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,还有不小姜生功效

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、清热解毒之效,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

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,放人杯中,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 5 克。用沸水冲泡后,代茶饮。

可以适当调人少许蜂蜜。 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**

"五凉"特别伤身 夏天要避开"五凉"



酷暑让人大汗淋漓,只想在空调 房里待着,吃点凉的。要注意,以下 "五凉"特别伤身,应该避免。

一要少吃生冷寒凉食物。夏天,冰西瓜、冰牛奶、冰啤酒等冰凉的食品和饮料充斥着人们的生活。这些食物进入胃里,使胃里血管收缩、温度下降,细菌繁殖变快;同时,由于它们不易消化,增加胃的负担,进一步导致脾胃功能下降。当人吃下过多生冷的食物或饮料,身体需要动用更多阳气去包裹它们,使其温度升高,才能被消化吸收。长期如此身体免疫力必然下降。

二是忌用凉水冲脚。脚底汗腺发达,夏天爱出汗,人们穿着凉鞋容易弄脏裸露的脚部。若回家就用凉水冲脚,会使汗腺骤然关闭;血管和神经受凉水刺激后,肢端末梢小血管容易收缩、痉挛,引发关节炎和风湿病等。需要洗脚时,建议打一盆温水泡泡脚。尤其女

性经期不要用凉水冲脚,否则可能导致 子宫及盆腔血液循环紊乱,诱发闭经、月 经不调、痛经等不适。

三是避免晚上在室外乘凉太久。晚上阳气内收,应该回归本位。若在凉的地方待太久,内收的阳气减少,自然影响第二天阳气升发。长期失调,体质会下降。

四是洗完澡不能马上进空调房。洗完澡后,空调的风使皮肤表面残留的水加速蒸发,带走体表热量。中医认为"虚邪贼风,避之有时",大汗淋漓或洗完热水澡后,皮肤毛孔打开,外邪更容易趁机长驱直人。有关节、肩膀、腰部旧患的患者,洗完澡空调一吹,会使老毛病复发或加重。

五是睡觉时电扇不能吹头部。电扇直接对着头颈部吹,头皮温度下降,脑部血流减少。有心脑血管疾病的老人,严重时可诱发脑中风。有些人夏天睡一晚,早上起来脸就歪了。这是因为风扇对着单侧面部吹,局部受凉引发了面瘫。 生命时报

吃粗粮防慢病 粗粮能否代替主食?

人们常说"粗茶淡饭"有利健康,因此,粗粮被搬上了人们的餐桌,而且,粗粮的各种好处也使得它们被人追捧,如富含膳食纤维,可帮助肠道蠕动,排除毒素,预防便秘;粗粮有助于控制血糖,改善心血管功能;还有人说粗粮有减肥之功效等等,那粗粮能代替主食吗?

粗粮指加工程度较低的主食,如糙 米、全麦等。而细粮指加工程度较高的 主食,如大米、小麦等。

从营养价值来看,由于粗粮的加工程度较低,谷皮、糊粉层和谷胚被较好保存,因此粗粮中的膳食纤维、B族维生素、维生素 E、矿物质、不饱和脂肪酸、酚类等植物化学物含量比细粮高。

就食物加工而言,谷类食物加工 越精细,其血糖生成指数越高。小麦 面条、全麦面条的血糖生成指数分别 为82.37,精白米饭、发芽糙米的血糖 生成指数分别为83.54。加工程度高的小麦面条、精白米饭均为高血糖生成指数食物,加工程度低的全麦面条、发芽糙米均为低血糖生成指数食物。因此吃细粮后,血糖升高速度较快,建议糖尿病病人用部分粗粮代替细粮,从而防止血糖快速升高。

从慢性病预防控制看,增加粗粮的 摄人可以降低2型糖尿病、心血管疾 病、结直肠癌的发病风险,经常吃适量 的粗粮还可以降低患超重肥胖、血脂异 常的危险。

因此,建议将细粮和粗粮搭配着吃,传统的二米饭(大米、小米一同放入锅中蒸)、八宝粥等都是较好的选择。这样一来,增加了食物的品种,实现了粗细搭配,提高了食物的营养价值,促进疾病预防和控制。

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等。

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

为这是荔枝中的果糖惹的祸。但科学家后来发现,导致荔枝病的原因是由于荔枝中存在两种毒素:次甘氨酸 A 和 α - 亚甲环丙基甘胺酸,它们会影响人体的糖代谢。这项研究发表在 2017 年的《柳叶刀》杂志上。孩子由于身体发育尚未完全成熟,发生荔枝病的风险更高。虽然荔枝中的毒素可能导致荔枝病,但有两个重要的前提——"空腹"与"大量吃"。发表在《柳叶刀》上的那个研究对 400 多个案例分析发现:很多患荔枝病的孩子们都是在果园里玩,玩累后空腹吃了很多掉在地上的荔枝。由于吃荔枝的量比较大,晚上回家就没有晚饭,到半夜开始出现 "荔枝病"症状。所以,只要不空腹吃大量荔枝,就无需担心。

很多人关心的是,荔枝吃多少比较安全呢?按照目前的研究,科学家也无法给出一个具体的量。建议大家还是按照《中国居民膳食指南(2016)》关于水果的推荐,每天摄入量为200~350克,按照一个荔枝20克计算,大概是10~17个。需要特别提醒的是,没有完全成熟的荔枝中毒素含量更高,所以,最好还是买熟透的。

生命时报

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

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

低碳水化合物的摄入,减轻体重,控制二型糖尿病或相关失调症状,并提高血液中运载胆固醇粒子的比例。现在,一些针对老人的藕粉、麦片、低糖高钙芝麻糊等冲饮品以及一些小点心和面包之类的低糖无糖食品非常受欢迎。还有低碳冰淇淋,比如竹炭冰淇淋,就是脱掉了脂肪,里面没有白糖,而是加入了磨的竹炭粉,再加人糯米粉,吃起

来不会让人发胖。眼下很流行的低碳饼干主要是用黑芝麻、绿豆、南瓜子、大豆卵磷脂、黑豆、芡实、糙米、黄豆、薏仁、山药、莲子、燕麦、小米、玉米等烘焙而成。

正因为在日常生活中的那些高碳食品还在大量的直接或者间接地排放着二氧化碳,因此我们在日常生活中要尽量选择低碳食品,我们需要分清低

碳食品与其他那些食品的区别。通常来讲,低碳食品与其他食品有两点区别,一是低碳食品就是碳水化合物与糖分含量均很少的食品;二是低碳食品在生产流程方面也非常"低碳"。

低碳食品可以减肥,这是毋庸置疑的,生活中尽量用低碳食品代替高碳食

生活小常识网

六茶共舞,品出生活好滋味

"柴米油盐酱醋茶,琴棋书画诗酒花",一语道破茶在中国人心目中的地位。如何用寻常的茶,去营造有滋有味的美好生活?在第二届中国国际茶叶博览会上,六茶共舞的现代茶理念给了我们答案:喝茶、饮(料)茶、吃茶,齿颊留香;用茶、玩茶、事茶,不亦乐乎!

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、拓等十种手法,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"绿叶红镰边"

"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,人口有茶的清香,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,也丰富了茶的食饮文化。

有古为今用、历久弥新的传统吃

法。刚采下的鲜嫩茶青,经过蒸汽杀青,使用特质碾茶炉烘烤制成干茶,再通过精制工艺及专用碾磨设备,形成了一种独特细腻的粉末——抹茶。脱胎于古老的碾茶,得益于先进的栽培和加工技术,抹茶在现代饮食环境中愈发魅力彰显。作为甜点的绝佳伴侣,清淡微苦的茶香中和了甜腻,让人欲罢不能。点茶时,将抹茶粉与水调和,用茶筅搅拌均匀,蘸润笔尖,便仿佛拥有了"点石成金"的魔力。如今,在许多世界美食中都可觅得抹茶的踪迹。

法。中国农业科学院茶叶研究所研制的一种白茶含片,能使爱茶人士随时随地一解茶瘾。相比传统泡茶方式,这种压片糖果不含蔗糖,通过萃取出更多茶多酚,把香茗"凝固"在7.70

茶之用

"漫烧石鼎试新茶""竹炉汤沸火初红"……喝茶,离不开器具的使用。在《茶经》中就有专门的章节介绍喝茶的用具和器皿。

各种器具是茶的品鉴功能的载体。提到茶具,便离不开景德镇瓷器。或釉色光洁,或花纹雅致的瓷壶、瓷碗、瓷杯,凝结成一个整体,讲述着中国茶的古老故事。

在瓷质茶器的基础上,智慧的民间艺人给瓷器注入了新的灵魂。一根根光滑精细的竹丝紧密缠绕在洁白的陶瓷茶壶上,裹住壶身,依胎成型。瓷与竹的组合,既起到隔热作用,又蕴含隽永之意。据介绍,作为成都独特的传统手工艺品,瓷胎竹编已有百余年历史。2008年,瓷胎竹编人选第一批国家级非物质文化遗产扩展项目名录。

不同材质的茶器,适合不同类型的品鉴。铸铁壶,外观厚重朴拙,轻叩仿佛可以听闻咕嘟咕嘟的煮茶声,能更好地烘托熟洱、陈年铁观音等发酵茶的风味;银壶,手工雕刻的繁复花纹盘桓壶身,用它煮茶,洁而不染异味,茶香更和顺韵长

。 茶的器具有各种材质,然而其中所



盛放的茶之精髓却恒久不变。早在 1000 多年前,我国的医书上就有茶叶可以杀 菌、止痢的记载。科学研究表明,这主要 源于茶叶中的精华物质茶多酚。

现代加工技术的运用,使茶叶的精华有了更多日常载体。当普通的口罩通过工艺与茶多酚结合,不仅具备普通的物理阻挡微尘功能,还增添了抑菌和抗病毒功效。除了茶多酚口罩,龙井洁面皂、茶籽无硅油修护洗发水、小苏打+茶多酚牙膏也在日常生活的舞台上"各显神通"。日化用品中加入了茶元素,最普通的物件也瞬间变得灵动。

茶之玩

六茶共舞,三产融合。茶的功能已经 延伸向新的领域。乡村振兴的号角为茶 乡旅游带来了发展的东风。

茶树的优势产区,同样也成了人们 休闲养生的好去处。在浙江杭州,有以西 湖龙井为主题的特色小镇龙坞茶镇、中 国最大骑行茶园松阳大木山……"无雨 涧长流,无云山自阴",大自然的垂青, 使这里的茶园景致与人们的日常生活融 为一体。

普通茶园也兴起新生意。"一起去

做茶园主"——这是来自我国产茶大省 贵州的一家茶企去年9月以来推出的 私家定制茶园项目。公司负责人陈靖之 介绍,贵州处于茶原产地核心区域,大量 茶树常年在云雾缭绕中生长,茶叶品质 优良。"做茶园主"的新玩法,正是依托 于贵州得天独厚的地理优势。久居城市 的游客,除了买茶叶,还可以为自己定制 茶乡美景,体验采茶、制茶的乐趣。

"茶旅要脱颖而出,最关键是融合。 景区融合、景观融合,茶企融人、民宿融 人。相互之间交织是一种开放的策略,也 是一种共赢的路径。"浙江省德清县人 民政府副县长周志方说。

茶旅"风景线"打造正酣。在本届茶博会举办的 2018 茶乡旅游发展大会上,还发布了"茶乡旅游精品线路——夏季避暑到茶乡",经过专家对自然景观、人文景观、游乐体验、硬件设施、气候等方面的综合打分,布央仙人山古茶园、武夷山风景区岩骨花香漫游道、屯堡风情美丽茶乡一日游等 20 条线路最终人选。来到满含茶多酚的空气里,品茶、洗肺,夏季的暑热便化为缕缕茶香。

人民日报

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 什么用呢?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。

点才能保业安全。 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:"裙板上边也有安全保护装置,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,停下电梯,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。

岗位	人数	条件
矿山与加工技术设 备管理	1	1)年龄:1983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)职称:工程师及以上; 4)工作经验:机械技术管理岗位6年及以上; 5)知识与技能:掌握机械专业理论知识,有较强的实践经验,熟悉公司矿山及加工设备技术和相关工艺流程,了解计算机基础知识并能熟练操作。矿山机械技术管理者优先; 6)综合素质及能力:爱岗敬业,能高质高效完成上级主管交办的工作;具备团结协作、组织、协调、沟通和综合管理能力,文字处理能力。
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