

豌豆菠菜痛风患者要少吃

曾经,痛风也是一种“富贵病”。随着生活水平的普遍提高,现在,痛风已从“富贵病”变成了“寻常病”。痛风不仅痛,还会损害关节,反复发作,患者的生活质量会大打折扣。可是,万一染上了这种“痛”,有什么办法可以好过一点呢?

广州医科大院附属第五医院康复医学科主任医师欧海宁提醒,痛风患者首先在饮食上要远离高嘌呤食物,除了动物内脏、海鲜这些人们已经熟悉的高嘌呤食物,动物骨髓也是含嘌呤最高的食物之一,大部分蔬菜、水果不含嘌呤,但是需要注意的是,豌豆和菠菜含有一定量的嘌呤,要少吃;在运动方面,痛风急性期须绝对卧床休息,休息至关节疼痛缓解 72 小时后方可恢复运动。此外,痛风发作时用局部冷敷,切忌热敷。

一种尿酸增高疾病

首先,让我们弄清楚究竟什么是痛风?欧海宁介绍,痛风是一种嘌呤代谢紊乱和(或)尿酸排泄障碍所致尿酸增高的疾病。其特点就是高尿酸血症及由此引起的痛风急性关节炎反复发作、痛风石沉积、痛风石性慢性关

节炎和关节畸形,通常好发于中老年人。

“痛风不仅痛,还会损害关节,反复发作,让患者苦不堪言。”欧海宁说,痛风急性发作时,应尽早到医院风湿免疫科寻求专科医生的药物治疗。但关键还是需要患者在日常生活中注意预防急性发作。

调整生活方式有助缓解痛风

“调整生活方式有助于痛风的预防和治疗。”欧海宁介绍,《2016 中国痛风诊疗指南》指出,痛风患者应遵循下述原则:

- 1、限酒;
 - 2、减少高嘌呤食物的摄入;
 - 3、防止剧烈运动或突然受凉;
 - 4、减少富含果糖饮料的摄入;
 - 5、大量饮水(每日 2000 ml 以上);
 - 6、控制体重;
 - 7、增加新鲜蔬菜的摄入;
 - 8、规律饮食和作息;
 - 9、规律运动;
 - 10、禁烟。
- 痛风发作时用局部冷敷忌热敷,日常生活中,如何远离痛风呢?

- 1、忌海鲜、远内脏,鸡鸭猪牛羊



适量。
2、多喝水,避浓汤,蔬菜水果牛奶好。

痛风患者的饮食控制非常重要,患者要时刻牢记远离高嘌呤饮食,尽量摄入低嘌呤食物。

- 1、动物内脏、骨髓以及海鲜含嘌呤最丰富,要远离。
- 2、鱼虾类、肉类等食物所含的嘌呤也较高,要少吃。
- 3、新鲜蔬菜是痛风的保护因素。

糖尿病日常保健



1、精神保健:一旦确诊为此病,应抱着正确的态度,以充分的自信心去战胜疾病,不能被糖尿病这顶帽子压垮,而精神萎靡、不愿工作、不敢运动,整日休息。也不可视而不见,各方面不加注意,情志失调,过于劳累,或过忧过喜,均能导致内分泌紊乱,不利于控制血糖。

2、运动锻炼:1 型糖尿病(胰岛素依赖型糖尿病)患者运动量不宜过大,以免发生低血糖,可采取散步、做操等轻度的锻炼方式;2 型糖尿病(非胰岛素依赖型糖尿病)患者运动量可稍大些,如快走、慢跑、骑车、打太极拳等。不管哪种运动方式,需持之以恒,才能达到锻炼目的。

3、饮食保健:主食以粗粮为主,细粮为辅;副食以蔬菜为主,瘦肉、蛋类为辅,可吃小鱼等。正所谓“粗茶淡饭,健康有源”。不论每日三餐,还是四餐,均要吃饱,避免或减少饭前心慌、手抖、出汗等现象。尤其是儿童、孕妇更应注意。平时可将苦瓜、南瓜、亚腰葫芦、番石榴等研粉,适量内服;亦可将糯米、黑豆适量煮粥常服。

4、适当用药:优降糖、达美康、胰岛素等药要在医生指导下使用,定期

化验血糖、尿糖,以及肝功、血常规等,以免发生不良反应。若有高血压、高血脂等,需对症治疗,中西医结合,疗效会更理想。

糖尿病食疗保健方法:

1、口蘑冬瓜。材料:冬瓜、口蘑、葱、姜末、食盐、味精适量,烹调油。
做法:将冬瓜去皮,切成 3cm 见方的片,口蘑以顶刀切片。锅内放油加热,放葱、姜炆锅,放少许清汤、食盐烧开,放入冬瓜、口蘑旺火炒熟,放味精,

出锅即可。

保健功效:冬瓜是天然利尿消肿剂,对糖尿病人有良好的消肿作用。

2、生菜包松仁鱼米。材料:生菜、玉米、松子仁、色拉油、青鱼、豆瓣酱、盐等调味品适量。

做法:青鱼改刀成粒状,上浆。起油锅,煸炒松仁、玉米,加入鱼粒,翻炒,加盐和味精后起锅。生菜洗净,吃时用整个生菜叶包炒熟的松仁鱼米及豆瓣酱即可。

临期食品 真的不能吃了么

说起临近保质期的食品(临期食品),大家都不会陌生。逛超市的时候,大家会发现超市里经常有一些快要过期的食品降价或捆绑售卖。面对这些临近保质期限的食品,我们应该如何选择,这些食品有没有安全保障?真的不能吃了么?

什么叫做临期食品

临期食品是临近食品的保质期,还没有过期的食品,就是说临期食品还在食品的保质期之内。

保质期是伴随着食品工业和食品流通产生的。食品企业生产的食品要想卖给消费者,需要经过储存、运输、摆上货架,再等待消费者买走。这个过程是需要时间的,而在这个过程中,食品不能变质、变味,出现品质的问题,所以每一种食品都会有自己的保质期。

临期食品能不能吃

临期食品只是临近保质期,食品还在保质期之内,只要是在保质期之内的食品,质量就有保障。在国外,把临期食品降价出售或直接捐给慈善机构是商家的通常做法,比如在加拿大、美国、德国等一些欧美国家都有相当完善的食物救济机制,为低收入者提供最基本的食品保障。美国、英国、新西兰、日本等国家的食品还有最佳口味时期、最佳食用期或最佳赏味期的说法,过了最佳食用期但还不到保质期就开始打折出售。总的就是要让食品发挥最大的社会效益。但过期食品在国外也是不允许销售的,除了销毁,还可以用来制作饲料和化肥等。

在我国,商家一般会定期清点食品,把临近保质期限的食品找出来,通过降价的手段或捆绑促销,放在货架

前排来售卖;这种销售方式一方面可以让消费者享受到真正物美价廉的商品,也避免了不良厂家把临期食品翻新后重新销售。

总的来说,临期食品是安全的,也是完全可以食用的,对于低收入者来说,也是节省了购买成本。对于买卖双方来说,是互惠互利的。

如何选择临期食品

1、购买时要避免冲动消费。有些人看到临期食品的价格非常便宜,就会大批量的购买,好像自己占了多大的便宜。殊不知,当你购买的食物因为吃不完而超过保质期,就变成另外一种浪费。特别是鲜奶之类的食品,保质期只有几天的时间,购买的时候一定要看清楚保质期的最后一天,尽量在保质期内将食品食用完毕。

2、选择临期食品看清保质期。如

果打算马上吃,选择购买临期食品是非常划算的。比如我们日常吃的馒头,一般保质期也就是三天左右,晚上逛超市的时候遇上馒头打折,原价三元两个的牛奶馒头,打完折扣以后可能是两元两个,可以顺便买上两个,第二天还可以食用。另外,购买的临期食品尽量选择小包装的,食品的包装打开了,食品的保质期就已经作废了。所以食品在打开以后尽快吃完,吃不完的食品也要密封保存,以免吃到变质食品。

3、购买临期食品要选择的渠道。购买临期食品尽量不要因为便宜而选择街边的小摊。谁也无法保障你购买的临期食品质量如何。从街边小摊购买的食物就像银行里的“离柜概不负责”。所以选择购买临期的食品,尽量从正规的商场或超市里购买。

中国妇女网

脚气 苦参花椒水泡洗

湖南读者汤先生咨询:因工作需要,夏天我不得不穿闷热的鞋子,困扰我多年的脚气病又犯了。这些年来我治脚气的药物用了不少,可就是没治好,请专家推荐一个治疗该病的方子。

山东省莱州市慢性病防治院主治医师郭旭光解答:足癣(也称脚气、脚湿气)是由致病性真菌引起的足部皮肤病,具有传染性。《医宗金鉴》以“臭田螺”名之。《诸病源候论》中记载,“久癣,是诸癣有虫。”中医认为,多因湿热蕴积于内,虫邪侵袭于外,加之足部多汗、局部温度潮湿、湿、热、虫互结而致脚气。《医学正传》说:“东南卑湿之地,比比皆是,西北高燥之方,鲜或有之。”临床采用苦参花椒茶泡洗双脚治疗脚气,疗效较好。

取苦参 15 克,花椒、绿茶各 10 克,陈醋 50 毫升。加热开水 2500 毫升,浸泡 2 小时,晚上睡觉前把药液倒入盆内,泡洗双脚 30 分钟,然后用干净毛巾擦干双脚,袜子用此药液浸泡后,用清水洗净晒干,连用 7 天为 1 个疗程。方中苦参味苦燥湿,性寒除热,祛风杀虫。《本草纲目》记载,“苦参、黄柏之苦寒,皆能补肾,盖取其苦燥湿,寒除热也。”花椒辛温性燥,有除湿散寒、活血通经、疏风止痒的功效;绿茶含鞣质,有收敛作用,可增强毛细血管的抵抗力;陈醋味酸,可抑制真菌生长,止汗止痒、软化皮肤。

这些药物泡水外洗,共奏清热燥湿、杀虫止痒、解毒杀菌之功效,坚持一段时间便能将脚气祛除。

生命时报

适度饥饿可养生

根据世界上很多国家的研究,在人类的长寿因素中,不可少的一个要素,就是适度饥饿。饥饿,是一种养生法。现代研究发现,如果一个人感到饿意后,只要一个小时后不进食,之后身体就会出现一种叫“长寿基因”的物质。这种物质,具有强大的修复功能,对身体益处颇多。在后续的跟踪中,适度饥饿的那组人,比餐餐饱食的人,平均寿命和健康指数都要高出很多。

如糖尿病、高血压、心脏病、肾脏病、肝脏病、瘫痪、老年痴呆等疾病,都与饮食无节制有密切关系。在《黄帝内经》的“上古天真论”中,告诫世人要获得健康长寿,必须做到“食饮有节”;在“内经”全书中已有详细的说明,五味过度损五脏,耗散维持生命的元气。道家的养生之法中,经常提到的一点,就是“辟谷”。不食谷物,对芸芸众生来说,太过虚无缥缈,也不可行。但由此可见的是,少吃一点,吃到七分饱就可以

了,确实是身体健康的前提之一。
适当用好饥饿疗法,可以让身体的器官得到休息。病从口入,很多时候,疾病的发生不是因为吃得不够,反倒是因为吃得太多。在不少古人的医书中,都将暴饮暴食、大鱼大肉称为“烂肠之食”。顾名思义,吃多了对身体健康的危害,就是人们常说的“祸从口入”。每个人都想自己健康长寿,就需要遵循古训,做到“食饮有节”,五味清淡可养五脏,幸福就从口入了。

富养精神,穷养身体,这是现代人养生的不二法门。多看些有营养的书,比如佛学典籍、道家著作、儒学经典等。这些都有益于我们修心养性,让精神世界更加丰富;少吃点荤菜烟酒,养成清淡的饮食习惯,才能保持全身经络通畅,气血活络,组织器官功能旺盛。有一个健康的好身体,从而实现长寿。

新民晚报

柠檬与蜂蜜好处多多



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,蜂蜜柠檬水还会有些什么作用呢?

- 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、提高思考反应的灵活度。
- 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

来浸脚,效果奇佳。

4、增强抵抗力。蜂蜜柠檬水含有的大量维生素 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

纪委审计室招聘启事

集团公司纪委审计室因工作需要,现面向集团公司内部招聘审计人员 3 名。

一、招聘条件

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、职业道德和作风,爱岗敬业,坚持原则,秉公办事,具有良好的组织协调、语言文字表达、ERP 系统操作能力且符合以下条件之一:
1、1972 年 1 月 1 日以后出生,大学本科及以上学历,具有 10 年以上审计、会计工作经历,有较强的综合管理、财务管理能力,具有高级审计师、高级会计师职称(或 CPA、CIA 执业资格)。

2、1982 年 1 月 1 日以后出生,大学本科及以上学历(第一学历为全日制普通大学专科),具有 5 年以上审计、会计工作经历(若同时还具有企业管理、供销、法律、工程等 5 年以上管理工作经验者优先),审计、会计类中级及以上职称(或 CPA、CIA 执业资格)。

3、1987 年 1 月 1 日以后出生,全日

制普通大学本科及以上学历,具有 3 年以上审计、会计工作经历,审计、会计、经济类初级及以上职称(或 CPA、CIA 执业资格)。

二、录用方式

经笔试、面试,择优考察后,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、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 9 月 5 日至 2017 年 9 月 15 日(工作日)。

集团公司人力资源部
2017 年 9 月 4 日

人体有五大保健区 脚底反射全身疾病

养生保健的理念自古就有。《黄帝内经》有云:圣人不治已病治未病。意思是,一个高明的医生不会等到疾病发生了才去救治,而是在疾病还没发生前就进行预防。比如,人体有五大保健区,护好它们,养生防病事半功倍。

1、胸前保健区。中医认为,肺位于胸中,主气,司呼吸。宗气在肺中生成,积存于胸中“气海”,从气道出喉咙,以促进肺的呼吸。宗气不固、各脏腑经络之气升降、出入、运动失调,就会导致“气虚”,如声低气怯、肢倦乏力、气短等症状。

按摩前胸、扩胸运动、呼吸调摄等能提高心肺能力,有效预防呼吸系统疾病。扩胸运动可尝试八段锦里的“左右开弓似射雕”式。具体方法是:两脚打开稍大于肩宽,两手轻握拳,抬至前胸,右手保持,左手向左推出伸直,眼看左手指尖,同时蹲马步。然后收回两手,恢复直立姿势。换另一侧。

左右开弓的同时配合呼吸运动,拉弓时深吸气,回正时慢呼气,通过扩胸、伸臂增加肺活量,加强血液循环。

2、腋窝保健区。腋窝人们平时很少触及,但它不该被忽视。中医认为,腋窝是心经所过之处,其顶点是极泉穴,经常按摩可以宽胸宁神、调气和血。从现代医学角度讲,腋窝处淋巴组织丰富,经常按摩可以促进血液循环,提高免疫力。

常“敲五窝”,即敲打腋窝(腿后窝)、肘窝、腋窝、肘窝、腰骶窝(我们俗称“腰眼儿”),能通调气血、促进循环、疏松筋肉。拍打要有节奏、力量由轻到重,循序渐进。腋窝按摩方法推荐:双臂交叉于胸前,腋窝处淋巴组织丰富,经常按摩可以促进血液循环,提高免疫力。

3、脊柱保健区。久坐影响脊椎健康,因此,久坐族应格外重视脊柱保健。脊柱是两条经脉和督脉行经之地,

和五脏六腑关系密切,是养生家极为关注的区域。经常按摩脊柱,可疏通经络、刺激气血运行,滋养全身器官。

脊柱保健方法很多,对于大多数白领,伸懒腰是最方便实用的保健方式,如果有条件,推荐做一做八段锦中的摇头摆尾动作,通过脊柱大幅度侧曲、回旋,使头颈、腰腹、股部、腿部收缩,增大颈部、腰部、髋关节及下肢灵活性。

4、肚脐保健区。中医认为,人体的腹部为“五脏六腑之宫城,阴阳气血之发源”;其中,脾胃是人体气机升降的枢纽;肚脐是精气聚集所在,也是一个重要穴位“神阙穴”,内连 12 经脉;周围还有气海、关元、中脘等穴位,轻轻揉按,对改善气血,调整人体脏腑功能都有好处。

中医提倡“腹宜常揉”。建议在睡前、醒后揉按小腹周围,增加胃肠蠕动,增强脾胃功能。适当热敷小腹也能

达到保健的效果,可用略高于体温的热水袋、热毛巾等轻轻敷在肚脐上,数分钟后取下,每天坚持 1~2 次。另外,“敲五窝”中包括肚脐窝,经常拍打肚脐窝可安神宁心、调和气血、舒肝利胆、益肺固肾、通利三焦、调畅经络。

5、脚底保健区。脚底有丰富的末梢神经网及毛细血管、淋巴细胞,有全身的反射区,被称为“第二心脏”。经常按摩足底,每天热水泡脚半小时等有助于温经通络,促进血液循环。泡脚时加入促进气血运行的中草药,如红花、当归、三七、川芎、丹参等,效果更好。可将药材包进纱布,做成中药包,提前放入热水浸泡,半小时后再滴几滴白酒或醋,不仅活血通络,还能改善失眠症状。

足前部凹陷处的涌泉穴,长期揉搓、艾灸、膏药贴穴、手法推搓拍打等可治疗各种疾病,尤其是老年性哮喘、便秘和腰酸腿软。

健康网