

三类人不能多吃生姜

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方”,“四季吃生姜,百病一扫光”,说明吃生姜的对人体大有好处。但一项研究发现,过量食用生姜有增大患肝癌的风险。

过量食用生姜对健康危害大

美国食品药品监督管理局(FDA)的研究显示,黄樟素可引起肝癌,在小鼠的饲料中添加0.04%~1%的黄樟素 150 天到 2 年,可诱导小鼠产生肝癌。生姜中含有黄樟素,若过量食用生姜容易加大患肝癌的风险。此外,腐烂生姜产生毒素亦可致癌,有人认为“烂姜不烂味”,这种想法是没有科学依据的,也很危险。因为腐烂的生姜会产生毒素,严重时会导致肝癌和食道癌的发生。因此,凡事都应适度,就如生姜一样,少吃补强身,多吃就患肝癌。

这种姜更不要买

嫩姜一般指新鲜带有嫩芽的姜。姜块柔嫩,水分多、纤维少,颜色偏白,辛辣味淡薄。嫩姜口感脆嫩,一般可用来炒菜、腌制成糖姜等食

品。

老姜外表呈土黄色,表皮比嫩姜粗糙,且有纹路,味道辛辣,一般用作调味品。熬汤、炖肉时用老姜再合适不过。

如果是硫磺熏过的姜,一般太过干净,好像打了蜡一样,光滑水嫩。用手蹭下姜皮,硫磺姜的皮很容易剥离,而且姜肉的颜色和姜皮的差别很大。还可用鼻子闻一下,若有淡淡的硫磺味,千万别买。

如果发现姜心变黑、变糠或是姜上生嫩芽,说明姜已经坏掉。另外,姜受热变质会生出白毛,姜受冻则会产生毒素,轻轻一捏就会流出汁液,这样的“异常姜”不要选购。

三类人不要多吃姜

一、阴虚体质的人

阴虚就是燥热体质,表现为手脚心发热,手心有汗爱喝水,经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠质量不好,而姜性辛温,阴虚的人吃姜会加重阴虚的症状。

二、内热较重者

如患有肺热咳嗽,胃热呕吐、口



臭,痔疮出血,痛疮溃烂等疾病的人不宜食用生姜。如果是热性病症,食用生姜时一定要配伍寒凉药物中和生姜的热性。

三、肝炎病人

因为常吃姜会引起肝火旺。想要克制吃姜引起的肝火旺,可以同时选择一些可舒肝、理气的食物,比如用山楂、菊花泡泡茶喝,这样就可以消

除生姜引起的燥热而不伤身体。

很多人都把姜外用来治疗脱发,的确,姜性温味辛,确实能够增加局部的血液循环,刺激毛囊打开,促使毛发再生。但要注意脱发属热性疾病,姜用久了会生热,用热性药治热性病,和中医讲究的“热病用凉药”原则是相冲突的,所以尽量少用。

健康网

五心烦热指哪“五心”

中医术语里有一个名词叫“五心烦热”。有的人去看中医,尤其是更年期的女性,病历本上往往会出 现“五心烦热”的字样。难不成一 人有五个心吗?“五心”到底指什么?

在中医理论中,“五心”是指双手心、双足心以及胸口。五心烦热的典型表现包括心烦意乱、难以入睡,且自我感觉手足心发热不适。这些人大多习惯睡觉的时候把手脚放在被子外面,甚至要贴在墙上凉一凉才舒服。虽然他们总嚷着手脚心冒热气,但摸着温度并不高,这正是烦热的特点,这种燥热心烦往往让人难以入睡。

健康喝茶七大建议



会减。

挑茶四大关键

陈院士认为,选出适合自己的好茶,要注意以下几点。

根据个人喜好选茶。茶叶越嫩越好,但越嫩,其口味越清淡。选茶要依个人口味,喜欢清爽的可选安吉白茶;喜欢浓厚的可选经过揉搓工艺的毛尖或毛峰。陈院士不喜欢太清淡的茶,购买时基本不选一芽一叶的,常选一芽二叶或一芽三叶的茶。

袋泡茶不一定品质差。常在酒店看到茶包,冲泡方便,喝茶时不用担心茶叶吃到口中,这种茶并不一定品质低。在国外,高品质的茶一般都用茶包,这样做只是为了方便,不能作为衡量茶品质

证充足睡眠,避免熬夜或过度劳累;少吃葱、姜、蒜、羊肉等热性食物,宜吃枸杞、黑豆、黑木耳、红豆等补阴之品。

血虚有热多见于产后妇女或者血液病的某个阶段,主要表现为乏力头晕、面色苍白、气短不适、五心烦热、舌质淡、脉细弱。中医认为,“肝藏血”“脾统血”,血虚则无以推动全身的血液运行,久之使气机运行不畅,气郁生热。治疗当以养肝健脾、补益气血为主,可选当归补血丸、十全大补丸,配合适量清热的药物。平时用黄芪、白扁豆、大枣、山药等煮粥,常食可补气;传统药膳当归

生姜羊肉汤是补血的良方,可适量食用。

火热内郁引起的五心烦热属于实证的一种表现,这个时候,病人就不是虚了,而是疲乏无力。由于阳气郁结于脾胃,故四肢困热不适,自觉体表燥热不安,或头部胀满不适、大便干燥、小便色黄、舌红苔黄、脉弦数等,此时用药应以升举阳气为主,临床上多用升阳散火汤或火郁汤。

可见,同样都有“五心烦热”的症状表现,但其内在病因病机还有不同,所以,要通过中医辨证施治,才能药到病除。

生命时报

开车姿势不对 闹来一身病

对于开车一族来说,开车时身体前屈,容易使脊柱生理弯曲处于紧张状态,而且注意力高度集中,很难察觉到身体不适。长此以往,很可能令颈椎、腰椎亮起“红灯”。

座位太靠后,腰椎越来越酸疼。开车久坐时身体前倾,头、躯干和上肢重量集中在腰椎,只有一个孤零零的支撑点,此时腰椎间盘承载的压力最大,容易出现腰部肌肉酸胀、疼痛。一些司机喜欢把座椅调得比较靠后,这会导致司机在开车时,为了让脚够到油门而不得不将臀部向前滑动,于是腰部腾空,没了支撑。腰椎会承受较大压力,导致腰椎劳损。建议座椅位置不要太靠前,以右脚轻放刹车踏板,大小腿间角度为 120 度左右或更大为

宜。此外,靠背位置也不应过于垂直,尽量将前胸远离方向盘,但保证右手能轻松换挡。

头枕低于后脑勺,易导致颈椎突出。头枕是最容易被司机忽视的地方,主要用来支撑头部和颈部。在紧急刹车时,能起到缓冲作用。如果位置过低,容易令颈椎前倾承受压力过大,引发颈椎突出等问题。正确的头枕高度应该是:头枕中间柔软部位与耳朵上沿平齐。

不系安全带伤脖子。当遇到意外急刹车时,由于汽车惯性,脖子快速前屈后突然弹回,可能引发颈椎挥鞭伤(犹如鞭子挥动时的反应)。建议司机驾车时除保持头脑清醒、系紧安全带外,要控制好车速,乘客也要系好安全带。

生命时报

晚餐这样吃五种疾病找上门

现代生活节奏渐渐加快,工作压力逐步增大,使人们整天都绷紧了神经,早出晚归,只有晚上下班后才得以清闲,一家团聚做一顿晚餐,围桌而坐谈天说地,聊聊一天的见闻和心情,这也是一天中最重要的时刻。但是,就这一顿晚餐,咱们常吃出很多问题。因为大多数的家庭都很重视这一餐,也会将这一餐做得特别丰盛,而且吃得较晚,其实这不是一种好现象,长此以往,会损害身体健康的,除常见的肥胖症外,还可引发诸多病症。

1、易得结石。当然,这里说的容易都是相对的,人体钙排出的高峰期在进餐后 4—5 小时,晚餐吃得太晚,当人进入睡眠状态后,尿液就会滞留在尿路中,不能及时排出体外,这样一来会导致尿液中的钙含量增高,并产生沉淀,容易形成结石。而晚餐中高蛋白的食物如肉、蛋、奶过多摄入,也会导致钙流失加剧,造成尿路结石的概率加大。

2、容易使人肥胖。晚餐吃得太多,能量摄入量容易超标,而晚上的运动量相比一天来说也更少,能量消耗量自然也更少。那些脂肪、糖类和氨基酸就会在胰岛素的作用下转

变为脂肪,储存在体内,长久以来就会产生肥胖。

3、容易诱发肠胃疾病。当食物进入肠胃之后,它就开始忙碌的工作。如果晚上吃得太饱,太晚,会让肠胃得不到休息,食物残渣磨损后的粘膜组织也得不到很好的修复。另外,在长时间的睡眠过程中,身体进入休息状态,很多食物会蓄积在肠胃中,这些食物会让胃酸大量分泌,这也会对胃黏膜带来刺激。如果长期如此饮食,很容易导致胃黏膜糜烂、溃疡,如果食物中还有致癌物,还可能诱发更为可怕的胃癌。

4、导致失眠问题频发。晚餐进食时间太晚,食量增加,会导致胃部食物蓄积,此时人就会有胀肚子的感觉,从而压迫周围组织,让人难以入睡。

5、诱发心脑血管疾病。晚餐摄入过多能量,尤其是过多的饱和脂肪酸和胆固醇,这些过多的脂肪和胆固醇很容易蓄积在血管壁上,诱发粥样动脉硬化和心脑血管疾病。

因此,合乎科学的晚餐,是要有利于健康的,我们要和重视吃早餐一样,重视吃晚餐。

健康网

技术中心招聘启事

技术中心因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘设备管理人员 1 名、电气检测工 2 名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德,身体健康,爱岗敬业,工作严谨,具有团队精神。

岗 位	人数	性别	条 件
设备管理	1	男	1、大专及以上学历; 2、年龄:1977 年 4 月 1 日以后出生; 3、助理级及以上职称; 4、工作经验:在设备管理或相近岗位工作 3 年及以上。
电气检测工 (电气检测中心)	2	男	1、大专及以上学历; 2、年龄:1982 年 4 月 1 日以后出生; 3、高级电工及以上职业资格或电气助理及以上职称; 4、工作经验:供配电系统运行或供用电设备维护 3 年及以上; 5、具有一定的文字和计算机能力; 6、能适应井下工作需要。
合计	3		

二、录用方式

经笔试、面试考核择优,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、学历学位证书、专业技术资格(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:2017 年 4 月 10 日至 2017 年 4 月 20 日(工作日)。

集团公司人力资源部
2017 年 4 月 7 日

中铁建铜冠投资有限公司招聘启事

中铁建铜冠投资有限公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘档案管理人员 1 名。

一、招聘岗位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,具有良好的思想品德和职业道德,爱岗敬业,工作严谨。

岗位	人数	性别	条 件	主要工作内容
档案管理	1	不限	1、学历:普通全日制大学本科及以上; 2、年龄:1977 年 4 月 1 日以后出生; 3、英语水平:大学英语四级及以上; 4、职称:档案员及以上; 5、有竣工验收归档工作经历; 6、有一定的中文写作能力,中共党员优先。	档案管理、文书、内勤、通讯报道,必要时出国工作。
合计	1			

二、录用方式

经笔试、面试考核择优,政审、体检合格后,予以试用。试用期六个月,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、学历学位证书、英语等级证书、专业技术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:2017 年 4 月 10 日至 2017 年 4 月 20 日(工作日)。

集团公司人力资源部
2017 年 4 月 7 日

“吃得少还能吃得饱”是多少减肥妹纸梦寐以求的事情啊!真的有这样的食物吗?国外曾根据食物的饱腹感程度,做过一个常见食物饱腹指数排名表,结果土豆荣获饱腹指数榜首,而蛋糕倒数第一。这是为什么?食物的饱腹感与哪些因素有关系呢?在生活中如何选择饱腹感高的食物?密钥其实就五个字。

一、低。选择食物能量密度低的食物之间热量差别很大,同样是 100 克,如果是大白菜热量只有 21 大卡,如果是奶油蛋糕热量高达 378 大卡;而如果是 100 克的土豆热量 76 大卡,做成薯片之后热量则飙升至 612 大卡。于是我们就把食物单位重量所含的热量称之为能量密度。

不同食物热量不同,不过还是有一定规律可循。一般来说,脂肪、糖含量高而水分含量低的食物能量密度就高,例如油条、蛋糕、薯片、曲奇、葡萄干等。相反,水分、蛋白质、膳食纤维较高、而脂肪含量少的食物能量密度相对较低,如蔬菜、水果、奶制品、谷薯类、豆类、瘦肉、鱼类等。在这里,

脂肪是让能量密度升高的关键,因为在三大产能物质中,1 克碳水化合物或蛋白质只产生 4 大卡热量,而 1 克脂肪就产生 9 大卡热量,所以脂肪含量越高,热量越高。然而“悲催”的是,在含有同样热量的情况下,食物的脂肪含量越高,饱腹感却越低。所以脂肪含量高的食物吃多了,虽然热量吃进去不少然而依然觉到饿,饿,饿……

二、大。选择食物体积大的

同样是含有 100 大卡能量的食物,它可以是一小块蛋糕或七八片薯片,也可以是一杯牛奶或一大盘蔬菜和水果。而后者在胃里远远比前者更“占地”。体积最大的食物类别当属蔬果类,因为大多数蔬菜水果含水量高(90%以上),体积大,自然在胃里面填充的空间也大,尤其生吃的时候。所以为了增强饱腹、糖含量高而水分含量低的食物能量密度就高,例如油条、蛋糕、薯片、曲奇、葡萄干等。相反,

水分、蛋白质、膳食纤维较高、而脂肪含量少的食物能量密度相对较低,如蔬菜、水果、奶制品、谷薯类、豆类、瘦肉、鱼类等。在这里,

增大 15—25 倍,让饱腹感持续时间长达 4 小时。

膳食纤维丰富的食物有蔬果、薯类、菌藻、大豆、粗杂粮等。中国居民膳食指南推荐每天吃 25 克膳食纤维。例如每日吃 100 克粗粮加 200 克细粮,只能得到约 6 克纤维,500 克蔬菜约 10 克纤维,250 克水果约 5 克纤维,再加上 30 克大豆或其制品大概 4 克,加起来大概 25 克。

四、慢。咀嚼食物速度要慢一些

很多胖妹子吃饭喜欢狼吞虎咽,其实细嚼慢咽才有利于控制体重。因为,从开始吃饭到 15 分钟后人的血糖值显著上升,25~30 分钟左右可达到峰值,峰值时大脑就会反馈出我“吃饱了”的信号给肠胃,使食欲降低,停止进食。然而吃太快,大脑信号还来不及反馈之前就已经吃了太多食物,显然不利于体重控制。所以,吃饭细嚼慢咽能让你吃得少还饱得快,每一口饭最好在嘴里咀嚼 20 次再咽下去,每顿饭的时间在 20~30 分钟比较好。

五、难。选择食物消化相对难的食物

在胃中被消化吸收的速

健康网