

想解暑？这些食物是夏日宝

想解暑？莲是夏日宝

吃当地应季的食物是营养专家们一直倡导的,这个季节,最应景的食物恐怕要属水中之莲了。莲花、莲藕、莲子,一身是宝的莲不仅清香可口,还有不少养生功效。

莲花煮粥:防失眠

大热天,即使到了晚上,气温也降不下来,很多人热得睡不着觉。

“莲花是夏日里不可多得的养生佳品。”广西医科大学公共卫生学院营养卫生学教研室主任鲁力介绍,莲花有活血化瘀、清热解暑之效,能消暑、养心、安神。

如果有条件,可以取适量的鲜花瓣,将其阴干后研成细末,煮小米粥时加点,搅拌均匀,每天吃一次,能很好地防治失眠。如果买不到鲜花瓣,可以到药店买干花瓣,煮小米粥时加三五瓣。另外,莲花还有美容的作用,“爱面子”的人可以用莲花泡水,来改善面部色斑。

“五凉”特别伤身



食品也环保,谈低碳食品对健康的作用

提起低碳食品,大家可能还比较陌生,其实生活中到处都是低碳食品,他们对人们的健康起着至关重要的作用。

低碳食品最重要的一项就是低糖。因为它减少和限制对糖和淀粉的摄入,也就是少吃糖、米饭和面食等等,同时增补多种维生素、矿物质、氨基酸等营养素。低碳食品主要在于降

茶之食

“茶者,南方之嘉木也。”自陆羽著《茶经》后,“天下益知饮茶矣。”汤色匀净,鹅黄隐绿,这是黄茶;遍披白毫,木香沁鼻,这是白茶……我国是茶的故乡,绿茶、白茶、黄茶、青茶(乌龙茶)、红茶、黑茶等六大茶叶争奇斗妍,相映生辉。

中国茶的历史悠久漫长。茶叶作为一种传统饮品,其制作工艺带着传统的烙印。譬如龙井的炒制,讲究“茶不离锅,手不离茶”的技巧。炒茶人手心向下,将茶叶从锅底沿锅壁向上移动带在手掌上,灵活地穿插运用抖、搭、绕等十种手法,在火力的有机配合下,茶叶渐渐平展,成形。

而铁观音的做青,则是一场调动视觉和味觉的奇妙体验。经过在竹匾中4次反复“摇动”和“静摊”,茶叶青草气褪去,香气显露,形成了迷人的“绿叶红镶边”。

与此同时,传统的茶叶,正在滚汤中舒展开新的姿态。

“半江瑟瑟半江红”,这是中央民族大学历史系副教授、著名文化学者蒙曼所描述的茶与咖啡的完美结合。云南小粒咖啡配上普洱熟茶,经过创新提炼后形成了独特的风味,香气馥郁,入口有茶的清香,回甘是茶的芬芳。两种同为世界级的饮料在碰撞、交融中,生出新的滋味。

茶不仅是“喝”的。随着技术不断成熟,茶的“吃”法日益多样化。从“喝”到“吃”的转变,既满足了味蕾,也丰富了茶的饮食文化。

有古为今用、历久弥新的传统吃

生藕榨汁:散体热

藕长在水里,性寒味甘,新鲜的生藕有生津凉血、健脾开胃的作用,对于夏季食欲不振的人,餐前来点生藕可起到开胃的作用。而一旦做熟了,这种清热的作用就没了。“可以将生藕切成片,拌着蜂蜜吃,口感清脆,味道甘甜。此外,鲜榨的藕汁可以说是一款夏季清除内热的好饮料。”国家二级公共营养师张辉说,将新鲜的生藕切成小丁,不用加水,直接放到榨汁机内榨汁,清热开胃的饮料就做好了。生藕汁能起到凉血的作用,健脾又开胃,还有解酒的作用呢。建议每次喝20~30毫升即可。

莲芯泡茶:清心火

莲子的好处恐怕许多人都耳熟能详了,补脾、养心、安神,但小小的绿色莲芯却容易被忽视。正是这不起眼的小莲芯,却能起到很好的消暑作用。

“一到夏天,感到特别热的时候,我都会泡上一杯莲芯茶,不但能解暑,还能缓解烦躁的坏情绪。”张辉说,舌尖有溃疡很难受,

喝点莲芯茶也能起到不错的缓解作用。

天气炎热 四款补气茶饮最该喝

天气炎热,人们贪凉饮冷容易伤津耗气;人的腠理开泄,多汗等可导致气随津脱……《黄帝内经·素问》有云“正气存内,邪不可干,邪之所凑,其气必虚”,也就是说,气足的人,比较容易抵御各种病菌的侵袭,而气不足的人则会出现各种各样的症状。

山西省中医学院附属医院脾胃病科副主任医师李晶表示:气虚体质的人表现为,容易疲乏,讲话声音较低,不喜欢高谈阔论,容易患感冒及内脏下垂等病,如胃下垂、肾下垂等,舌质偏淡,脉象偏细软。以下推荐几款补气茶饮——

西洋参茶:

西洋参6克,放入杯中,加沸水冲泡,加盖焖5分钟,即可饮用。具有很好的补气作用。还可加入适量枸杞。

补而不燥、凉而不温是西洋参的特别之处,是老少皆宜、四季无碍的常用补气保健药材。

补气生脉茶:

黄芪3克、党参3克、五味子2克、麦冬2克。用沸水冲泡开,即可饮用。有益气滋阴、养心补肺之功。适用于体质虚弱、面色萎黄、时感气短者。

山药参术茶:

山药5克、党参3克、白术3克。将三味药材用清水洗净,加开水冲泡,代茶饮。有健脾益胃之功。适用于脾胃气虚、不思饮食、舌边常有齿痕者。

党参可单独用于调补。取党参500克,

洗净,切去芦头,置容器内,每天蒸一两次,连蒸三四天,即成为又软又糯、味甜而带香气的党参干,每天早晚可嚼食10~15克。

黄芪茶:

黄芪5克。用沸水冲泡后,代茶饮。可以适当调入少许蜂蜜。

有补气升阳、益胃固表之功。适用于

体虚,常伴有食欲不振、心慌气短者。

此外,气虚体质的调理还需要作息

规律、不熬夜,要学会精神养生、适量运

动。

人民健康网

空腹大量吃荔枝伤身体 含有微量毒素,没熟透的果更高

福建读者杨女士问:我家人都喜

欢吃荔枝,尤其是孩子。最近一篇名为《空腹吃荔枝10个孩子死亡!医生的呼吁为所有人敲响警钟》的文章在朋友圈疯传,让我们对荔枝“望而却步”,空腹吃荔枝真的会致命吗?

科信食品与营养信息交流中心科学技术部主任阮光锋答:网上文章里说的“空腹吃荔枝致10个孩子死亡”这个事情其实不是最近发生的,而是2000年发表在《广西医学》杂志上的一个临床案例分析。研究分析了“1999年6月中旬至7月,71例来自种植荔枝产区或荔枝收购区的患儿”,最终这些患儿因为荔枝病“治愈61例,死亡10例”,虽然这个研究中有10个死亡案例,但作为临床研究,它收集的都是一些比较严重的案例,并不表示所有人吃了荔枝都会出现这种情况。

荔枝病的说法在民间一直流传。那么什么是荔枝病呢?很多人吃完荔枝后会低血糖、头晕,有人将这种现象称为“荔枝病”。但也有人认为,荔枝病并不是指荔枝引发的低血糖,而是一种急性神经系统疾病,只是许多病人同时具有低血糖症状而已。一开始人们都认

生命时报

电动扶梯底端的毛刷是防尘的? 工程师:系防夹装置

电动扶梯的阶梯旁边都会有一排毛刷。一些网友认为毛刷是电梯的防尘装置,还有一些网友认为是方便乘客刷鞋的。那么电梯上的毛刷到底有什么用途?央视财经频道《是真的吗》记者咨询了电梯技术工程师。

电梯技术工程师杨伯宁介绍:“电梯的毛刷是乘客乘用电梯时的一种保护装置。主要是防止在乘用过程中,乘客衣物或者是异物卡进裙板和梯节的缝隙。”

专家指出,电动扶梯的台阶和两侧墙壁之间,会有一定的间隙,但是不会大于4毫米。可这样小的间隙也有可能使衣服或者鞋带夹入,造成伤害。所以从2011年开始,国家强制要求自动扶梯的电梯梯级和围裙板之间必须安装防护装置。而现在围裙板上的毛刷就是这个防夹装置。它的用意是提醒乘客:脚如果碰到毛刷,需要远离一点才能保证安全。

杨伯宁说:“使用扶梯过程中拿

鞋蹭毛刷这是一个非常危险的事情。因

为毛刷主要是为了保护乘客不卡阻到梯节缝隙中,而且毛刷含有金属部件,蹭毛刷可能会把乘客的脚或者鞋划伤。”

所以为了安全,尽量不要接触自动扶梯上的毛刷。那么如果出现了意外,裤脚或者裙边被夹到电梯两侧的缝隙中,该如何处理呢?

杨伯宁说:“裙板上边也有安全防护装置,如果是梯节跟裙板之间的缝隙卡入异物,在走到两端的过程中会触及到裙板的安全保护装置,裙板的安全保护开关开启后,会断开电梯控制系统的电源,使电梯停止运行。”

其实,电梯上的很多位置都有安全制动装置,如果不小心触碰到,电梯就会立即自动停止,保护乘客不受到伤害。

提醒大家:搭乘扶梯时一定要不要拥挤,最好与前面的乘客保持一到两个台阶的距离;扶梯的人口处靠近地面的地方有一个紧急按钮,万一发生安全事故可迅速按下,停电梯,及时处理事故。**人民网**

生产机动部招聘启事

生产机动部因工作需要,现面向集团公司内部招聘矿山与加工技术设备管理岗位人员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。

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、职称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。

联系电话:0562-5860078

报名时间:2018年7月11日至2018年7月23日(工作日)。

集团公司人力资源部

2018年7月10日

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识

生活小常识