体会释放能扩张血管的化学物质来抵消这一潜在危险，更多的血液和氧气源源不断地输送到正处于工作状态的肌肉。

第 11-20 分钟。体温不断上升，靠近皮肤的血管扩张以释放热量，你会开始出汗。伴随着轻快的步伐，人体每分钟燃烧的热量达到了 7 千卡，此时的呼吸可能会变得稍微有些艰难。肾上腺素和胰高血糖素等激素的分泌量上升，以便为肌肉输送能量。

第 21-45 分钟。此时，你会感觉精力充沛，随着身体张力的释放，大脑会释放出让人感觉良好的内啡肽，你会开始放松。由于有更多的脂肪得到了燃烧，胰岛素分泌量开始下降，这对体重过重的人或糖尿病患者来说是个极好的消息。

第 46-60 分钟。散步快 1 个小时，你的肌肉可能会感觉疲劳，因为体内碳水化合物化合物的存储量减少了。当你冷静下来时，心率和呼吸都会放缓，尽管之后燃烧的热量有所减少，但依然多于锻炼前，这种较高的热量状态将保持 1 个小时。

人民网

## 一个保健操能解决落枕

可能有不少朋友都曾经经历过落枕，一动脖子就疼得哇哇叫，那么这个时候应该如何处理呢？中医推荐一个治疗落枕的好方法——保健操，下面我们就来看看如何解决落枕这个小问题。

**落枕的原因**

- ①睡眠时头颈姿势不当；
- ②枕头垫得过高、软硬不当或高低不平；
- ③颈部外伤；
- ④颈部受风着凉；
- ⑤如为颈椎病引起，可反复“落枕”。

前四种只要去除病因就可缓解，另外缺钙的人容易落枕，由于现在肉类和蔬菜中有很大一部分是用饲料和化肥催生的，生长周期短，钙的含量少，会使不少饮食结构不合理的人缺钙，这样落枕的人也就更多了。

一般落枕都属于急性损伤，多见局部疼痛、僵硬。这样，在 48 小时内只能

用冷敷。可用毛巾包裹细冰粒敷患处，每次 15-20 分钟，每天两次，严重者每每小时敷一次。

**一个保健操能解决落枕**

- 1、将左手或右手中、食、无名指并拢，在颈部疼痛处寻找压痛点（多在胸锁乳突肌、斜方肌等处），由轻到重按揉 5 分钟左右，可左右手交替进行；
- 2、迅速的敲击肩部，用小鱼际由肩部从上到下，从下到上快速击打两分钟左右；
- 3、用拇指和食指拿捏左右风池穴、肩井穴 1-2 分钟；
- 4、以拇指或食指指尖按落枕穴（手背第 2、3 掌骨间，指掌关节后 5 分处），待有酸胀感觉时再持续 2-3 分钟；
- 5、最后进行头颈部前屈、后仰、左右侧偏及旋转等活动，此动作应缓慢进行，切不可用力过猛。

健康网

## 茄子怎样吃更营养

**一、五彩虎皮茄子卷**

材料：茄子一大根、梅肉半斤、糖、生抽、胡椒、黄酒、葱姜末、一只鸡蛋、辣椒三两、蒜。

做法：1.取一大根茄子，切成 5mm 左右的片，表面刷一层薄油，进热锅，煎到两面出现虎纹；2.做肉馅：梅肉半斤，加糖、生抽、胡椒、黄酒、葱姜末、一只鸡蛋拌一下；另外，三两辣椒切丁，蒜切末；3.热锅温油，滑松肉馅，再加入全部材料，翻炒至熟，肉馅就做好了；4.茄子上均匀的铺上肉馅，再从左右卷起来即可。

**二、肉末蒸茄子**

材料：茄子 250 克、猪肉 120 克、洋葱 20 克、料酒 1 茶匙、蚝油 2 茶匙、盐少许、水淀粉 1.5 茶匙、油 2 茶匙。

做法：1.猪肉剁成肉末，放入碗中，加入切细的洋葱碎，料酒，蚝油，再根据口味决定是否加一点点盐，淋入水淀粉，拌匀，

最后加入油拌匀，腌制 10-20 分钟；2.茄子洗净去蒂，切开，放入蒸锅蒸软（如茄子水份大，建议用微波炉），取出，刀切或手撕（手撕口感更好）成细条状（茄子皮富含维生素 P，最好保留），铺在蒸碗里，铺满一层后，铺一层肉馅儿，再铺一层茄子，重复做完，最上面一层是肉馅儿；3.蒸锅大火烧开，放入蒸碗，蒸 10 分钟即可。

**三、烧茄子**

做法：第一步需要用油炸切好的茄子，也就是“过油”。这时候油温很高，一般会达到 180℃左右，这么高的温度造成了类黄酮的严重损失，茄子的保健作用也就去其大半了。

**四、蒜泥茄子**

做法：1.茄子用淡盐水洗净；2.撕成长条状；3.放在笼屉上蒸制，用筷子一扎能透了即可。

科技日报

## 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工程技术人员 2 名、技能操作人员 34 名。

**一、基本条件**

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作风，爱岗敬业，身体健康。

序号	岗位(工种)	性别	人数	基本条件	备注
1	机械技术	男	2	40周岁以下(1976年9月1日以后出生)； 大专及以上学历； 机械助理工程师以上职称。	
2	中深孔台车工	男	10		中孔：T100 或 YGZ90； 深孔：T150
3	井下无轨设备维修工	男	4	45周岁以下(1971年9月1日以后出生)； 中技及以上学历；	
4	井下爆破工	男	6	具有 3 年及以上本岗位工作经验；	
5	井下电机车司机	男	8	持有相关特种作业证者，年龄可放宽至 48 周岁(1968 年 9 月 1 日以后出生)。	
6	井下电工	男	2		
7	井下电焊工	男	2		
8	井下起重工	男	2		
合计			36		

**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、学历证书、专业技术资格证书/技能等级证书等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 9 月 19 日至 2016 年 9 月 27 日(工作日)。

集团公司人力资源部  
2016 年 9 月 18 日

## 梳头竟然有这三大功效 如何正确梳头

中风、老年性痴呆等病大有裨益。

疏通血脉、消除头痛。 中医认为疼痛的机理是“不通则痛，通则不痛”，而梳头能通络活血。

《摄生要录》中说：“发是血之余，一日一次，疏通血脉，散风湿。”当头皮受到梳理按摩的刺激后，产生的生物电流，可直透皮肤到达骨髓，解除血管痉挛，血流通畅而疼痛顿失。对肌肉紧张性头痛、神经性头痛、偏头痛、三叉神经痛、高血压头痛、神经衰弱头痛，梳头可起到良好效果。

日梳百遍、秀发飘逸。《黄帝内经》中有“一日三篦，发须稠密”之名言；《养生方》中说，梳头具有“发不落而生”和“头不白”的奇效。研究表明，头皮层下面有一个神奇的造发系统，每一层组织不断地吸取营养和氧气来支持头发的生长。梳头时的温和刺激，通过神经反射作用，促进头部血液循环，满足头皮及毛发的血氧需求，加快细胞的新陈代谢，使头发变得乌黑光润。

**如何正确梳头，方法和力度要适中**

1、要全头梳：顾及到头皮每一处。梳齿一定要作用到头皮上，每个部位都要反复梳到。

2、力度要适中：用力不能过轻取过重，轻了起不到按摩的作用，重了则会刮伤头皮。用中等力度，以头皮产生微热感为宜。若是干性头发，梳时可用力些；若是油性头发，则用力轻些，否则刺激皮脂腺增加分泌。

3、从发根梳至发梢：顺着头发生长的方向，分别从头顶和两侧开始，自额头发际梳至颈后发根处，每个部位反复几次，感觉舒服就好。

**时间节奏要合理**

1、梳头的时间：朝九晚五的上班族以早晚各 5 分钟为宜，其余时间若能坚持，当然更好。但切忌在饱食后梳头发，这样会影响脾胃功能。湿头发不宜过分梳理。好多人觉得湿发才好梳，殊不知水分会令头发的蛋白质结构松散，发质会比平时更脆弱，这时若大力梳理会对发丝和毛囊造成厉害。

2、梳头的节奏：梳头的节奏最好

不徐不急。应由轻到重，由慢到快，这样才能更好地点和刺激头部穴位。梳头时还可结合手指按摩。双手五指自然分开，用指端深入头发，从额前发际开向脑后做环状揉按，然后再从两侧向头顶百会穴按摩。反复十次左右，用力均匀。

**关注几个关键部位**

1、额头发际线。多梳额头发际线和额角处的头维穴（胃经上的主要穴位）。

2、头顶百会穴。是身体的一个重要穴位，很多经脉在此交汇。每天梳理按摩头顶区域一百两百下，不但能够疏通全身阳经、补虚、降压解脑，还能治疗失眠、健忘等症。

3、头两侧。中医认为头两侧是三焦经和胆经的循行部位，常梳理和按摩可以疏通经络、宽胸、缓解胸闷胀气。

4、脑后部位。经常梳理脑后部可以强肾、补血，进而缓解脑供血不足，帮助头脑清醒和肩颈部放松。

健康网

## 补脑提高智力多吃什么食物?



有什么办法可以提高智力呢？其实，提高智力的方法是有很多的，饮食也是提高智力的一种方法哦。在这里，不如就来一起看看哪些食物可以帮助我们补脑提高智力吧。

**提高智力吃什么**

1、海带。在我们的印象中海带含碘丰富，有助于血管的排污和维持身体的酸碱平衡，抵抗疲劳。不过海带中还含有大量的亚油酸和卵磷脂，能够健脑提神，海带和其他海藻类一样，都含有对人体大脑不可或缺的矿物质。

2、核桃。核桃补脑，这是总所周知的，可是核桃为什么能补脑大家了解过吗？核桃中含有丰富的不饱和脂肪酸，能够避免脑血管阻塞，补脑益智。对于备考的学生或长期处于脑力工作环境下的朋友，随身准备核桃露或者核桃粉是很有必要的。核桃还能补充大脑英语，增强记忆力、消除脑疲劳。不过核桃是属于偏干性的食物，不能食用过多，不然容易引起便秘、流鼻血的情况。

3、南瓜。绿色蔬菜中含有丰富的维生素 A，可是南瓜中的维生素 A 也不会比绿色蔬菜少。南瓜中还有一种最佳的益脑元素——p-胡

萝卜素。南瓜吃起来甘甜清平，能够醒脑提神，改善神经衰弱、心神不宁的症状。南瓜课用来做菜食用，每天吃一次对补脑是很有效果的。

**提高智力的营养食谱**

1、当归炖乳鸽。

材料：乳鸽，老母鸡，鲜人参，当归  
做法：乳鸽宰杀，洗净。老母鸡宰杀，洗净剁成块。取大砂煲放入乳鸽、老母鸡块、鲜人参、当归炖熟即可。

2、红枣天麻炖土鸡。

材料：土鸡半只，天麻 10 克，红枣 10 颗，枸杞 20 颗，姜 1 块，花椒 5 颗，盐

做法：土鸡洗净，切块。天麻洗净，切片，红枣、枸杞洗净，姜切片备用。烧一锅开水，放入鸡焯烫至变色后捞出。将焯好的鸡放入砂锅中，一次性倒入足量冷水，放入姜片 and 花椒。大火煮开后，改成中小火，放入天麻、红枣和枸杞，盖子煲 2——3 小时以上，调人盐即可。

那么，又有哪些食物会影响到我

健康网

## “三高”饮食诱发听力障碍

长期坚持锻炼，她身体很硬朗。不过，除了身体好，更令同龄老老太太羡慕的是，她老人家耳朵听力很好，跟人交流起来一点都不费劲。有很多人说，她老太太听力之所以没退化，跟她勤锻炼有关，但她身边很多老人也每天坚持锻炼，怎么听力依旧退化得厉害呢？

**听力下降，跟“三高”有关**

对于葛先生的苦恼，专家表示造成老年性听力损失的原因主要分两种。一是全身器官功能自然退化，退化的速度快慢因人而异；二是与外在因素有关，包括环境噪音，服用耳毒性药物，或其它疾病所引发，如心血管疾病、糖尿病等等。

“老年人听力下降的原因，目前医学上研究得并不十分透彻。但根据临床经验总结，心脑血管病变是引起老人听力障碍最主要的原因，而其中三高（高血压、高血糖和高血脂）是会直接影响老人听力的。”

耳蜗微循环是非常敏感的，微血管一旦出现硬化而致阻塞，就会引起耳蜗微循环障碍，听力就会受损。此

外，耳鼓膜张力不足、内分泌功能失调和听觉中枢功能退化，甚至是噪音污染和耳毒性药物也会引起老人听力障碍。而严重缺血，也是造成听力下降的原因之一。

一般来说，对于身体状况正常的老人来说，70 岁以后，听力会明显退化，而对于有一些慢性疾病的人来说，这种退化也会提前。晋保星表示，老人听力下降是身体机能的一种退化表现，几乎所有的人都有面临的可能，因此不要过度悲观。

**自掏耳朵易致感染发炎**

老年人该如何保护自己的听力呢？专家提出，需在日常生活中注意做到 6 点：

- 1、尽量避免噪音对听力的损害。如果老年人较长时间接触机器轰鸣、车辆喧闹、人声喧哗等噪音，会使听觉更容易疲劳，内耳的微细血管常处痉挛状态，使内耳供血不足，听力就会迅速减退，甚至发生噪音性耳聋。
- 2、不要自己掏耳朵。科学的方法是耳道奇痒难忍时，用棉签浸入少许

酒精或甘油，轻拭耳道或到医院找耳鼻喉科医师治疗。

3、谨慎用药，避免耳毒性药物。老年人疾病较多，常常使用抗生素，如链霉素、庆大霉素、卡那霉素等，因为老年人解毒排泄功能低，应用这些药物过量更容易引起耳中毒而损害听力。

4、经常按摩。按摩时可取翳风穴（耳垂后凹陷处）、听会穴（耳垂前凹陷处与翳风穴隔耳对称）早晚各进行一次，每次 5-10 分钟，长期坚持即可见效。

5、情绪稳定，以平心对待生活。人到老年要控制情绪，情绪波动会导致体内植物神经失去正常的调节功能，使内耳器官发生缺血、水肿和听神经营养障碍，出现听力锐减或耳聋。

6、戒除不良嗜好，注意饮食卫生。尽量少吃高脂肪食物，多吃含纤维维生素和蛋白质较多的蔬菜、水果、鱼肉和牛羊牛肉。也可常喝核桃粥、芝麻粥、花生粥、猪肾粥等，对于保护听力颇有裨益。同时，要把抽烟和饮酒的数量和频度控制在最低程度，最好做到戒烟限酒。

健康网