

饮食有规律 每天一万步 出门带水果 十个行动养成健康好身体

澳大利亚邦德大学的研究学者近日刊文指出,我们每天仅针对食物就要做出约200多个决定,其中大部分都是无意识或习惯性的,它们直接影响健康。邦德大学临床营养学研究员给出了10个建议,有助于我们养成健康的身体。

1.保持规律的饮食。每天在固定时间进食,进食的时间长短也尽量保持相同。规律的饮食节奏有利于避免摄入高热量的零食和饮品。

2.食用健康脂肪。选择食用坚果、牛油果或鱼类中的健康脂肪,而不是速食快餐。一些精致糕点中含有反式脂肪,会增加患心脏病的风险。

3.走路。根据身体状况,每天走一万步或1小时(老年人可酌减)。提前一站下车,步行回家或上班。

4.出门时带上健康的食物。出远门或郊游时,建议用新鲜的水果代替薯片、饼干等高热量零食。

5.经常查看标签。检查食品标签

上的脂肪、糖和盐含量,做到入口食物心里有数。

6.饭量减少。用小一点的盘子盛饭,吃完后喝一杯水,休息5分钟。然后根据饥饿感,可以适当再吃些蔬菜和水果。

7.打破久坐的状态。久坐不动会导致超重和肥胖。减少久坐的时间和增加运动量对健康很有好处。有条件时,尽量选择站立姿势。

8.多喝水。每天至少保证喝1.5~2

升的水,也可适当用鲜榨果汁调动味蕾。

9.慢慢进食。不要在路边边走边吃,安心地坐在桌旁,慢慢咀嚼。较慢的进食速度会使大脑发出饱足信号,也减轻肠胃负担。

10.每天吃够蔬菜和水果。新鲜的水果和蔬菜营养价值高,能量低。足量的蔬菜和水果有助于降低患癌症和冠心病的风险。

人民网

爱把各种酒混着喝? 这种喝法可能是伤肝利器

自古以来酒便是我国餐桌上必不可少的东西,即使大家都知道酒喝多了会伤身,但很多人一喝起来就将其抛在脑后了。近年来,更是出现了一种将酒混着喝的风潮,这种喝法还受到了不少人的追捧。这样做是否会对身体产生危害呢?

长期过量喝酒小心肝脏受不了

上海交通大学医学院附属仁济医院消化内科主任医师茅益民在接受人民网上海频道采访时表示,长期过量喝酒会对健康造成很大危害。酒精的代谢主要在肝脏中进行,大部分酒精会在肝脏中通过乙醇脱氢酶作用生成乙醛,而乙醛具有毒性和致癌性,如果在体内过量积聚就会对许多器官尤其是肝脏造成严重危害。如果长期过量喝酒,可能会导致酒精性脂肪肝、酒精性肝炎,甚至酒精性肝硬化和肝癌。

混酒干杯,肝更“悲”

据《健康时报》报道,酒混着喝会更伤肝。由于各种酒的酒精含量是不同的,如果一会儿喝啤酒,一会儿喝白酒,一会儿又喝葡萄酒,对于这样短时间内

发生的变化,身体是很难适应的。此外,各种酒的组成成分也不尽相同,比如啤酒中含有二氧化碳和大量水分,如果与白酒混着喝,会加速酒精在全身的渗透,从而加剧对肝脏、肠胃和肾脏等器官的刺激和危害。

醉酒后喝点蜂蜜水可解酒

酒喝多了对身体无益,所以尽量不要过量喝酒。但万一喝醉了,该如何尽可能地快速解酒呢?华龙网提出了以下三点建议:

1.尽可能地吐出来。解酒最直接的方式就是吐出来,然后洗把脸,清理一下口腔,吐完以后整个人会舒服不少。

2.尝试吃一些水果。香蕉即可解酒,因为香蕉能增加血糖浓度,降低酒精在血液中的比例,达到解酒目的。

3.喝点蜂蜜水。蜂蜜中含有一种特殊的果糖,可以促进酒精的分解吸收,减轻头痛症状。

4.好好睡一觉。醉酒后常常会头晕,躺下来睡一觉可以让身体得到休息,给身体代谢调节的时间。

科普中国

北豆腐、南豆腐、内酯豆腐…… 哪种营养价值最高?

豆腐是我们日常生活中经常食用的食物,豆腐种类繁多,可分为北豆腐、南豆腐和内酯豆腐等,不同地方的人也会根据不同的豆腐品种烹饪不同的豆腐菜品。那么,这几种豆腐到底有何不同?它们的营养价值又有什么区别呢?

据《钱江晚报》报道,北豆腐又称老豆腐,北方制作豆腐,一般以盐卤(氯化镁)点制。其特点是硬度较大、韧性较强、含水量较低,口感相对较“粗”,味微甜略苦,但蛋白质含量最高。尽管北豆腐有点苦味,但其镁、钙的含量更高一些,能帮助降低血压和血管紧张度,预防心血管疾病的发生,还有强健骨骼和牙齿的作用。南豆腐俗称嫩豆腐,南方制作豆腐,一般以石膏(硫酸钙)点制。其特点是质地细腻,富有弹性,含水量大,味甘而鲜,蛋白质、脂肪、钙等含量低于北豆腐。

而据人民网河南频道报道,内酯豆

腐使用一种叫葡萄糖酸内酯的物质作为凝固剂,也有商家采用日本名称“绢豆腐”来表示内酯豆腐。葡萄糖酸内酯引发的凝固进行得比较慢,所以可以把豆浆进行超高温灭菌,加入葡萄糖酸内酯之后,再装盒密封。这样得到的豆腐,保质期就远比另外两种豆腐要长。内酯豆腐的含水量更高,同样的豆浆可以做出更多的豆腐来,豆腐的质地明显要比北豆腐和南豆腐嫩滑与细腻。

那么,从营养价值上来说,哪一种豆腐的营养价值最高呢?据《健康时报》报道,北豆腐、南豆腐和内酯豆腐在营养上有很大不同。每100克的内酯豆腐、南豆腐和北豆腐的含钙量分别为17毫克、116毫克和138毫克,而蛋白质含量分别为5克、6.2克和12.6克。由此可见,拼营养,北豆腐要技高一筹,而内酯豆腐的营养价值最差。

科普中国

几类人群少吃竹笋

竹笋是餐桌上备受人们青睐的食材,虽然竹笋营养又美味,但也不是人人都可食用。山东营养学会理事、济南大学营养学副教授慕翠华告诉《生命时报》记者,以下几类人群不宜过量吃竹笋。

发育期儿童和患有尿道结石的患者。竹笋中含有大量较难消化的纤维素以及草酸,草酸会和钙、铁、锌等矿物质形成难以溶解吸收的复合物。如吃太多竹笋,容易缺钙,罹患软骨病;缺锌,可能造成生长发育缓慢。草酸很容易与人体内的钙相结合,形成结石,因此患有泌尿系统结石的患者同样不宜吃竹笋。

肠胃疾病、肝硬化及消化道疾病患者。竹笋是一种比较难消化的食物,食用后会加重肠胃负担,可能引起胃出血及食道静脉曲张破裂出血,尤其对于肝硬化患者来说,更要注意。患有消化道疾病的患者,食竹笋后容易产生消化不良、胃腹胀、反酸暖气等不适,过量食用可能出现呕血、黑

人民网

挫折,孩子不可或缺的“生长素”

近年来,发生的孩子轻生事件,让人心头沉重。最让人唏嘘的是其出事原因,“因为爸爸不让看电视”“因为老师没收了手机”。

看似难以置信的理由,可能包含着很多复杂隐情,比如青春期叛逆、亲子沟通不畅、心理隐患作祟……但其中一个重要因素不容忽视,就是现在很多孩子缺乏“挫折教育”,心理承受能力太差。

很长一段时间来,“好孩子是夸出来的”深入人心,变着花样夸孩子已成为很多人的习惯。认字了,真

棒!会数数了,太厉害了!会背古诗了,简直是小天才!本来就是6个大人围着转的“心肝宝贝”,再在夸奖的蜜罐子中长大,倘若哪天遇到一点不顺心,能不成为“天大的委屈”吗?

不幸的是,人生不是“夸”出来的。正如一年有春夏秋冬,人生路上遇到一些不如意,简直再正常不过。那么问题来了,温室中长大的小苗,如何能做霜斗雪?有趣的是,农民早就给出了答案:移栽幼苗前,先给温室逐渐降温,让小苗接受“耐

寒锻炼”。比如,让番茄苗在10℃的环境中“锻炼”几天,出去就能抗5℃左右的低温。

孩子的成长,也需要“耐寒锻炼”。搭的积木塌了,做的功课错了,考试成绩砸了……先别忙着“代办”,最好趁势引导孩子直面问题,正视困难,让孩子学会处变不惊,重整旗鼓。试想,如果一个孩子能对日常遇到的挫折等闲视之,还会“一言不合”就受不了吗?反之,如果一言“玻璃心”,即使被拦下了一时冲动,等到以后遇到比“不让看电视”

更大的问题时,能平和对待吗?

对孩子进行挫折教育,家长要把握好时度效。比如,孩子跌倒了先别着急扶,提出非分要求应果断拒绝,撒泼胡闹立马批评教育……特别是对青春期的孩子,一定要让他知道,世界不为你而存在,别人不为你而活着,社会不为你而构建,这个世界上没有那么多“理所当然”。

多些磋磨,不是坏事,对成长中的孩子尤为如此。从这个意义上讲,挫折是孩子不可或缺的“生长素”。

人民日报

洋葱真能杀死感冒病毒吗?

洋葱具有发散风寒的作用,是因为其含有油脂性挥发物硫化丙烯,如每天吃一些,对呼吸道、肠道里的细菌会有一定的抑制作用。但是房间里放置洋葱,杀菌的作用微乎其微,对感冒病毒更是没有抑制作用。

今年初,“洋葱能杀死感冒病毒”的网文广为流传。文章称,一个两头都切掉的洋葱能吸收病菌,预防流感;洋葱之所以会在次日清晨变黑,是因为吸收了病菌。为了证实该说法,网文中还煞有介事地引用了两则没有出处的故事。一是流感肆虐时期,某农户家因放置洋葱而得以保持健康,经医生在显微镜下鉴定,发现洋葱上有流感病菌。二是一家理发店店主通过放置洋葱预防流感收效显著。

这种说法流传甚广。不少感冒患者也对此民间“偏方”深信不疑。那么,洋葱真有如此神奇的功效吗?当然不是。

此前,曾有实验人员做过相关实验,他们采用国家标准中公共场所微生物检验的方法,在一间30平方米的房间内选取5个监测点,然后在房间里

放置洋葱,再对5个监测点的菌落数监控其数量变化。实验人员准备了3个洋葱,按照网上的说法,切掉两头,放置于房间不同的位置。结果显示,洋葱搁置后的前24小时内,5个监测点的平均菌落数并没有降低,反而略有上升;到了48小时,房间内的菌落数才和没放置洋葱时的菌落数相等。可见,洋葱并没有减少房间内的细菌数量。

浙江省宁波市第二中医院主治医师魏杰曾介绍,洋葱具有发散风寒的作用,是因为其含有油脂性挥发物硫化丙烯,这种物质有较强的杀菌作用。如果每天吃一些洋葱,对呼吸道、肠道里的细菌会有一定的抑制作用。但是房间里放置洋葱,杀菌的作用微乎其微。况且很多流感是因为病毒感染造成的,而洋葱对病毒并没有抑制作用。由于其具有杀菌、抑菌作用,在一些国家和地区,人们从洋葱中提取精油作为药物使用,用来治疗和预防感冒。但是,在临床上并没有预防、治疗流感的研究。而且,现在也没有洋葱能杀死病毒的相关



证据。因此,强调依赖洋葱预防或者治疗流感的说法并没有确切科学依据。

此外,对于谣传所谓“切开的洋葱在次日清晨变黑”现象,专家解释说,变色并非吸收病毒或者病菌,而是发生了一种常见的名叫“酶促褐变”的化

学反应。果蔬薯类中天生存在“酚氧化酶”,同时也富含具有抗氧化作用的“多酚类物质”,这两样东西碰在一起会发生氧化,产生“酶促褐变”反应。切开的洋葱即发生了该反应,从而变黑。

人民网

铜陵有色劳动竞赛成为企业发展、职工成长助推器

【上接第一版】“六开展”搭建竞赛平台,着力引领职工在各项竞赛中展示新风采,这是集团公司工会将劳动竞赛结合新时代要求走出的特色之路。

广泛开展厂际劳动竞赛。围绕年度方针目标,集团公司每年坚持开展以“比效益、夺金牌,比贡献,创佳绩”为主要内容的厂际劳动竞赛。各二级单位将竞赛指标层层分解,做到“千斤重担众人挑,人人肩上有指标”。近年来,集团在厂际劳动竞赛中,导入卓越绩效模式,将以前评选表彰“金、银牌单位”改为设立“铜冠卓越绩效奖”和“铜冠卓越绩效提名奖”。通过单位申报、自行评价、专家组现场评审确定。通过开展厂际竞赛,促进了参赛单位利润指标增长、效益提高、管理提升。金隆铜业公司、天马山矿业公司先后荣获“全国五一劳动奖状”,一大批单位荣获省市“五一劳动奖章”。

开展单项指标劳动竞赛。为促进主要经济指标的提高,集团公司工会每年组织开展降低自产铜成本、提高选铜(金)回收率、矿山作业量和提高加工成品率等8-10项单项劳动竞

赛。通过竞赛促进了主要经济指标的提升,降低了生产成本,提高了经济效益。各单位结合实际,组织开展各具特色的劳竞赛,如开展万元产值能竞赛、增收节支竞赛、重点工程项目冲刺赛、新上项目达产达产赛等,有效地促进了生产经营目标的实现。集团公司每年发放单项指标竞赛奖励300多万元。

开展职工合理化建议竞赛。集团公司注重挖掘职工的智慧潜能,每年5月组织开展“合理化建议月”活动,开通了局域网合理化建议平台,引导职工围绕生产经营、关键项目和薄弱环节,立足岗位提合理化建议,职工参与率达60%以上,年均征集职工合理化建议达16000余项,采纳率30%以上,其中实施一年以上、创效达10万元以上由集团公司评审表彰,每年表彰约200项;实施一年以上、创效30万元以上的项目则申报安徽省重大合理化建议和技改改进成果评审,每年有近百个项目获奖,获奖数量已连续11年位居全省企业第一位。坚持实行集团公司、基层单位两级奖励,每年两届工会发放职工合理化建议和技术改进项目奖金约100万元。

开展岗位练兵、技术比武技能竞赛。集团公司分层次开展岗位练兵、技术比武等活动,公司工会每年优选3-4项通用工种开展职工技术大比武。各单位每年自行组织开展3-5项主要工种技术比武,并实行技术工人“首席制”。对获得第一名的职工,授予所在工种“首席工人”荣誉称号;获得第二至第五名的职工,分别授予“技术标兵”或“技术能手”称号,并分别给予为期两年的每月300元、250元、200元、150元、100元的奖励。同时,集团公司定期评选一名“岗位之星”,在《铜陵有色报》上刊登彩照颁发奖章,并每年评选表彰“十大岗位能手”。

开展“安康杯”竞赛。集团公司工会始终坚持以职工安全为中心的发展思想,牢固树立安全发展理念,扎实推进企业安全文化建设。每年将安全生产管理和“安康杯”竞赛有机结合,持续做到“五化”,即:竞赛管理目标化、竞赛考核规范化、竞赛内容多样化、竞赛检查制度化、竞赛评比常态化。通过竞赛,使各单位认真执行安全规章制度,深化安全隐患整治,落实安全防范措施,不断改善职

工生产(工作)条件 and 环境。开展“党员身边无事故”、“劳模身边无违章”、“青年监督岗”活动,确保集团在改革、发展过程中的安全稳定局面,持续实现和谐绿色发展。

开展标准化班组建设竞赛,创建“工人先锋号”。把标准化班组建设与“创建工人先锋号”有机结合。全公司711个班组,全面推行标准化管理,加强成本指标竞赛和绩效收入挂钩考核。通过班组执行“三大标准”(管理标准、技术标准、操作标准)推进企业标准化,以班组成本管理来推进企业全面预算管理,以班组职工自主管理促进企业“5S”管理,不断巩固标准化班组竞赛成果。每年集团公司评比表彰十大“优秀标准化班组”和十名“优秀班组长”。已有十多个班组被省、市总工会授予“工人先锋号”。

激发竞赛热情,共享竞赛成果,着力助推产业工人队伍建设再上新台阶,这是集团在劳赛基础上提升员工素质重要之举。

通过开展劳动竞赛,集团公司的核心竞争力显著提升。近年来,集团公司全方位、多层次的劳动竞

赛及技术比武、合理化建议、QC小组等活动,大大激发了全体员工劳动热情、职工的主人翁意识,员工的积极性和创造性空前高涨,企业的凝聚力和向心力显著增强。通过竞赛,年增产矿产铜量近千吨,相当于一座小型矿山产量;年增产阴极铜近5万吨,相当于一座小型冶炼厂产量;年创效达亿元以上;企业核心竞争力显著提升。集团公司铜冶炼工艺指标国内领先,国际一流,成为铜冶炼行业样板工厂;冬瓜山铜矿成为全国绿色矿山示范企业;铜箔加工后来居上,享誉全国;公司阴极铜年产量约130万吨,在全国名列前茅,集团公司成为安徽省属企业排头兵。

通过开展劳动竞赛,集团公司培养锻炼了一支新时代产业工人队伍。集团公司坚持做好劳动竞赛总结评比工作,每年开展“铜冠卓越绩效奖”、“优秀标准化班组、劳动模范、优秀科技工作者、优秀市场营销工作者、优秀岗位能手”等十余项先进集体和先进个人评选表彰活动,记入个人档案,作为考核晋级、评定职称、聘任职务的依据之一,促进新时代产业

工人成长、成才。目前集团公司有专业技术人员9000余名,其中初级工1212名,中级工2900名,高级工6083名,技师1045名,高级技师127名。一大批技术工人在劳动竞赛中崭露头角,并走上车间、班组管理岗位,不少同志还荣获市、省、全国“劳动模范”、“五一劳动奖章”光荣称号,有的走上中高层领导岗位。冬瓜山铜矿打眼工、全国劳动模范王利胜还光荣当选铜陵市总工会兼职副主席。

通过开展劳动竞赛,集团内部营造了企业和谐发展的内部环境。通过开展劳动竞赛,“劳动伟大、劳模光荣”在集团公司深入人心,工人阶级伟大品格和劳模精神、工匠精神得到弘扬。集团公司技能大师工作室、劳模创新工作室等示范引领作用显现。同时集团公司把劳动模范的评选重点放在一线职工中,在一一线职工中树立典型。通过典型引路、辐射带动,全体职工学有榜样、赶有目标,学业务、学技术热情高涨,职工队伍向着理想守信念、懂技术勇创新、敢担当讲奉献方向转型,营造了企业和和谐发展的内部环境。

本报记者 江君 通讯员 黄军平 方敏