

当柠檬与蜂蜜相遇好处多多

健康的美是现代人的追求,除了适当运动很多人对饮食的要求变得苛刻。但是有一款饮品几乎没人会拒绝,是的,它就是蜂蜜柠檬水。减肥或者追求健康补充维生素C的人都不会陌生。蜂蜜柠檬水可以解渴且冲淡想吃东西的欲望,因此可有效抑制不当饮食,在加上适量的运动,瘦身效果会十分显著。除了美容瘦身,蜂蜜柠檬水还有什么作用呢?

1、止咳、化痰、生津健脾。蜂蜜柠檬水含有丰富的维生素C,不但能预防癌症、食物中毒,还能降低胆固醇,消除疲劳,增加免疫力。并且能克服糖尿病、高血压、贫血、感冒、骨质疏松症。

2、强化记忆。蜂蜜柠檬水含有抗氧化功效的水溶性维生素C,能有效改善血液循环不佳的问题。因此每天食用蜂蜜柠檬水有助于强化记忆力,提高思考反应的灵敏度。

3、消除疲劳和脚部酸痛。肌肉

酸痛方面,柠檬亦有帮助,只有用一块柠檬在酸痛部位轻擦,即有舒缓疲劳功效。若脚部酸痛,把一个柠檬榨汁混入一盆热水,用来泡脚,效果奇佳。

4、增强抵抗力。蜂蜜柠檬水含有大量的维生素C和柠檬酸,可帮助消化,促进造血功能,提高机体抵抗力,加速创伤恢复。

5、杀菌。柠檬含有烟酸和丰富的有机酸。柠檬酸汁有很强的杀菌作用。实验显示,酸度极强的柠檬汁,在15分钟内可把海生贝壳内所有的细菌杀死。

蜂蜜柠檬水什么时候喝最好,若掌握好的时机,将会美白又养颜;若时机不对,将会适得其反。

早上空腹喝蜂蜜柠檬水有利于排毒素。每天早晨起床后空腹喝一杯柠檬水可以治便秘,最好加点蜂蜜,美容养颜。但柠檬不要放太多,以免刺激肠胃。

感冒初起时,喝柠檬蜂蜜水还



可以缓解咽喉疼痛,减少喉咙干燥等不适。

经常对电脑一族可多饮蜂蜜柠檬水。蜂蜜柠檬水可以淡化因电脑

辐射而长出的面部斑点。建议在饭后1.5-2小时后喝蜂蜜柠檬水。可以帮助消化,有减肥功效。

中国妇女报

根据性格找到热爱的运动项目

当我们想要健身或者运动时,往往不知道自己想要做什么类型的运动,听到别人跑步、普拉提、瑜伽就跟着去,但现实却是,不适合自己的运动项目,只会让人快速放弃。运动的目的是减轻减肥身还是强身健体,都不能一曝十寒,需要坚持。根据各自的性格找到热爱的运动项目,才可以一直继续下去。

1、严肃、安静而勤奋的人,适合运动:跑步。跑步其实是一项寂寞的运动,需要一个人完成,并且需要人的耐久性格,而安静且勤奋的人,往往擅长一个人默默用功,所以更加适合跑步这个运动。

2、热情、友好且认同他人、重

视合作的人,适合运动:传统瑜伽。瑜伽这项运动,需要你全身心地信任你的老师,才能完全的放松自己,达到效果,所以极其认同他人,是瑜伽最需要的性格。

3、独处、深度思考者,适合运动:热瑜伽。热瑜伽和瑜伽的区别在于,除了全身心相信你的老师之外,还要有非常坚定的意志力,所以擅长独处并且思考的人,很适合热瑜伽。

4、心思缜密、善于分析、判断的人,适合运动:舞蹈。似于zumba这样的舞蹈,其实更需要人的判断力,而非非只要外向的人就喜欢,因为舞蹈复杂,需要很好的记忆力和

推断能力。

5、艺术家性格、喜欢自由空间的人,适合运动:徒步登山。敏感而更喜欢自由的人,会喜欢在大自然中徒步的运动方式,既拥有自由空间,还可以达到运动效果。

6、理想化、内向敏感的人,适合运动:普拉提。既保持着好奇心、适应性又强的性格,十分适合普拉提这项运动。因为普拉提不但帮助锻炼核心肌肉群,还能够锻炼身体心。

7、喜欢时尚、新事物的人,适合运动:拳击。拳击是一项新兴的健身运动,短时间内消耗巨大,而且有新意,很多对传统健身项目已经厌倦

的人,更喜欢这种新奇的健身方式。

8、自信、外向性格的人,适合运动:游泳。不得不承认,游泳其实带有一种show off的成分在,毕竟不是每个人都有勇气在众人面前穿上泳装。所以如果你性格外向又热爱游泳,游泳是最适合的运动。

9、热情且足智多谋的人,适合运动:TRX。TRX,即“全身抗阻力锻炼”的意思,然而健身界似乎更喜欢称其为“悬挂训练系统”。外向性格的人很容易对事情感到无聊,所以就需要有挑战性的运动,以及复杂的运动,而TRX的多种变换方式,更适合这样的人。

中国妇女报

老年人失眠 试试酸枣仁粥



服安眠药剂量要小,疗程要短,不同种类之间可交替使用。

心理因素也会导致失眠

骆主任介绍,在平时接触的病人有很多是由于心理问题造成的。有些老年人有时会莫名其妙地出现恐惧心理,由此引起焦虑反应,这其中

的原因,除受某些疾病的影响外,不少是因孤独与寂寞而导致。因此,老年人要合理安排好自己的生活,每天有一定时间的户外活动,或人际交往,或运动锻炼,或从事力所能及的劳动,以利消除焦虑反应;同时也可帮助解除睡眠障碍问题。另外,儿女们应多关心老年人的生活,多抽出点时间和老人交往,以减轻

他们的孤独感。

再比如,对老年人心态影响较大的如退休、因病住院、丧偶、家庭矛盾增多、子女不争气等。有的老年人退休后,原先的生活节奏改变了,社会角色也发生很大的改变,容易引起精神与心理方面的某些障碍。这类老人的精神与心理障碍表现为焦躁、焦虑、忧郁、抑郁等。

在这些情况下,老年人多会感到不适应或思想紧张,心事重重,易激动或焦虑不安,难以入睡,以致失眠。属于此种类型的,可通过以下方面解决:可将自己的心事向亲朋好友诉说,还可以参加一些社会活动或体育锻炼,在运动中调整心情。

酸枣仁可安神

了解老年人睡眠时间本来就比年轻人人少的特点,积极地查找原因,如果失眠时间持续时间较长,甚至开始影响日常生活,要及时就医,以防影响身心健康,加重原有的病情。

中医认为心主神志,如果其功能正常,那么人就会精神饱满、意识清楚。如果心主神志的功能失常,轻者失眠、多梦、健忘、易怒、心神不宁,重者则神志昏迷、谵妄乱语。有几种中药可助安神:

酸枣仁,别名枣仁、酸枣核、山枣仁,由鼠李科乔木酸枣成熟果实去果肉、核壳,收集种子,晒干而成。味甘、酸、性平。能滋养肝、安神、敛汗。酸枣仁可以煮粥,取酸枣仁10g、生地黄15g、粳米100g。枣仁、地黄水煎取汁,入粳米煮粥食。本方以酸枣仁滋养安神,生地黄养阴清心。用于心阴不足,心烦发热,心悸失眠。

还可以做枣仁人参粉,取酸枣仁20g、人参12g、茯苓30g。共研为细末。每次5.6g,温水送服。亦可入粥中煮食。本方以酸枣仁敛汗,人参补益肺气,茯苓安神。用于体虚自汗、盗汗。因三者又能养心安神,故也可用于虚烦不眠。

另外还有远志,又名婁绕、蕪菟等。多年生草本,主根粗壮,韧皮部肉质。具有安神益智、祛痰、消肿的功能,用于心肾不交引起的失眠多梦、健忘惊悸,神志恍惚,咳痰不爽,疮疡肿毒,乳房肿痛。 扬子晚报

胃寒不能吃水果怎么解决便秘问题

有网友在“值乎”上问:胃寒很严重,一点水果都不敢吃,吃了就胃里发凉,难受,而且便秘,不是大便干燥,而是没有便意,又不能吃水果,不知道怎么办?

首先,水果的通便作用在于其中的纤维素和果胶,而这两种物质在加热煮熟后并不影响功效,也就是说,如果想通过吃水果通便,只要这个水果可以煮熟了吃,熟水果照样可以有通便的效果,水果煮熟真正损失的是维生素C,而我们每天维生素C的来源主要不在水果,而是蔬菜,只要蔬菜吃够量,每天一个人保证一斤的量,维生素C就可以保证了,水果不吃或者煮熟了吃,对维生素C的影响可以忽略不计。

其次,这种没有便意的便秘,一是因为吃得

不到2两,却期待大便像正常人一样有便意,显然是错误的。另一种是因为肠道蠕动无力,自然也没有便意,这种情况的通便切忌用大黄、番泻叶之类的刺激性泻药,如果用了会增加肠道的依赖性,越来越没有便意。

正确的办法是温补的同时通便,之前我说过多次的通便方可以试试:生白术30克,当归10克,肉苁蓉10克,升麻5克。生白术是健脾的,用生的还能有通便效果,这一点切记,一定不能用炒白术,否则通便之力尽失。当归是补血的,同时能通便,肉苁蓉是温肾的,气血血虚肾虚,都可以是便秘的原因,大部分虚型便秘都包括在这里,加上升麻,是为了开肺气,因为中医讲,肺与大肠相表里,通便必须肺气不闭,这个方子虽然小,但对习惯性便秘、年老体弱者的便秘,尤其适宜。 北京晨报

眼睛健康要“三养”

眼睛是人体最劳累的器官之一,其精密性和对营养物质、氧气、血液的需求不比任何器官差。

那么,眼部该如何保养才不会受损生病呢?

1.预防白内障:花青素可以促进眼睛视紫质的生成,提高眼部微血管的弹性,并促进血液循环。此外,花青素还可以减少自由基对眼睛的伤害。代表食物有蓝莓、黑莓、樱桃、紫米等。2.阻挡有害光:叶黄素能帮助阻挡伤害眼睛的蓝光,使视网膜黄斑部免于受到伤害,保持视觉灵敏与清晰。代表食物有菠菜、洋葱、红苋菜等。3.预防夜盲症:β-胡萝卜素可以在体内转变成维生素A。维生素A是构成感光物质的重要原料,维生素A充足,可增加眼角膜的光洁

度,使眼睛明亮有神。

水养。眼睛喜凉怕热,遇到心火、肝火过盛,就会长眼垢、发干、红肿乃至充血。可用流动的凉水(自来水)洗脸降温。用茶水熏眼对保护眼睛、恢复视力也有很大的帮助。熏时用手捂住杯口,以防热气过快散失。过热无法忍受时可稍事休息,但熏的时间最好在10分钟左右,并要经常坚持做,每天至少熏一次。

动养。两脚分开与肩同宽,挺胸站立,头稍仰。瞪大双眼,尽量使眼球不停转动(头不动),先从右向左转10次,再从左向右转10次,然后停止,放松肌肉。再重复上述运动,如此3遍。另外,平视远处的山峰、楼顶、绿色植物、河流等景物,也可调节眼肌和晶状体,减轻眼睛的疲劳,改善视力。 广州日报

养生先养脚 养脚永不老

俗话说,“树老根先枯,人老脚先衰。养生先养脚,养脚永不老”。天气越来越冷,足疗不仅可以祛寒暖身,还有扶正祛邪的保健功效,对于某些疾病的治疗也卓有成效。中医的足疗主要分为足浴、足底按摩和刮痧三部分,只要合理运用这些方法,在家就可以轻松养生。

足浴养精气,加“料”效果更好。

“春天洗脚,升阳固脱;夏天洗脚,暑湿可祛;秋天洗脚,肺润肠濡;冬天洗脚,丹田温灼。”中医学认为,双足为人体精气之根,足的外形、肌肉的强弱、关节的柔韧性等,均反映人体气血运行情况。根据中医经络学,足部分布着很多治病养生的重要穴位,通过足浴的温热作用刺激这些穴位,能够促进人体血液流通、调理脏腑、平衡阴阳、疏通经脉、推迟衰老、祛病延年。

清外治法祖师在《理论骈文》中写道:“外治之理即内治之理,外用之药即内用之药”。可见,足浴时加些中药材,可以使药效通过肌肤的渗透作用进入血脉,随着血液运行,引药到达病灶之处,便捷、安全、有效地调理疾病。下面介绍两个针对不同疾病的常用足浴方。

肠胃不好别用粗粮来“刮油”

春节期间大鱼大肉,消化道很是负担,节后有很多人愿意多吃一点粗粮,希望给胃肠道“刮刮油”。粗粮富含粗纤维、低脂肪、部分维生素相对丰富,适当多吃一些还是有好处的。但肠胃不好的人,多吃了反而加重病情。

粗粮容易引起腹胀

粗粮里面含有较多的纤维素成分,过多食用粗粮会导致上腹胀,影响食欲,往往表现为腹胀、嗝气、屁多等等。粗粮还容易引起泛酸。食用过多,会明显延缓胃排空,引起胃反酸,过多的粗粮进入到胃里面,可能导致食物积存,增加胃酸分泌,当胃里有食物积存的时候,这些食物就会裹着胃里的胃酸,返到食管里,造成反酸,对食管黏膜产生损害。胃酸分泌过多也会加重胃黏膜损伤。

粗粮增加胃肠负担

避免过多纤维饮食,比如坚果、种子、谷类、玉米、水果以及各种各样的蔬菜。因为大量的粗纤维食物会刺激肠道,并影响营养物质的吸收,而加重病情。为使肠道得到适当休息,膳食中应尽可能避免机械性刺激,采用少渣饮食。应尽量限制食物纤维,如韭菜、芹菜、白薯、萝卜、粗杂粮、干豆类等。而对一些手术后有肠粘连或炎症性肠病克有小肠狭窄的,粗纤维不易通过,一旦过多纤维食物进入小肠会引起收缩而出现腹痛,甚至引起梗阻。

粗粮会影响营养吸收。粗粮蛋白质等营养成分的含量偏低,长期过量食用粗粮,会影响人体对蛋白质、无机盐以及一些微量元素的吸收,使人体缺乏许多基本的营养元素,导致营养不良。

生命时报

扬子晚报

养生不盲目 记住六个字保长寿

近年来中医养生热度持续升温,人们跟着电视、书籍热情地学习如何饮食、锻炼、防病,可养生的要领到底是什么,很少有人能说清楚。其实,中医养生不是有几个方子、几味中药、几个穴位那么简单,其博大精深的内涵可归结为6个字:顺、静、修、调、补、固,真正领会并做到这几点,长寿就离你不远了。

“顺”:养生跟着季节走。古人认为,人身体的变化与四季轮回是一致的,因此饮食起居、衣食住行必须与季节相适应。《黄帝内经》说:“顺天时而利。”这里的“时”,指的是四时阴阳,具体说就是春夏养阳、秋冬养阴。四季的养生要符合生、长、收、藏的特点。春天万物生发,要养肝、养阳;夏天是生长时节,主养心,晚睡早起,少发怒,该出汗就出汗;仲夏时节又热又湿,要注意养脾、化湿;秋天是收获的季节,要养肺、养阴,早睡早起,情绪须安宁,否则会伤肺;冬天讲究养藏,养肾、养阴,要多晒太阳,早睡晚起。

“静”:让心安静下来。现代人喜欢生活得热热闹闹,每天时间都

安排得满满的,生怕孤独和寂寞。其实,这种浮躁的生活对健康极为不利。《黄帝内经》说:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来。”人安静下来,可以减少很多不必要的消耗,特别是“气”的消耗,做到身体“节能”,这样才能预防疾病、益寿延年。大家不妨把生活节奏放慢,采取静坐、闭目养神的方式来静养身、慢养心。

“修”:修身行善烦恼少。《易经》里说:“积善之家,必有余庆;积不善之家,必有余殃。”其实就是平时积德行善、豁达大度的人,往往能和这个世界和谐相处,能减少很多烦恼,心情愉悦。可见,修身养性,宽以待人,淡泊名利,对别人好,自己收获的将是健康、快乐和长寿。

“调”:多做深长呼吸。人难免会遭遇营养失衡、过度劳累、病邪袭来等等不良因素,这时候就要用到“调”字了。《黄帝内经》说,应该根据四季的变化调养精神意志,调养七情六欲。其中还强调了呼吸的调节,即“调息”,练习呼吸吐纳,建议大家平时多做深长、缓慢、均匀的

呼吸。可以练习“丹田息”,鼻子吸气后,通过意念把气送到下丹田气海的位置,即在肚脐下1.5寸。然后再把气慢慢呼出来。练习“丹田吸”的同时,舌咽唾沫,配合调津,保健效果更好。

“补”:有补有泻最健康。古人推崇用滋补药物调理阴阳、脏腑、气血,原则有三,一是先辨证,二是食补为先,三是补、泻结合。

中医讲药食同源,所有食物都有调理身体的作用。从味道说,酸味补肝,苦味补心,甜味补脾,辛味补肺,咸味补肾。从颜色论,红色补心,黑色补肾,黄色补脾,绿色补肝,白色补肺。

滋补要因人而异,根据体质进行合适的食补。气虚的人最要吃主食,还可喝鸡汤、吃鸡鸭鱼肉。补血可用大枣、猪肝、各种红肉。补阴气,多吃水里的生,如鸭、肉、海参、甲鱼等。养阳要吃牛羊肉、鸡肉、驴肉、韭菜等等。春天要养肝,多豆芽、豆苗、草莓、菠萝等。但少吃香椿、香菜,以防过敏。夏天吃点苦能去心火,要多吃夏天成熟的瓜和豆。秋天应多

吃应季水果和栗子、松子等坚果,还要吃润肺的百合、藕、杏仁、白果。冬天要养藏,多吃根茎类食物,如山药、土豆、红薯、萝卜、白菜。

养生不能一味地补,要补泻结合。夏天要利湿,可多吃冬瓜、丝瓜、西瓜、薏仁,火气重的可吃苦瓜、苦菜,吃绿豆排火毒。秋天燥气盛,便秘、口干的人多,应多吃润燥的梨、萝卜等食物。冬天寒气重,可多吃点姜、肉桂,以驱寒气。

“固”:固精、固气、固神。养生很重要的一点是“固”,包括固精、固气、固神三个方面。

固精,就是要保护肾气,最重要的是节欲。此外还可吃养肾精的食物,包括各种肉类,以牛肉最好,还可吃山药、黄精、枸杞。

固气,一要减少耗气,少说话;二要多晒太阳,补充阳气;三要多做有氧运动,增加氧气;四要通过饮食带来水谷之气。另外,睡眠能养五脏之气,绝对不能熬夜。

固神,就要调养七情,不过喜、过怒、过思、过悲、过恐,情绪控制好了,身体才会少受伤害。 生命时报

铜陵有色金翔物资有限责任公司招聘启事

铜陵有色金翔物资有限责任公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘

已与集团公司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,思想品德优良,有团队精神,身体健康。

一、招聘职位与条件

岗位	人数	性别	条件
会计	1	男	1.年龄:1972年1月1日以后出生; 2.学历:大学专科及以上; 3.专业:会计专业; 4.专业技术资格:会计师及以上; 5.具有5年以上会计专业工作经验; 6.有一定的文字和口语表达能力,ERP操作熟练; 7.具有铜加工企业会计工作经验者优先。

二、录用方式

经笔试、面试,择优政审、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满合格后正式录用。

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、专业技术资格证书等相关材料原件及复印件到集团公司人力资源部(有色机关大院西侧

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:2017年2月9日至2017

年2月20日(工作日)。

集团公司人力资源部

2017年2月8日