

白色食物润肺补水 橙色蔬果缓解秋燥

进入秋冬，秋燥的困扰也随之而来，皮肤和嘴唇脱皮、咽喉干、免疫力降低，稍有不慎就会呼吸道感染或换季感冒，整个人都感觉不好了。首都保健美食营养学会理事、副秘书长谷传玲建议，秋冬吃对饮食可以帮你防燥。

少量多次喝足水。秋冬湿度降低，皮肤、嘴唇和咽喉表皮细胞更易丢失水分，喝水是最直接的补水方法。根据中国居民膳食指南建议，成年轻体力劳动者女性每天饮水至少 1500 毫升，男性 1700 毫升。这是一个最少量，每天喝 2000~3000 毫升都可以。需要提醒的是，喝水最好喝白开水，要少量多次，不要“牛饮”或等口渴了再喝。睡前喝点水可避免夜间因出汗、呼吸、尿液损失水分导致的血液黏稠，早晨喝点水可及时补水。

橙色蔬果缓干燥。不少蔬果含水量高达 90%，也是补水大户。胡萝卜、彩椒、芒果等橙黄色蔬果还富含 β 胡萝卜素，可以在体内转化成维生素 A，有助于维持皮肤、嘴唇和咽喉上皮细胞完整性，从而缓解秋燥。另外，蔬

果含有的番茄红素、花青素、维生素 C 均有利于皮肤健康。

其实，燕麦、小米、高粱、薏米、红豆等粗粮的谷皮和糊粉层也富含有利于皮肤健康的 B 族维生素，建议多吃些杂粮饭或粥、杂粮豆浆或磨成全谷物。多吃粗粮不是说要拒绝白米白面，而是每天主食中粗粮的比例占 1/3~1/2。

牛奶豆浆要多喝。牛奶、豆浆含有大量水和蛋白质，最好每天喝上 300 毫升。喜欢喝豆浆的可以提前一夜淘洗好大豆放入豆浆机中，加好水，第二天起床后启动开关即可。

多喝粥汤也防燥。前一天晚上把原料淘洗好放入电饭煲，加水，定好时间，第二天早上就可以喝到热乎乎的粥了。汤汤水水也不能被忽略。用高压锅 45 分钟就能做一锅汤，平时海带、山药、藕、冬瓜加排骨炖汤或鱼汤都能滋补身体。

坚果含锌助保湿。坚果富含不饱和脂肪酸，是合成细胞膜表面磷脂的原料。磷脂充足，细胞中水分就不易流



失。其中的必需脂肪酸有助于皮肤保持“油润”，更好锁住水分；另外，南瓜子、山核桃中的锌也有助于预防皮肤干燥。

建议每天吃一把原味的带壳坚果，以防摄入过多盐或糖。因不饱和脂肪酸易被氧化酸败，形成加速衰老、增加癌症风险的自由基，所以最好选择带壳的。



白色食物润肺好。肺喜润而恶燥，秋冬季肺也最易出现不适，引起咳嗽多痰等问题，中医讲白色食物入肺，所以秋天多吃白色食物可防秋燥。

常见的藕、白萝卜、冬瓜可以入汤；新鲜莲子可以直接吃，或拌凉菜；干莲子可以入粥；秋梨做汤更润肺；铁棍山药可以入粥，普通山药可直接做菜。

中国妇女报

冬季食补 别犯这些错误

笔者从我市多家医院了解到，一到冬天，各种消化系统疾病以及消化性溃疡疾病的发病率明显增多。西安市中医医院治未病科主任张若平主任医师说，冬季寒冷影响胃肠道的蠕动功能，此时容易出现消化系统不适，往往表现为消化不良、腹胀、腹痛，这些都是由环境因素引起并导致的胃肠道功能紊乱。在冬季胃肠功能不佳的同时，一些不恰当的进补，比如：过度进食高蛋白或高脂肪的食品，会导致消化不良。

二、遵照医嘱切勿盲目
滋补佳品阿胶的使用也要小心，阿胶性滋腻，容易引起消化不良的症状。如果脾胃功能受阻，再好的药物人体也无法消受。因此，服用阿胶，尤其是脾胃功能不足者，最好辅以调理脾胃的药，这样才能促进阿胶的消化吸收，效果自然倍增。“如病后胃肠功能低下者，可先喝

一段时间的桂圆红枣粥。即使胃肠功能正常的人，也应在进补时加些行气消胀的陈皮、薏米之类，以免进补肉食阻塞气机，出现腹胀少食现象。”张若平主任建议。此外，还要注意辨别进补，警惕“虚不受补”。张若平表示，冬季进补一定要辨证，首先应了解自己是什么体质，然后才能对症下药选择相应的补品。否则，盲目进补，补不对症，自然难收应有之效。

许多中老年人平时就有各种基础疾病可能导致消化不良，如胃炎、慢性胰腺炎、结肠炎、肝胆疾病等，但大多数人对于自己的基础疾病的想法总是得过且过，平时并不积极治疗，希望靠进补来调养，这是一种很危险的想法。由于常年累积的慢性病，老年人的身体有明显的“虚证”现象，冬季猛然进补，会出现“虚不受补”的情况，不仅效果甚微，可能还会增加机体负担，出现一些消化不良的症

立冬后 咋让手脚不冰凉

着，皮肤进行自我调整，关闭毛细血管，让血液流向心脏、肺部等重要器官，保证它们在寒冷的环境中依然温暖。这样一来，流向手脚等的血就大大减少，所以人们会感到手脚冰凉。

“从中医角度讲，冬季手脚冰冷的原因有阳虚、血虚和气郁等。大多数手脚冰凉的人士是由于阳虚体质所致。女性比较多见。”李虹说，“如果在添置保暖衣物之后，手脚仍然感觉寒意，就应该注意是否出现了‘阳虚’体质。阳气有温暖肢体、脏腑的作用，如果阳气不足，无法运至手脚等肢体躯干的末梢部位，便会出现畏寒、手脚冰凉等现象。”因此，缓解手脚冰凉的一个重要方法就是调理身体，补“阳气”。除了阳虚之外，根据症状不同，手脚冰凉还可能是由于一些虚症、实证所造成的。李虹表示，虚的方面，气血两虚、脾阳不振和脾胃阳虚都能引发手脚冰凉，可多进食补血养血的食物来改善。实的方面，情绪焦虑、抑郁的人则有

可能因为平常情绪不稳，心情郁闷，导致气血淤滞，肝气郁结，出现手足不温，心情平复后症状可消失。

二、热水泡脚多穿衣服防寒

手脚冰凉的市民冬季如何缓解手脚冰凉情况呢？李虹说，每天晚上可用热水泡脚，促进血液循环，缓解寒凉症状。“泡脚的时候可以在热水里加点米酒和姜片，也可以去有经验的中医那里开个泡脚驱寒的方子。泡脚的时候水温以适度为宜，并不是越烫越好。”李虹说，有的女性市民如果一整晚睡觉手脚都暖不过来，可以尝试一下“食疗”。“平日饮食可以多吃温热食物，比如羊肉、枸杞、大枣、山药等，尤其是羊肉，低脂高热，很适合冬季食用。”李虹对记者说。

李虹还提醒爱穿的女性市民，寒气袭来，多穿衣服是防寒法宝。“有的女性朋友冬天喜欢穿裙子，或者怕穿得多了显胖，不穿羽绒服厚衣服，其实这样对自己的身体很不负责任。冬天女性朋友尤其要注意多

冬天该如何保护呼吸道



治疗。”牛志燕说。

二、做好防护适当锻炼

除了老人和小孩由于自身抵抗力低，在冬季易引发呼吸道疾病，牛志燕还提醒慢性病患者如糖尿病患者、哮喘患者、慢性支气管炎患者、肺气肿患者，也应在冬天做好防护措施，保护好呼吸道，避免引发呼吸道疾病。“很多坚持锻炼的人，喜欢一大早出门晨练，这种做法不可取。”在雾霾天，建议在 10 时至 16 时之间锻炼，此时空气中粉尘会减少，特别是患有慢性支气管炎、哮喘、肺气肿、过敏性鼻炎等基础疾病的人群，尽量减少外出，可避免原有疾病加重，如需外出也要在太阳出来后，外出回家后，应及时洗脸、洗手、漱口，清理鼻腔，为孩子清理鼻腔可用

棉棒。

此外，要合理饮食，以清淡为主，多吃时令水果，多饮水，保证充足睡眠和保持乐观的心态。老年人、患者及婴幼儿，保护屏障较弱，如长期接触空气中的有害物质，健康会受到影响。

三、太阳出来后开窗户通风

尽量避免用嘴巴呼吸，用鼻子呼吸可以避免大量吸入冷空气，鼻腔内的鼻毛可以有效黏附部分灰尘或者病原体，减少灰尘、病原体进入下呼吸道的机会。而且鼻黏膜对进入呼吸道的空气有加温的功能，减少冷空气对呼吸道的刺激。

另外，很多人一早起来，就开窗通风。“其实，最好在太阳出来后再开窗通风。”雾霾较大时要尽量关窗。雾霾

穿衣服保暖，而且以宽松为宜，穿着太紧也容易让血液循环不良，使手脚冰凉。”

三、户外运动可加快血液循环缓解手脚冰凉

中医认为“动则生阳”。李虹告诉记者，其实缓解手脚冰凉有一个方法屡试不爽，那就是户外运动。“户外运动能加快血液循环，促使血液到达末梢，手脚冰凉的情况自然就缓解了。慢跑是最好的运动方式，一般下肢肌肉运动能拉动全身的血液循环，手脚冰凉的情况自然就减轻了，每天慢跑的时间最好安排在上午 10 时或下午 4 时左右，这时候的空气比较干净，污染物都在这个时候沉淀下去了。平时也可以试着用脚尖站立，拉伸手指，也可以经常搓手搓脚，都能加快血液循环，有效驱寒。”

李虹提醒市民，虽然户外运动可以驱寒，不过刚刚运动完，身体出汗变热的时候，最容易受寒气侵袭，所以运动完以后要在外面披上外套，不要在冷风中吹，防止感冒。

山西晚报

过了之后，还是要通风，但要注意人不能迎风受寒，室内通风可轮流开窗通风。

此外，开车族也要给自己的爱车透透气。人们一上车，因为气温很低，习惯性地车在热车后就打开空调，殊不知，汽车空调的过滤网上积攒着很多粉尘，在不开车窗、不清洗汽车空调过滤网的情况下，车内就会含有大量的致病菌，不利于呼吸道的健康。所以，开车时，最好留一点缝隙。”

四、冬季养肺食谱

在冬天，太原的雾霾天气较多，让肺部健康受到各种挑战。同时肺具有“不耐寒热”“喜湿恶燥”的特点，被冠以“娇脏”之名。因此，冬季养肺就显得尤为重要了。食疗对冬季养肺来说，也是一个不错的选择。下面我们给大家介绍几个食疗小方药：

1、百合蜂蜜汤

用新鲜百合 50 克泡洗干净，与蜂蜜 30 克一起煎汤，每日一次服用，可以润肺止咳，润肠通便。

2、川贝炖梨

新鲜梨 2 个，川贝 5 克打粉，加水共同炖服，可以滋阴清热，化痰止咳。

3、百合小米粥

百合 5 克，小米 100 克，煮粥食用，一日一次，可以温润补肺。

4、润肺银耳羹

选银耳 5 克、冰糖 50 克。银耳加水适量，以武火煮沸后，再用文火煎熬 2 至 3 小时，加入冰糖，直至银耳炖烂为止。

山西晚报

一粥加一水 祛湿补血最养人

都说千寒易除，一湿难去。为什么难呢？这主要是因为，湿气和寒气不同，湿气是需要通过脾胃运化才能代谢出去的，但大多数人不懂这一点，只顾排汗、排水，其实这样是去不掉湿气的。

要祛湿，需先调脾胃。脾胃是运化水湿的“大总管”。我们平时喝的水满足人体需要，滋润到全身，就像浇花一样。但当脾胃失调，水分排不出去停留在体内，就容易形成湿气。所以，从 20 年前，我开始学习中医时，就将祛湿健脾作为生活习惯，常抓不懈。

此外，每天早晨，我家的餐桌上，一粥一水不断。

一粥就是小米粥。小米最养人，健脾养胃，清热解渴助眠，同时小米最适合熬粥，淀粉经过糊化后，绵软柔滑，非常好消化，任何年龄群体的人都适合。

一水就是红豆薏米水。红豆薏米水祛湿补血，薏米要选没有霉味，软糯一点，这样煮出的薏米水有着浓浓的米香。

中国妇女报

给孩子穿衣服遵循四个原则

最近天气转冷，医院来了不少被“捂坏”的就诊宝宝。一天早上，张女士抱着宝宝办理住院手续，小宝身上裹着包被，穿着厚厚的外套，里面还有一件秋衣。护士看到后，让家属赶紧解开包被，家长不乐意了：“今天这么冷，冻着孩子怎么办？”门诊中不少家长也问，给孩子穿得暖暖和和的，怎么还会发烧，抵抗力那么弱？秋末冬初，气温逐渐降低，到底该如何给小朋友添加衣服呢？

孩子年龄小，体温调节中枢功能还不完善，如果穿得太多，体温较高时不能及时调节，容易造成“捂热综合征”，引起发热。

建议家长给孩子穿衣服遵循四个原则：一是分层原则。内层透气排汗的衣物，中层穿保暖性好的衣物，外层穿防风且容易脱掉的外套。

二是比家长少穿一件。孩子活动量大，新陈代谢快，穿得太厚不透气容易出汗，一旦遇到冷风，更容易感冒。判断孩子衣服是否穿得合适有两

生命时报

黑豆杞枣汤缓解视疲劳



“视疲劳”古已有之，唐代《千金要方》称之为“肝劳”，系指持续近距离注视目标后，眼睛过度劳累会出现眼胀、眼痛、头晕、眼眶胀痛等症状。现代人长时间上网、看书或看电视等，用眼过多很容易出现视疲劳。现介绍一款有助防治眼睛疲劳、视力模糊的食疗方。

材料：黑豆 100 克，枸杞子 3~5 克，红枣 5~10 个，料酒、姜汁、食盐各适量。

做法：加水适量，用急火煮沸后，改用文火熬至黑豆烂熟，即可取汤饮用，汤中也可加适量冰糖溶化后饮用。本方为两次服用量，各早、晚各服 1 次。对缓解视疲劳、眼花目暗有一定效果。

中国中医药报

安全环保部招聘启事

安全环保部因工作需要，现面向集团公司内部招聘 9 名专职救护队队员。

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
专职救护队队员	9	男	1.年龄:1977 年 1 月 1 日以后出生； 2.学历:高中(中技)及以上； 3.身体健康,无传染性疾病、色盲、近视（1.0 以下）、耳聋、呼吸系统疾病、心血管系统疾病等； 4.符合矿山救护队所需的其他条件。
合计	9		

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。

二、录用方式

经资格审查、笔试、面试、体检、体能测试，择优考察合格后，予以试用，试用期 6 个月，试用期经国家级矿山救护培训机构培训取得资格证后正式录用。

三、报名方法及时间

应聘者须持本人身份证、学历证

书、技能等级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劳动用工管理科）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 11 月 16 日至 2017 年 11 月 30 日（工作日）

集团公司人力资源部
2017 年 11 月 15 日