

秋季养生,为你量身定制一套“养生秘籍”

秋季是气温从热转寒,阳气渐收,阴气渐长的时节,也是自然界和人体从阳盛转向阴盛的关键时期,人体的阴阳代谢开始阳消阴长,因此精神、情志、饮食起居等,都应该顺应秋季的气候特征,以养收为主,来达到保健的目的。

穿衣:常备一件薄外套

初秋季节,天气略微转凉,但是暑气仍未褪去,所以温度可能呈现早晚略凉,而中午仍然较为炎热的表现。这个时候千万不要凭一时的感觉而随意增减衣物,最好身边常备一件薄外套,以防温度骤然变化,导致受寒感冒,或者中暑昏厥。但是也不要一下子增加太多的衣物,否则会削弱身体对外界气候的适应能力,更容易受凉感冒。但是在深秋季节,秋风大,

气温低的时候,就应该及时地增加衣物,尤其是体弱的老人和儿童,更应该要注意。

饮食:凉润为主少辛辣

秋季宜收不宜散,所以饮食上应该注意减少辛辣味道的食物,而适当增加一些酸味的食物。同时由于秋季燥邪当令,气候干燥容易损伤人体津液,导致干咳、少痰、便秘等情况,所以饮食上可以略微增加一些凉润的食物,但不宜进食过多寒凉的食物,以免损伤人体阳气。秋季可以适当增加食物芝麻、蜂蜜、枇杷、梨、百合、山药等食物。

居家:保持空气新鲜洁净

秋高气爽,适合给居所经常通风换气,保持室内空气新鲜洁净。同时起居也要注意早睡以顺应阳气的收敛,而早起使肺气得到舒展,防止收敛太过。在白天

天气仍然炎热的时候可以继续使用空调,电扇等电器来达到合适的温度,而夜间气温凉爽时,可以适当开窗通风,既节省资源又保证舒适。

运动:散步慢跑最安全

秋季温度合适,是开展运动锻炼的好时机,具体的运动方式可以根据个人的实际情况来合理选择。但是在初秋时节,中午温度较高,还是建议在早起或晚上温度较为凉爽的时间进行运动比较合适。同时运动后注意及时擦汗,以免受风,引发疾病。通常来说散步、慢跑都是比较安全的运动方式,而有运动基础的人可以选择在天气好的时候进行户外活动,跑步、登山、远足等。

精神:欣赏美景愉悦心灵

秋季在五脏应于肺,而肺在情志方面和悲忧相对应,所以如果过度悲忧会

损伤人体肺气,而肺气虚弱,也会使人体对不良刺激的耐受性下降,容易出现悲伤忧虑的情绪。所以在秋季时,需要注意培养乐观愉悦的心情,保持情绪安宁稳定,来避免自然界的肃杀之气影响到自身。所以民间有重阳登高望远的习俗,也是利用登高远眺,欣赏美景来达到心旷神怡、消散不良情绪的目的。

预防:重视保健防秋燥

秋季容易出现胃肠炎、咳嗽等疾病,在日常生活中注意预防保健,也是保证身体健康的重要内容。秋季注意饮食卫生,不吃腐败变质的食物,可以适当服用一些宣肺化痰、滋阴益气的中药来缓解秋燥。贝母蒸梨、菊花茶、桔梗甘草茶可以缓解秋燥引起的咳嗽、咽干等症状,而山药核桃粥可以预防秋燥引起的便秘。

人民健康网

“海淘”更快捷,线上扫货真轻松

购买渠道多样,商品配送及时,网上支付方便,“过去出国才能买到的东西,现在只需一部手机就可以轻松搞定,实在是太方便了。”江苏南京某游戏公司创始人张利去年到匈牙利旅游,非常喜欢当地的埃格尔公牛血红酒,回国后一直念念不忘。虽然张利有朋友经常往返匈牙利,但毕竟红酒不方便携带,喝到正宗的公牛血红酒不容易。

前不久,张利在浏览某电商平台时发现,该平台上就有同款商品出售。抱着试一试的想法,他下单购买了一箱。仅3天后,张利就收到完好无损的红酒,口感也跟自己从国外带回来的一样。“有了这平台,再也不用为买进口红酒烦心了。”

共建“一带一路”倡议提出5年来,人们购买沿线国家商品的体验更爽了:

购买渠道多样。过去在国内买不到的产品,现在既可以到线下的进口商品超市选购,也可以直接在网上下单。商品配送及时。过去“海淘”一件

商品往往需要等十天半个月甚至更久才能收到,如今三四天就能送货上门。今年5月,菜鸟物流宣布将建设智能物流骨干网,未来在“一带一路”沿线,将实现全球范围内的72小时送达。

网上支付轻松。过去在网上买进口商品,支付方式复杂繁琐,还存在不小的安全隐患,现在,包括支付宝在内的许多第三方支付企业已经取得跨境人民币支付、跨境汇款等资格。“一带一路”建设参与国家成为这些支付企业重点开拓的地区。随着“一带一路”建设深入推进,未来跨境支付一定会更加便捷高效。

跨境电子商务合作是促进“一带一路”贸易畅通的重要内容。目前,我国跨境电商电子商务模式已经从单一的海外代购发展为保税备货、集货直邮、海外直邮等多种方式并行。商家可以提前将商品放在保税区,消费者下单后,商品直接从保税区发出,“海淘”省时又省钱。

“跨境电商平台让‘一带一路’建设参与国家的特色产品更快捷地进入中国家庭,消费者线上扫货越来越轻松。”张利说。人民日报

上海旅游节期间 75 家景区推出门票半价活动

上海市旅游局 20 日发布消息,在即将举办的上海旅游节期间,上海将有 75 家景区、景点面向中外游客推出门票半价优惠活动。

今年旅游节门票优惠活动时间为 9 月 15 日至 9 月 21 日。上海东方明珠广播电视塔、上海野生动物园、上海迪士尼乐园、上海科技馆、上海自然博物馆、上海中心大厦上海之巅观光厅、上海欢乐谷、锦江乐园等主要景点都将参与其中。

今年参加优惠活动的景区、景点数量较去年的 64 家大幅增加。其中,黄浦江游览、上海迪士尼乐园等是首

次加入旅游节惠民活动。

上海市旅游局提醒,部分景区景点半价优惠有时间、区域和票种规定;金秋旅游旺季与门票优惠活动叠加,部分景区景点可能出现较长时间排队等候的情况,游客应提前做好准备,尽量错峰出行。

今年上海旅游节将于 9 月 15 日至 10 月 6 日举行,主题是“走进美好与欢乐”。旅游节期间,上海将举办 74 项商旅文多行业联动的系列活动,涵盖黄浦江游览、工业旅游、乡村旅游、红色旅游、长三角旅游一体化等丰富内容,还有相当一部分节庆活动为外国游客特别设计,让外国游客深度体验中国文化。新华网

早餐吃鸡蛋有六大益处

补充优质蛋白质:蛋白质是一切生命的物质基础,与粥和面包等食物相比,鸡蛋中蛋白质的氨基酸构成更好,其必需氨基酸组成与人体基本相似,生物学价值也是所有食品中的佼佼者。另外,鸡蛋中蛋白质的吸收利用率也比粥和面包等食物高。

增加饱腹感:鸡蛋不仅能为机体提供充足的蛋白质,还可延缓胃的排空速度,延长餐后的饱腹感。研究表明,吃含有鸡蛋的早餐,能使人饱腹感增加,同时,鸡蛋中的蛋白质和脂肪能提供持续平稳的能量,让肚子饱的时间更长。

有助减肥:早餐吃鸡蛋,能降低午餐以及一整天的热量摄入,起到控制体重的作用。有研究显示,与早餐以碳水化合物为主的人相比,早餐吃鸡蛋的人体重多减了 56%,并且他们的精

力也更充沛。提高记忆力:鸡蛋蛋黄中含有丰富的卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素 A、维生素 D 及 B 族维生素。鸡蛋中丰富的胆碱是合成大脑神经递质——乙酰胆碱的必要物质,同时也是细胞膜的重要组成部分,有助于提高记忆力,使注意力更集中。因此,对于用脑多的上班族和学生来说,早餐吃一个鸡蛋非常有必要。

提高警觉性:鸡蛋中富含酪氨酸,从而提高人的警觉性具有重要作用,从而让人更迅速地做出反应。因此,对开车族来说,早餐吃鸡蛋更有助于安全驾驶。

保护视力:蛋黄中的两种抗氧化物质——叶黄素和玉米黄素,能保护眼睛不受紫外线伤害。它们还有助于减少患白内障的风险。早上吃个鸡蛋,对用眼过度的电脑族也大有益处。

人民健康网

每天喝多少绿茶才有健康效应？

绿茶中主要的功能性成分是儿茶素。儿茶素又叫茶单宁、儿茶酚,是茶叶中黄烷醇类物质的总称。儿茶素具有多种生物学作用,如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。

喝绿茶有益健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》表明,绿茶中儿茶素摄入量不同,健康效应也有所不同:

- 1、当每天从茶叶中摄取 250 毫克儿茶素时,才可以观察到儿茶素的抗氧化作用。
- 2、每天摄入 400 毫克儿茶素可

以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素,从而降低心血管疾病的患病风险。

3、每天摄入 600 毫克儿茶素,可以降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究表明,饮茶与胃癌和膀胱癌无影响。

每杯绿茶中约含有 100 毫克的儿茶素,因此每天至少喝 3 杯绿茶,才会对身体有健康效应。值得注意的是,每杯绿茶约含有 2 克绿茶,绿茶不宜反复冲泡,2 次冲泡后建议更换茶叶。

人民健康网

技术中心招聘启事

技术中心因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘 2 名工程技术人员。

一、招聘岗位与条件

岗 位	人 数	条 件
给排水	1	1、学历:全日制普通大学本科及以上; 2、年龄:1973 年 1 月 1 日以后出生; 3、给排水相关专业; 4、3 年及以上给排水相关专业工作经验。
自动化	1	1、学历:全日制普通大学本科及以上; 2、年龄:1973 年 1 月 1 日以后出生; 3、自动化相关专业; 4、3 年及以上自动化相关专业工作经验。
合计	2	

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、报名方式及时间

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、学历学位证书、1 张 1 寸近期照片、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 室劳动用工管理科)报名。

联系电话:0562—5860078
报名时间:2018 年 8 月 21 日至 2018 年 8 月 31 日(工作日)。

集团公司人力资源部

2018 年 8 月 21 日

地瓜叶居然这么有营养？这种“抗癌蔬菜”应这样吃

在平时容易被忽略的“药膳”蔬菜中,地瓜叶曾一度被人们废弃,或作为饲料来使用。但如今,地瓜叶“身价飙升”,在欧美、日本、香港等地风靡。那么,地瓜叶的营养价值究竟如何?

地瓜叶又被称为红薯叶,味甘,性平,是红薯生长中茎上的叶子。在联合国亚洲蔬菜研究发展中心发表的十大抗氧化蔬菜中,“默默无闻”的地瓜叶却“名列前茅”,并被列为高营养蔬菜品种。它又被称为“血管的清道夫”“蔬菜皇后”“长寿蔬菜”和“抗癌蔬菜”。下面就让我们来看看它的“内涵”。

地瓜叶营养丰富,其中矿物质与维生素的含量均属上乘。具体来说,其营养物质主要有以下几种:

- 1、叶绿素。地瓜叶含有丰富的叶绿素,能够“净化血液”,帮助排毒。
- 2、抗氧化物。地瓜叶含有比一般蔬菜高 5~10 倍的抗氧化物,能够提高免疫力。
- 3、维生素。每天摄取 300g 的地瓜叶就可以补充人体一天所需的铁质和维生素 A、C、E,能够强化视力和预防贫血。

4、钾。地瓜叶富含钾,有助于血压的控制,预防高血压。

5、膳食纤维。地瓜叶含丰富的膳食纤维,可促进肠胃蠕动,改善或预防便秘及痔疮。

6、多酚。地瓜叶含有丰富的多酚,能够预防细胞的癌变。

7、植固醇。地瓜叶富含植固醇,能够降低血液胆固醇的含量,防治前列腺肥大,抑制肿瘤,抑制乳腺增生和调节免疫,改善更年期症状。

8、黄酮类化合物,能够促进乳汁分泌。

9、黏液蛋白。地瓜叶含有丰富的黏液蛋白,能够提高人体免疫力,促进新陈代谢以及延缓衰老。

综上,地瓜叶的药用价值毫无疑问,能提高机体免疫,促进新陈代谢,延缓衰老,润燥戒毒,补气养血,降糖降脂,利尿通便,防癌抗癌。地瓜叶的吃法很多,可凉拌、清炒、做汤等。

但再好的东西也有不适宜食用的人群。因为地瓜叶中含有嘌呤,所以痛风病人应禁食;肠胃消化不良和患有肾病患者不宜过多食用地瓜叶。

此外,不宜与地瓜叶同食的食物有



以下几种:

- 1、青椒。因为地瓜叶富含维生素 A,与青椒同食,会破坏其营养成分。
- 2、柿子。如果地瓜叶与柿子同食得太多,有可能会導致人体的胃酸分泌增多,而地瓜叶与柿子的果酸就会发生沉淀,凝聚形成硬块。严重者可能会出现胃

溃瘍、胃出血等症状。

3、鸡蛋。鸡蛋中大量的胆固醇和蛋白质会与地瓜叶中的一些鞣质发生反应,同吃有可能会引起腹痛。

4、螃蟹。地瓜叶和螃蟹同食时,在体内会形成一些化学反应,发生结石。

科普中国

“癌情”汹汹 “与癌共存”不再是天方夜谭

全球每年癌症新发病例超 1400 万,中国 2014 年当年新发癌症患者已有 380 万例……面对态势汹汹的“癌情”,我们该何去何从? 18~19 日在沈阳召开的 2018 中国肿瘤学大会上,专家表示,纵然癌症被称为“第一杀手”,但只要科学治疗、尽早干预,恶性肿瘤也可能变成慢性病,“与癌共存”不再是天方夜谭。

“第一杀手”:每 5 个死亡病例,就有 1 位肿瘤病人

由中国抗癌协会编写的《中国恶性肿瘤学科发展报告(2017)》在 2018 中国肿瘤学大会上发布,报告显示,2016 年中国城市恶性肿瘤位列全人群死因第一位。

《中国恶性肿瘤学科发展报告(2017)》显示,目前我国肺癌发病率和死亡率分别占全球 35.78% 和 37.56%,是世界上肺癌发病和死亡最多的国家;全世界近 50% 的胃癌发病和死亡病例都在我国,胃癌患者的 5 年生存率约 30%。

中国抗癌协会理事长、中国工程

院院士樊代明介绍,在世界范围内,每 5 个肿瘤病人中,就有 1 个是中国人;在医院中,每 5 个死亡病人,就有 1 个是肿瘤病人;癌症病人的诊断和治疗费用,是普通疾病 5 倍以上。

精准医疗:肿瘤治疗的未来方向

中国工程院院士詹启敏告诉记者,自己往往用一张浮在水面的冰山图来诠释肿瘤研究:水面以上的部分是可以通过病人主诉和体征被发现、诊断的肿瘤;水面以下部分的未知,就像肿瘤形成并产生临床症状之前的深层次分子生物学改变。“现有临床诊疗也主要针对肿瘤形成的最后阶段,显得被动,临床疗效打折扣。”

据介绍,目前,国际上以肿瘤为主要对象,覆盖从早期筛查、辅助诊断、伴随诊断、精准治疗全流程的精准医疗产业在逐步形成。精准医疗也成为中国健康战略布局的重要组成部分。2016 年科技部曾召开国家精准医疗战略专家会议,组成国家精准医疗战略专家委员会,提出中国精准医疗计划。

“每个人都不同,没有一种药物

可以包打天下,精准医疗就是通过科学手段为病人制定个性化的治疗方案。”詹启敏表示,可以说未来肿瘤的治疗方向是精准医疗。“随着精准医疗逐渐变得更加有效,更好提高医疗服务能力和质量,从高端技术变成大众适宜技术,避免重复无效医疗,也会降低医疗费用。”

“打通精准医疗的‘最后一公里’在医院。”中国工程院院士王红阳表示,精准诊疗的对象是病人,要把精细化的检查、个性化的措施在医院落实。“虽然现在受医疗技术能力影响,难以做到‘千人千方’,但期待未来可以有适合患者的综合性方案,并在此基础上予以特异性治疗。”

及时干预:“与癌共存”不再是天方夜谭

事关全民健康,肿瘤是一个不容小觑的问题。中国工程院院士郝希山曾主持了“城市居民恶性肿瘤流行趋势分析及预防的研究”,建立了历时近 30 年,覆盖 400 万居民的全人群恶性肿瘤发病死亡监测系统。“通过对 59 种癌症的死亡率,以及连续 20 年发病死亡数据和流行趋势参数发病率研究发现,肺癌发病率增高比较

缓解职场压力的几个妙招

在职场肯定就要承受各种压力,现在就跟大家分享一下怎么样在职场缓解心理压力。

缓解职场压力有 3 个妙招

1、看心理医生

“像看感冒一样,去看心理医生吧!”医生认为,白领心理疾病最大的问题,是不够正视和重视自己的心理状态。

一方面,很多白领长期存在失眠、全身疲乏无力的生理问题,却都被认为是正常的生理疲惫而忽略了,其实这些都有可能是抑郁、焦虑等心理疾病出现的预兆,比如睡眠增多或睡眠质量下降,性欲减退或丧失,体重下降,内脏功能尤其是消化系统和心血管系统的功能下降等,都很有可能是抑郁症的躯体化表现。另外,很多人讳疾忌医,延误了治疗和调整的时机。

2、倾诉

及时宣泄,找人倾诉。心理医生认为最好的排解方法就是宣泄。当你被悲伤、愤怒、急躁、烦恼、怨恨、忧愁、恐惧等情绪所占据时,可以大声地喊出来或哭出来,同时要勇于向亲友倾诉、唠叨,在他们的劝慰和开导下,不良情绪便会慢慢消失。

3、放慢工作速度

如果你被紧张的工作压得喘不过气来,最好立即把工作放一下,轻松休

息一下,可能你会做得更好。同时还要注意合理地安排作息时间,比如严格执行自己制定的作息制度,使生活、学习、工作都能有规律地进行。“将承担的压力于一段时间后适时地放下并好好休息一下,然后再重新拿起来,如此才可承担更久。”医生说。

缓解职场压力也要关注日常饮食

1、饮食平衡是关键

平衡的饮食肯定是多样化的,这样才可以避免营养不良引起的身体虚弱。以下规则需要遵守:每餐一个水果;每天两次蔬菜;食用含有电淀粉的食物,但不要过量;每天一次肉、鱼或者蛋;最后还有每餐必不可少的奶制品。

2、适当补充糖分和碳水化合物

作为最基本的营养成分,糖分和碳水化合物是体能的主要来源。人们所有器官的运行,尤其是大脑,都需要消耗糖分。每天 50%—55% 的体能补充都要依靠糖分。最为有利的是复合糖,因为它不会很快被身体消耗,可以常时间补充能量。以下食品都含有丰富的复合糖:面粉、米饭、面包、干菜等。不过,没有必要每餐都食用,一天一次就足够了。

3、别忘了维生素

大脑正常工作需要多种维生素和矿物质。b 族维生素和维生素 c 对于维持人体的智力和体力尤为重要。叶



酸是人体生长发育以及神经系统运行所不可缺少的维生素,有利于提高学习能力和记忆力。绿色带叶蔬菜、甜瓜和草莓中叶酸的含量最高。维生素 c 有助于保持认识活动的有效进行。维生素 c 含量多的蔬菜和水果有番石榴、香芹、甜椒、猕猴桃、草莓和橙子等。所以每天保证要吃 1~2 个水果、

500 克的蔬菜。

4、铁的吸收不容忽视

许多女性都不喜欢吃红肉,然而,红肉所含的铁是红细胞的基本成分,可以保证向身体的所有器官供氧。缺铁会导致贫血,表现为极度疲惫。铁的最好来源是香肠、肝、红肉类、乳脂、贻贝等。

中国健康网