

# 减重有十大好处：缓解高血压、预防糖尿病

“不吃，我要减肥！”节食是很多注重身材的美女们保持两位数体重的良方，现在越来越多的男士也注重起自己的身材了，健身、跑步，无所不用其极。其实，有时无需减到完美体重，对于体重90Kg以上的人来说，减重5%，就可以大大改善机体健康状况。归纳起来，减重有十大好处：

1. 预防2型糖尿病：减重可以预防2型糖尿病，当然，通过中度运动也可以（每天运动30分钟，一周运动5天）。如果已经患有糖尿病，那么，减肥可以在控制血糖的同时，达到减少药物剂量、降低并发症发生率的效果。

2. 提高“好”胆固醇水平：健康的食物和药物可以降低“不好”的胆固醇（低密度脂蛋白，即LDL）水平。但是，要想提高“好”的胆固醇（高密度脂蛋白，即HDL），就只能依靠运动和减重。HDL可以帮助清除血液中的LDL。锻炼和减重可以使HDL达到

理想水平，降低心脏病发生风险。

3. 降低甘油三酯水平：甘油三酯在体内用来运输脂肪，并储存能量。甘油三酯过高易患心脏病或者卒中。如果瘦下来，甘油三酯可以更接近健康水平。

4. 缓解高血压：额外的体重会使血液更易附着在动脉壁上，从而增加心脏负荷，如果减重超过5%，血压将降低约5mmHg。减少盐的摄入，多吃蔬菜、水果和低脂肪乳制品，可以有效地降低血压。

5. 逆转胰岛素抵抗：沉积在腹部的脂肪会释放化学物质，抵抗胰岛素的作用。即便胰腺释放更多的胰岛素，血糖也依然可能变高。而减重可以逆转这一效果。

6. 减少癌症的风险：额外的体重似乎提高了你的癌症可能性，包括乳房、结肠、肝脏、肾脏、卵巢、子宫颈和前列腺。没有明确的证据证明，减重可以免受癌症侵害，但减重的时候，身体发生的一系列变化也暗示着癌症风险降低的可能。例如，瘦身的超重人群与癌症相关的激素水平较低，如雌激素、胰岛素和雄激素。

7. 去除睡眠呼吸暂停：在睡眠时，



超重的人咽喉处过多的脂肪组织，会松弛下垂并阻塞气道造成睡眠呼吸暂停，从而导致各种健康问题，特别是心血管问题。减肥可以改善睡眠呼吸暂停——使您远离呼吸机辅助装置。

8. 睡眠时间更长，睡得更好：减重可延长睡眠时间、提高睡眠质量，使身体得到更好的休息。但前提是减重大于5%，否则，变化不明显。研究中表明，减重大于5%的人每晚睡眠时间可增加21.6分钟，

而失去体重不到5%的人则只增加睡眠时间1.2分钟。

9. 改善心情：减重可以改善心情，科学家们仍然寻找这一现象的合理解释。目前看，至少更好身材和睡眠是其原因。研究发现，超重明显的抑郁患者，在减重8%以后，情绪改善明显。同时，研究还表明，如果减重效果可以保持，这种良好的心情甚至可以持续到2年之后。

健康网

## 专家提醒：夏季高温谨防肠道传染病

炎炎夏日，高温持续。这种天气易引发肠道性疾病。专家提醒，夏季肠道性疾病的预防与治疗不容忽视，应尽量少食用生冷食物，当出现腹痛、腹泻等不良症状时应及时就诊，若不及时处理会使病情严重，可能导致休克甚至死亡。

广西医科大学第一附属医院感染性

疾病科主任医师苏明华说，高温闷热天气，雨水较多，对肠道病原菌繁殖十分有利。加上市民外出活动多、喜欢吃生冷食物等因素，也有助于病原菌的传播，导致肠道传染病以及病媒生物引起的传染病在夏季高发。

老年人、婴幼儿等自身抵抗力较

弱的人群是肠道传染病的易感人群，专家提醒这类人群在天气炎热的夏季尤其应重视肠道传染病的预防。“养成良好的个人卫生习惯，注意饮食饮水卫生，尽量少食用生冷食物，吃剩的食物放在冰箱内时间不能过长，把好‘病从口入’关，方可在一定程度上减少肠道传染病

的发生。”苏明华说。

专家表示，由肠胃炎病毒引起的肠道传染病传播速度较快，所以当出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等肠道性疾病症状后，经自行处理后无法判断是否好转或往更严重方向发展时，建议及早就医。

新华社

## 适合糖尿病患者的13降糖食物

一、洋葱

性味辛温，甜润白嫩，是人们喜爱的佳蔬。洋葱不仅含有刺激胰岛素合成和分泌的物质，对糖尿病有辅助治疗作用，而且其所含的前列腺素A和硫胺基酸，有扩张血管，调节血脂，防止动脉硬化的作用。因此，对糖尿病伴有血脂异常者最为适宜。

二、韭菜

味辛，性温。入肝、胃、肾经。具有理中行气、散血解毒之功效，适用于高血脂、冠心病、糖尿病患者。

三、山药

能有效改善高血糖，山药中的黏滑成分也是由黏蛋白形成的。黏蛋白能包裹肠内的其他食物，使糖分被缓慢地吸收。这一作用能抑制饭后血糖急剧上升，同时也可以避免胰岛素分泌过剩，使血糖得到较好调控。山药还含有胰岛素分泌必不可少的镁和锌等有效成分，以及维生素B1、维生素B2。这些成分促进了血液中葡萄糖的代谢。此外，山药还含有淀粉酶，这是消化糖类的酶，可使血液中不再积存糖分。

四、银耳

性味甘平，具有滋阴润燥、生津养胃的作用，不仅营养丰富，而且具有较高的药用价值，被人们誉为“菌中明珠”。银耳热能较低，又含有丰富的食物纤维，糖尿病患者食之有延缓血糖上升的作用。近年来有报道，银耳中含有较多的银耳多糖，它对胰岛素降糖活性有影响。在动物实验中发现，



银耳多糖可将胰岛素在动物体内的作用时间从3~4小时延长至8~12小时。因此糖尿病患者宜常食银耳。用法：银耳15~20克，炖烂后服食，每天1次。

五、黄膳

性味甘温，具有补五脏、填精血的作用。现代药理研究表明，黄膳所含的黄膳素A和B两种物质，有降低血糖的作用。

六、南瓜

甘温无毒，有补中益气功效。南瓜含有能抑制葡萄糖吸收的果糖，能与人体内多余的胆固醇结合，有防止胆固醇过高，预防动脉硬化的功效。现代医学研究表明，南瓜中还含有腺嘌呤、戊聚糖、甘露醇等许多对人体有益的物质，并有促进胰岛素分泌的作用。糖尿病患者

者每天煮食南瓜100克，对改善症状有良效。

七、黄瓜

性味甘凉，甘甜爽脆，具有除热止渴的作用。现代药理研究表明，黄瓜含糖仅1.6%，是糖尿病患者常用的代食品，并可从中获得维生素C、胡萝卜素、纤维素和钾物质等。黄瓜中所含的丙醇二酸，能抑制人体内糖类物质转变为脂肪。肥胖型糖尿病患者合并有高血压者，每天食黄瓜100克，大有益处。

八、薏苡仁

性味甘淡微寒，是补肺健脾、利尿除湿的食药两用之品。现代药理研究显示，薏苡仁有降低血糖的作用，尤其适用于肥胖型糖尿病患者伴有高血压者。

九、芹菜

甘寒。能除心下烦热，散节气，下瘀血。有降血糖、降血脂、降血压作用。糖尿病合并高血压的病人可以长期食用。

十、萝卜

味辛、甘，性温。归肺、胃经。具有消积滞、化痰热、下气、宽中、解毒之功效，适用于食积胀满型糖尿病。

十一、菠菜

性味甘寒，止渴润燥，归肺、胃经。具有润燥清热、下气调中、调血之功效。适用于胸膈闷满、脘腹痞塞型糖尿病。菠菜含草酸较多，与含钙丰富的食物共烹，易形成草酸钙，不利于人体吸收，对肠胃也有不利影响，烹调时应加以注意。是辅助治疗糖尿病口渴喜饮的最佳蔬菜。

十二、小扁豆

含有丰富的可溶性纤维素，具有降糖、降甘油三酯和有害胆固醇的作用。用小扁豆30~50克煮食，每天1次，对糖尿病合并血脂异常者有良效。

十三、苦瓜

性味苦寒，肉质柔嫩，富含多种营养成分，尤其是维生素C的含量高居各种瓜类之首。药理研究发现，苦瓜中所含的苦瓜皂苷，有非常明显的降血糖作用，不仅有类似胰岛素样作用(故有植物胰岛素之称)，而且还有刺激胰岛素释放的功能。有人试验，用苦瓜皂苷制剂口服治疗2型糖尿病，总有效率可达到78.3%。所以，糖尿病患者若用苦瓜1个，剖开去瓤洗净，切片水煮1次服下，每天1~2次，有利于控制血糖。

健康网

## 最健康的一天是什么样

中国古代养生讲究“顺应自然”，现代生活中人体也有它最喜欢的节奏和规律。《生命时报》综合国内外专家观点，告诉你最健康的一天是什么样，每个人都可以参考，设计出最适合自己的健康节拍。

5~6点：醒了也要多睡会儿

很多中老年人“睡不着，醒得早”，但美国注册营养师劳拉说，只有睡眠充足，大脑得到充分休息，才能保证你过上高质量的一天。如果你在清晨五六点就早早醒来，不妨尽量让自己多睡会儿，实在睡不着可以闭目养神，或躺在床上按摩腹部，揉搓双手，有助于保证一天精神百倍。

6点半：做伸展运动

运动是开启一天活力的助燃剂。美国《饮食日历》的作者之一凯伦·安塞尔说，当你的身体从睡眠中完全苏醒后，进行一个短时间的锻炼，可以加速新陈代谢，并提升一整天的情绪。每天早上简单锻炼10~20分钟即可，建议以轻柔和缓的运动为主，如伸展运动、散步、瑜伽、太极拳等。可以在晚上临睡前准备好运动鞋和运动衣。

7~8点：吃份高营养早餐

包子、油条、烧饼等淀粉类食物是多数人早餐桌上的主力军。但中国营养学会老年营养分会委员、中山大学公共卫生学院教授朱惠莲认为，上午

人们工作、学习任务繁重，需要通过一份高营养的早餐来保证血糖供应，维持大脑高效运转。她每天的早餐中，除了淀粉类食物外，还有一杯牛奶、一杯咖啡，一小份水果，两勺黄豆，多数时候还有一个鸡蛋。

10点：吃一小把坚果

“老年人由于咀嚼功能有所下降，消化速度相对减慢，一般建议在10点左右加餐。”朱惠莲说，科学加餐的原则是，最好补充一天饮食中相对缺少的营养素。比如，有些人平时肉类吃得少，果蔬吃得少，就可以在上午吃一份水果。也可以吃点坚果，对心脑血管健康有好处，榛子、核桃、扁桃仁、松子都是不错的选择，一次吃一小把。

11点半~12点半：享受“杂牌”午餐

朱惠莲表示，午餐食物一定要多种多样。上班族可以在就餐时点一个素菜、一个荤菜、一个荤素搭配的菜，再配一碗汤更好。老年人做午餐一定要“杂”，炒菜时尽量多放几种食材。比如，炒青菜时放点蘑菇，做肉菜时放点胡萝卜丁、黄瓜丁，每种菜量不大，但种类、颜色要尽可能丰富。

13点：小睡30分钟

午饭后半小时内，疲劳感来袭，有的人甚至头昏脑涨。美国注册营养师凯特·斯噶拉特建议，此时不妨先喝一杯水，然后打个盹儿，为你的身体和大脑“充电”。

研究发现，午睡对降低血压、保护心脏、增强记忆力、提高免疫力等都有好处。不过，午睡时间不宜过长，20~30分钟即可。

14点：喝杯咖啡或绿茶

对于爱咖啡的人来说，这是享受它的最佳时间，既能给你的下午增加活力，又不会影响夜间睡眠。但最好喝纯咖啡，自己加入鲜奶和少量糖，少喝三合一速溶咖啡。里面的植脂末往往含有反式脂肪酸。此时来杯“超级饮品”绿茶也很好，研究表明它能降低罹患多种癌症的风险。

15点：晒晒太阳

“椅子能要命”并非耸人听闻。凯特·斯噶拉特说，此时上班族必须站起来活动一下，可以去办公楼下溜达几分钟、爬爬楼梯，或做健身操、身体拉伸等，保证剩余工作时间精神饱满。如果天气好，老年人可以去户外锻炼，此时阳光和煦，是晒太阳的好时机。

16点：来杯酸奶

“此时你可能会感觉烦躁，这与5-羟色胺水平下降有关，它是一种能让你感受平和的物质。”凯特说，下午4点血糖开始升高。朱惠莲表示，这时胃已经基本排空，中老年人可以再加个餐，喝杯酸奶或吃两片全麦面包。

18点~20点：与家人分享“慢”晚餐

朱惠莲表示，晚餐最好安排在这个

时间段内，一定要清淡，还要对一天的营养进行查漏补缺。晚饭不能吃得晚，否则影响睡眠。晚餐时间一般相对充裕，可以和家人一起慢慢享用，细嚼慢咽，同时聊聊各自一天的工作和生活，无疑是一段幸福的家庭时光。

20点：站一刻钟

吃完晚饭，很多人便立刻窝在沙发里看电视、玩电脑。但美国知名营养师哈拉斯表示，这很容易让你身材走样，且很伤肠胃。晚饭后最好站立15分钟，或一边走动一边给久违的朋友打个电话，也可以浇浇花、洗洗碗。

21点：提前刷牙

刷牙最好提前到晚上9点。安塞尔说：“刷牙就像给神经系统发送信号：不能再吃东西了，可减少进食量。”此时，也是关照自己内心的好时机，不妨做些喜欢的事，让紧绷的神经彻底放松。

22点：调低卧室温度

最佳睡眠时间是22点，最晚别超过23点。安塞尔说，最新研究发现，65华氏度(约18.3摄氏度)的房间温度是最佳睡眠温度。因此，入睡前最好将房间温度控制在十八九摄氏度。冬季北方有暖气，很多家庭室内温度过高，可以通过擦地、使用加湿器、门窗开个小缝等方式来降温，然后就是享受美梦的时刻了，健康的一天自此结束。

生命时报

## 四种简单小方法消除眼疲劳

长时间面对电视、电脑、手机，容易引起眼球充血、眼睛干涩等疲劳症状。日本百科门户网站“Naver”总结了四种简便易行的眼疲劳消除法，可供参考。

1. 穴位按压。眼周有6个对抗眼疲劳的穴位，依次是睛明穴(位于鼻根目内眦交界处)、攒竹穴(眉头近眼窝凹陷处)、鱼腰穴(瞳孔直上方，眉毛中央处)、丝竹空穴(眉尾凹陷处)、太阳穴(鬓角凹陷处)、承泣穴(眼球中央下端眼窝凹陷处)。按压时，从睛明穴至丝竹空穴依次按压，每个穴位用食指按压5秒，重复3遍以上。

2. 敷毛巾。眼皮耷拉、眼神惶惶是眼睛血液循环不良的信号，可采取热敷法。将湿毛巾放入微波炉加热30~50秒，等到不烫手时，敷于眼皮1~2分

钟，有活化解乏的效果。如果眼球充满血丝，则是眼睛“上火”，有炎症的信号，此时宜用毛巾冷敷1~2分钟。

3. 眼球操。长时间盯着电脑或手机，负责调节眼睛焦点的肌肉就会疲劳，这种情况下，做套眼球体操：迅速闭眼，猛然张开；然后头部保持不动，眼球依次向右、左、上、下转动。以上动作重复2~3遍。

4. 远观法。日本眼科学会常任理事、眼科医生石川丸子在《5分钟恢复视力法》一书中提到，抬眼看远处3~5秒，可有效缓解因长时间近距离注视造成的眼疲劳。要注意的是，看得太远反而无效，可以抬头看看天花板，或回头看看房间另一端的墙壁。

生命时报

## 为何夏季容易闹肚子 教你几个妙招来预防

腹泻是夏天的一种常见病，常见诱因有哪些呢？

1、夏天天气炎热，吃太多生冷瓜果、冷饮或偏冷食物，以及在空调房中久待，会导致身体受凉肠蠕动加快出现腹泻；

2、夏天食物保质期短、很容易变质，吃了剩饭或其他一些被致病菌污染的食物可以出现发热、恶心、呕吐、腹痛、腹泻；

3、吃太多或者食物种类太杂可以出现消化吸收不良，食物在胃肠道内停留时间短，可以出现肚子胀、恶心、腹泻等；

4、身体免疫力低，病毒、细菌入侵并损伤肠黏膜，导致肠黏膜吸收面积减少、吸收功能减弱，可以引起腹泻。

长时间腹泻可以出现很多并发症：1、低血糖：腹泻时通常出现食欲下降，能量摄入不足，会出现心悸、出汗、面色苍白、眼前发黑等低血糖症状。

健康网

## 铜陵有色南陵姚家岭矿业有限公司招聘启事

铜陵有色南陵姚家岭矿业有限公司因工作需要，现面向集团公司内部招聘会计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，具有良好的职业道德水平和工作作风，思想品德优良。

岗位	人数	条件
会计	1	1、年龄:1972年7月1日以后出生; 2、专业学历:会计相关专业大专及以上; 3、专业技术资格:助理会计师及以上; 4、现从事财务工作岗位,且能熟练操作财务系统ERP平台。
合计	1	

二、录用方式

经笔试、面试,择优考察、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、个人1寸照片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。

联系人:符女士、周女士 联系电话:0562-5860078

报名时间:2017年8月1日至2017年8月10日(工作日)。

集团公司人力资源部  
2017年7月31日

## 铜冠物资公司招聘启事

铜冠物资公司因工作需要，现面向集团公司内部招聘采购业务员3名、合同管理人员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、职业道德和工作作风。

岗位	人数	条件
采购业务员	3	1、年龄:1980年1月1日以后出生。 2、学历:全日制普通大学本科及以上。 3、具有3年及以上基层工作经验。 4、具有良好的语言、文字、沟通能力,熟练掌握计算机及ERP操作。 5、具有机电专业现场工作经验者优先。
合同管理	1	1、年龄:1980年1月1日以后出生。 2、学历:全日制普通大学本科及以上。 3、具有一定的计算机操作水平。 4、具有合同档案管理经验者优先。
合计	4	

二、录用方式

经笔试、面试,择优考察、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

应聘者须持本人身份证、学历学位证书、个人1寸照片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。

联系人:符女士、周女士 联系电话:0562-5860078

报名时间:2017年8月1日至2017年8月8日(工作日)。

集团公司人力资源部  
2017年7月31日