

# 秋季养生三种美食堪比人参

1、莲藕。莲藕是生活中比较常见的一种食物，也是秋季的当令食物之一，且有句老话常会说“荷莲一身宝，秋藕最补人”，所以说入秋之后多吃点莲藕便是食疗滋补的不二之选。立秋过后，天气逐渐干燥起来，人们的心情也易受到影响出现烦躁不安的症状，所以此时需多吃一些具有清润燥的食物来帮助自己祛除秋燥，其中莲藕便具去燥滋阴的作用。

在莲藕中含有丰富的钙、磷、铁等多种营养素，这些物质都是人体所需的重要成分，而铁元素被人体摄取之后很容易被人体吸收，从而能到达效应的补血作用，对于患有轻微贫血的人来说，选择多吃点莲藕是不错的补血调虚的选择。而莲藕属于性凉的食物，但是将其加工至熟之后，其性由凉逐渐转温，对于脾胃大有裨益，因此对于脾胃虚弱的人来说，选择多吃点莲藕能极好的滋养脾胃。

2、银耳。肺部之气通于秋，而秋天气候相对干燥，这很容易对肺部的津液产生不良的损伤，久而久之便会对肺部的机能造成不良的损伤。所以说在秋季饮食养生事项中最为主要的便是滋阴和润肺，所以多食用一些具有润肺的食物是很重要的。其中银耳便是极好的选择。



在银耳中含有丰富的蛋白质、碳水化合物、维生素等营养成分，这些物质都是人体生长所需的重要成分，另外银耳还是一味滋补养生佳品。

中医认为，银耳性平、味甘，并能入肺、胃、肾三经，具有极好的滋阴润肺、养胃生津、补肾强身的保健功效，其中在秋季中尤为适用，特别是一些本身阴虚火旺的人群，因此希望大家在干燥的秋季中不妨多吃点银耳，相信一定能帮助自己起到极好的滋养肺部的作用。但是银耳虽好，也不是适合每一个人食用的，对于一些咳嗽痰多的人群最好不要吃太多，以免加重

身体不适症状产生。

3、百合。百合是一种常见的食材，其中含有极高的营养价值，并且中医认为，百合微苦、性甘，归心、肺经，具有极好的养阴润肺、宁心安神的保健作用。此外，百合甘凉、清润、且能入肺心，具有清肺止咳、润燥滋阴的保健功效。

因此，在秋季不妨适量多吃一些百合来帮助自己润肺滋阴，但是对于食用新鲜的百合，最好将芯去掉，否则会很苦的。在百合中蕴含矿物质、维生素等物质，这些成分被人体摄取后能有效促进人体新陈代谢的速度，从而有助增强人体的抵抗能

力，同时其中所含的营养素还有助消除体内多余的毒素，达到延缓衰老的作用。

秋季养生吃什么 秋季饮食养生吃什么 秋季饮食原则

**秋季饮食养生原则**  
秋季三个月的饮食总原则：宜少食辛辣，多食酸味，即减少食用辛辣口味的食物，如：葱、姜、蒜、韭菜；多食用口味酸涩的水果、蔬菜。秋季的养生准则与春夏两季截然不同，是以养人体阴气为本。饮食以滋阴润肺，回收阳气为主，即平稳地完成夏冬两季热、冷的交替。多食性温之食，少食寒凉之物，以巩固摄人体内的正气。由于天气干燥、凉爽变化不同，饮食原则可依季节气的变化相应调节。

**秋季润肺润燥，要多用芝麻、蜂蜜、水果等柔软、含水量较多的甘润食物。**一方面，可以直接补充人体的水分，以防止嘴唇开裂等气候干燥对人体所产生的直接伤害；另一方面，通过这些食物或药物补养肺阴，防止因机体在肺阴虚的基础上再受燥邪影响，产生疾病。

秋季早晨饮淡盐水，晚上饮蜂蜜水，既是补水、防便秘的好方法，又是养生抗衰的重要内容。总之，秋季进补要甘润温养，既不可过热，又不能太凉，要以不伤阳不耗阴为度。  
**健康网**

## 秋天如何补充维生素

秋天的干燥正一步步的吞噬着我们的身体，稍不注意就会引起手脱皮。手脱皮是什么原因？除了天气干燥之外，当然还有其他原因。想知道手脱皮缺少什么维生素以及维生素 a 的作用吗？那就一起来看看吧。

### 缺乏的维生素

手脱皮由营养缺乏引起的手脚脱皮一般与缺乏维生素 a 有一定的关系。

维生素 a 属于脂溶性维生素，对皮肤的表层有保护作用，如果缺乏的话，就会引起皮肤干燥和脱皮等现象。胡萝卜富含维生素 a，对皮肤的表层有保护作用。

为了防手脱皮，手要保持干净，尽量少沾水，即使洗手最好用热水；多吃富含维生素 a 的食物，如动物肝脏、

蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、胡萝卜等。

这些食物中的胡萝卜素可在体内转变为维生素 a，平时不妨多吃一点。需要注意的是，每天洗手后涂抹护手霜，也可以用维生素 e 丸擦在手上，一边抹一边按摩。

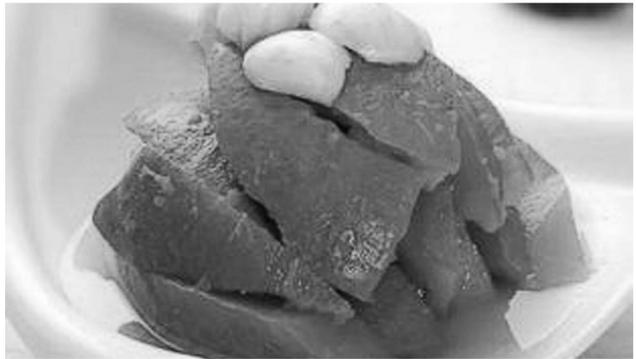
### 手脚脱皮的食疗方法

民以食为天，所以我们非常提倡食疗法治疗疾病。秋冬季出现手脚脱皮的患者可以多吃富含维生素 a 的食物，如动物肝脏、蛋黄、牛奶、奶酪、鱼类、贝类、胡萝卜绿色蔬菜等。

这些食物中的胡萝卜素可在体内转变为维生素 A 和维生素 E，平时不妨多吃一点。需要注意的是维生素 A 属于脂溶性维生素，因此食用时一定要经过食用油烹调才有效哦。

**养生网**

## 秋季吃南瓜的八大好处



时光飞逝，转眼又到了秋季，伴随着秋季天气的特点，很多疾病在秋季高发。秋季多吃南瓜可预防疾病的发生。南瓜都有什么值得大家青睐的健康特色呢？南瓜具有很多保健功效，所以秋季吃南瓜有很多好处。下面一起来看看看看吧。……

### 秋季吃南瓜的八大好处

1、南瓜可提高免疫力。南瓜中含有丰富的 β-胡萝卜素，每 100 克南瓜中约含有 4000 微克 β-胡萝卜素。同时，南瓜还含有丰富的维生素 B6，它是提高免疫蛋白活性、加强免疫蛋白代谢不可缺少的重要营养素。据说，由于南瓜具有提高免疫力的作用，在日本江户时代中期有秋冬季吃南瓜的风俗。

2、南瓜能助美容。南瓜中不仅富含 β-胡萝卜素，更富含富含维生素 C，它同时还含有大量的维生素 E，是预防皱纹等产生的重要营养素。这些丰富的维生素集合在一种蔬菜里，可以说，多吃南瓜对美容也是非常有帮助的。

3、南瓜有明目的作用。南瓜是富含 β 胡萝卜素的果蔬之一，这种营养素在人体内能转化为维生素 A。维生素 A 能增强眼睛在昏暗环境下的视野清晰度。哈佛大学研究显示，维生素 A 也能延迟视网膜色素变性所引发的视网膜功能下降。此外，维生素 A 还有助于形成和维持健康的皮肤、牙齿和骨骼。

**养生网**

## 秋季容易出现皮炎 四类食物少吃

秋季天气清爽，但不代表皮肤病就会销声匿迹，由于各种各样的原因秋季反而是皮肤病的高发季。无论是夏季缠绵未愈的，还是由于日晒、干燥或是过敏所导致的，都是秋季皮炎常见的类型。

皮炎说起来不是什么大问题，但如果不放在眼里却常常惹出大麻烦。皮肤是我们防御疾病侵袭的重要器官，使我们免疫系统的组成部分之一，一旦皮损发生很多病源就能长驱直入，对健康造成大麻烦。继发的感染、脓肿和毛囊炎都可能使身体健康遭受更大的考验——伴随着各种皮肤问题，身体也会出现恶心、呕吐等，增添额外的痛苦。

皮炎的类型多种多样，治疗方法

也千差万别，不是一两句能说清楚的。但一些患病皮肤的护理原则却是相通的，值得我们多看看、多学学，为恢复健康做出力所能及的努力。

### 得了皮炎不能吃的食物

1、鱼腥食物。不要食用螃蟹、猪肉以及各种油炸等食物，这些很容易助长湿热，导致热邪加重，促进皮损症状的加重。

2、蔬菜类。凡是含有特殊气味(主要是某些挥发油)的植物性食物都容易导致过敏，比如上面说的韭菜、香菜、茴香，此外，芹菜、香椿及一些野菜也比较容易导致过敏。

3、谷类。比较常见的是麦子类食物：如小麦、大麦、燕麦、荞麦等，此外豆类食物也比较容易导致过敏。

4、坚果类。主要以花生为主，此外核桃、榛子、杏仁等也会导致过敏，此外，各种调味品、香料也可能导致过敏。

### 皮炎护理的日常禁忌

1、日常禁忌。平时最需要注意的就是避免过度搔抓，抓痒过程中皮肤表面受损部位会受到进一步的刺激，造成皮肤增厚等问题。同时也要避免紫外线的过度照射，给皮肤一个良好的恢复环境。

2、洗澡时的禁忌。很多朋友患上皮炎后都喜欢用热水刺激皮肤，起到缓解酸痒不适的作用。但实际上这短短几分钟的舒适，却会使你的皮肤问题进一步加重——红肿的情况很难得到缓解，而组织液渗出也会变多。这时如果再用清洁剂用手搓揉患处也会加重病情，甚至可能导致患处的破溃皮损。  
**健康网**

## 预防手脚冰凉的五大禁忌

手脚冰凉是很常见的，特别是在女性群体里，很多女性朋友都有手脚冰凉的问题，导致手脚冰凉的原因有很多，那么手脚冰凉怎么办？调理手脚冰凉要注意哪些问题呢？下面预防手脚冰凉的五大禁忌大家可要牢记。

### 预防手脚冰凉的五大禁忌

1、忌辛辣。火锅、麻辣烫是很多人的饮食选择，觉得在寒冷的天气能吃上麻辣火锅该是多么美的事情。然而在这个秋冬季节多吃辛辣的食物，尤其是对于北方人来说，不仅不能驱寒，反而会耗伤津液。辣椒、胡椒、芥末、大蒜、青葱、咖喱等辛温香散的调味料可促进血液循环，按理说用来驱寒应该恰到好处，但是辛辣食物对胃肠伤害很大，中医认为，脾主四肢，体弱手脚冰冷者的脾胃功能一般也不会很好，吃辣椒驱寒犹如拆东墙补西墙，因此并不建议食用。

2、忌食肉。多数人认为手脚冰凉是由于阳气不足所致，就会想办法给自己进补，羊肉、狗肉更是被认为是秋冬季节进补的佳品。殊不知，如此“进补”不仅没有效果，反而可能加重病情。

造成许多人阳气不足的原因往往是脾胃虚弱，即便吃了再有营养的食物，尤其是不易消化的食物，也会因为无法吸收使得阳气不易补益，难以送至四肢末端，引起手脚冰凉。此外，这类患者还常见食欲不振、面色萎黄、大便糖稀等症状。

这类患者首先应调理好脾胃再进

行温补，需要注意的是，所谓“补”并不是指吃肉，而是要营养均衡，应多吃五谷杂粮以及鱼、虾等易于吸收的食物。也可以用山药、莲子熬成粥，帮助调理。如果要炖肉，也可以加入一些中药，例如山楂、陈皮、豆蔻、白芷等，以起到助消化健脾胃的功效。

3、忌减肥。减肥是女性手脚冰凉的一个重要原因。如今，节食的女孩儿越来越多，每顿饭只吃一点点，不仅摄入的能量少，长此以往还会导致血虚，出现疲劳、衰弱。这些都是冬天手脚冰冷的主要原因。

气血亏虚的女性可以多吃一些补血、健脾的食物，在秋冬季节适当吃一些温热、补血的食物也是有效的，比如羊牛肉、生姜、红枣、红糖水等。此外，还可以少吃一些有滋阴效果的食材，中医认为“阴中求阳”。另外，这类人群不妨吃一些麦冬、薏苡仁、山药等有滋阴健脾利湿。

4、忌穿衣过少。有很多女孩子为了让自己看起来瘦一点，在天气变冷的时候也不注意多穿衣服，不注意自己保暖，或者一热就马上把衣服给脱了，这很容易着凉的，而且长期这样对自己身体也不好，令自己的体温下降。所以，在气温变化大的时候，女孩子们一定要记得穿够衣服，保持自己的手足温暖，宁愿热一点也不要冷。

手脚冰凉吃什么 手脚冰凉如何调理 预防手脚冰凉有什么禁忌

5、警惕情绪不畅。心理压力、情绪不稳定肯定会造成身体虚弱，就可能



表现出气虚、血滞的症状，手脚冰凉也随之出现。此类患者多因为情绪压抑、心情抑郁或突然受到精神刺激，再加上受到天气转凉或身体受凉等因素的影响，便出现畏寒肢冷等情况。特别是女性在经期、孕期和产期等特殊生理时期，由于身体虚弱所以手脚冰冷更为常见。除此之外，这类女性多伴有心烦、急躁、两肋发胀、痛经等症状，多有情绪不良史。

首先要保持一个平和的心态，不可过度劳神，避免过度紧张。可以通过加强对四肢的锻炼来促进血液循环，改善秋冬手脚冰凉的症状。中医认为脾主四肢，运动四肢可以振奋脾胃，改善脾的运化功能，使得气血生化有源。气虚者多为脾胃虚弱，因此，要注意调理和呵护脾胃功能。  
**健康网**

### 手脚冰凉吃什么

1、可以吃一部干果如核桃仁、杏仁、松子等；还有一些粗粮和豆类比如糙米、黄豆。还有一些高蛋白的食物如豆腐、红糖和枣子属于温热性食物，可以多吃一些。

2、可以适当吃一些辣椒、大蒜、咖喱等辛香料，可促使血液循环，有些女孩为了预防脸上长痘就不吃这些食物，这是不对的，四川人天天吃这些，人家皮肤也不好好的吗。

3、多吃些温补的食物，比如煲一些汤，象参汤，牛肉汤，猪骨汤，银耳汤，各种甜汤。秋冬吃不仅让身子暖，手脚也不再冰冷，还很美丽的。  
**健康网**

炼，再对号入座选择适合自己的泳姿吧。  
**游泳减肥姿势**  
1、蛙泳：蛙泳主要是蹬水动作，与拍水前进的自由泳、仰泳不同，进行蛙泳时大腿要充分地开展及收缩，这样的动作更多地用到大腿股四头肌，因此可以加强腿部的力量，有利于大腿内侧赘肉的消除。如果每天强化训练，一个夏天游下来，你会发现大腿不再松弛而变得结实许多。

2、仰泳：仰泳时背阔肌用力较多，可以舒展背部脂肪肉。对于久坐办公室的白领一族来说，仰泳有利于舒缓腰背酸痛等不适症状。此外仰泳时要使身体像滚动的原木一样向两侧转动，这样既可以减小阻力，又能够充分发挥躯干大肌肉群的力量。这对消除腹部多余的赘肉很有效果，使腰部不再松软，锻炼腿与腰部的弹性，使其结实。

3、自由泳：练习自由泳时上臂的肱二头肌、肱三头肌要用功较多，所以自由泳可以让手臂的线条匀称、美丽，有“蝴蝶臂”的美眉可以多利用这个泳姿塑造手臂线条。另外自由泳也能使臀部肌肉变得结实有弹性，同时还能提高肩部肌肉力量也有一定的作用。  
**健康网**

## 秋季游泳运动最减肥 游泳减肥策略

游泳是绝大多数减肥达人一致热推的超有效减肥方法，通过游泳减肥能够在短时间内帮助大家快速消耗身体中多余的脂肪。但是，很多人因为对游泳减肥方法的了解不够透彻，所以，始终无法收获理想减脂效果。那么，如何游泳才能更健康高效远离肥胖困扰呢？下文中文介绍的游泳减肥强效减脂策略，大家一定不能错过。

### 游泳减肥的魅力

游泳是一种全身性运动，不但可以提高你的心肺功能，还能锻炼你几乎所有的肌肉，尤其是坚持有规律的强化训练，几个月的功夫就能使你“脱胎换骨”。在水中人的骨骼得到了充分的放松，可以有机会“伸一下懒腰”，这对于保持挺拔的身体很有好处，对于正在长身体的青少年，经常坚持游泳锻炼可以让你长成一个“高个子”。

游泳时人的新陈代谢速度很快，30分钟就可以消耗 1100 千焦的热量，而且这样的代谢速度在你离开水的以后还能保持一段时间，所以游泳是非常理想的减肥方法。对于比较瘦弱者，游泳反而

能够让体重增加，这是由于游泳对于肌肉的锻炼作用，使肌肉的体积和重量增加了的结果，可以说游泳可以把胖人游瘦，把瘦人游胖了，可以让所有的人都有一个流畅的线条。

因为水的密度大约是空气的 1000 倍，不像跑步、骑自行车或其它常见的人类运动形式可以将肌肉的大部分能量转换成前进运动，游泳时几乎要消耗 90% 多的能量去克服液体的阻力，自然的消耗卡路里的量也就多了。不过，要想获得良好的减脂效果，大家每次游泳的时间必须长达 30 分钟以上。

秋季怎么减肥效果好 秋季要怎么才能减肥 秋季减肥最佳方法

### 最高效的游泳减肥策略

1、游泳减肥，要注意热身。虽然说游泳能降低身体的负担，但如果游得太快太急，动作过于激烈的话，恐怕会造成损伤。为了避免游泳时受伤，记得要在下水前做热身运动。a.手臂伸展，分别往前后两个方向交叉，往上压臂，同时上身往左右两侧伸展。b.双脚往左右路开步伐，分别屈膝压腿。

d.一腿往前伸展，另一腿屈膝，在前的脚掌

离地，用脚跟着地，然后做压腿的动作。e.双手手指交叉，轻轻转动手腕，同样地两脚分别用脚尖着地，转动脚关节。

2、游泳减肥，快慢结合方有效。很多人游泳时都是慢悠悠的，这样消耗的热量远远不如快速划水游泳消耗多。但是对大多数人而言，很难在全程都快速游动，因此不妨可以一段慢游接一段快游，两段慢游再接两段快游，用这样的方式来提高运动效果。不过，专家也特别提醒，虽然运动强度对减肥很重要，但不同年龄段、不同身体条件的人如果想通过游泳减肥，需制定自己的训练计划，“要因因人而异，科学减肥，这样既可以起到良好的运动效果，又可以避免运动过量对身体造成损伤。”

3、游泳减肥，需用对姿势。目前国际上公认的几种规范的泳姿分别是蛙泳、蝶泳、仰泳、自由泳等。不正确的泳姿只会消耗无谓的体力，使锻炼效果大打折扣，还很有可能因为体力不支发生危险。为了减肥来游泳，大腿却越游越粗，就是泳姿不对造成的。想要通过游泳塑身的美眉们，在学游泳前不妨先了解清楚自己哪个部位需要锻

## 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 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工作作风，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)；初中及以上学历；具有 3 年及以上本岗位工作经验；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)。	
4	井下爆破工	男	6		
5	井下电机车司机	男	8		
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、学历证件、专业技术 / 职业资格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 10 月 13 日至 2016 年 10 月 21 日(工作日)。

集团公司人力资源部  
2016 年 10 月 11 日