

# 秋季水果品种多 食用有攻略



橘子、柚子、柑、葡萄、梨、石榴、余柑子、橄榄、橙子、柿子、大枣、猕猴桃、哈密瓜……目前正值水果市场最忙碌的时候,应季水果陆续上市,让人应接不暇。有的人甚至以“水果”为食,美其名曰“减肥”,但大饱口福过后,许多人的肠胃却开始提出“抗议”。

《内经》说:“五谷为养,五畜为益,五菜为充,五果为助。”水果确实是好东西,但要如何吃得好,却是很有讲究的。民间将水果叫“生果”,很多人说这些“生冷之物”比较“寒凉”,吃多了容易伤脾胃;还有人吃水果还讲究时机。到底该如何健康吃水果呢,请听广州中医药大学第一附属医院肿瘤中心主任林丽珠向大家介绍。

**水果也有“四性五味”**

中医认为,水果有四性(寒、热、温、

凉)五味(酸、苦、甘、辛、咸)之不同,进食水果要稍加讲究。

**寒凉类:**有荸荠、香蕉、雪梨、柿子、西瓜、山竹、莲蓉、火龙果等。

**温热类:**有红枣、桃子、荔枝、葡萄、櫻桃、石榴、菠萝、榴莲等。

**甘平类:**枇杷、苹果、圣女果等。

一般情况下,体质燥热的人可适当进食寒凉类水果,体质虚寒的人则要慎重选择或少吃;温热类水果则适合体质虚寒之人。甘平类水果适宜的人群较多,但食用也要适量。此外,水果多甘酸,脾胃虚弱、胃酸偏多的人也不宜多吃。

中医认为,秋气属金,阴阳气交接而多燥,有温燥和凉燥之分,北方冷空气开始来临,多偏凉燥;南方温燥为主。对于大多数人来说,此时吃水果,北方地区的人们可以适当配上一些温补水果;南方地区的人们则仍要清热降

火。林丽珠建议,大家在吃水果前最好对它的“寒”“热”属性及自己的体质有一定的了解,挑对了才能吃得健康。

**食用水果有讲究**

林丽珠指出中医有“辨证施食”的说法,无论上午、中午、晚上,餐前、餐后、餐中适当吃一点水果,对于健康人群来说都没有问题,并不需要过于讲究时间。但对于特殊人群来说,吃水果确实有点讲究:

脾胃虚弱者可选择在早餐后两小时,大概早上十点钟后人身体阳气开始升发时吃,更有利于身体吸收营养。此外,体弱怕冷、脾胃虚寒者以及老年人,不妨试试变着法子吃水果,例如煮热吃、蒸熟吃或者煲汤吃,这样一定程度上可以改变水果过于“生冷”属性,让水果变得更加美味,但营养成分多多少少会大打折扣。

对于儿童来说,则不建议饭前半小时至饭后半小时内吃水果,以免影响脾胃对食物的消化吸收。

糖尿病患者可考虑在两餐之间吃水果,这可以避免餐后血糖大幅度波动。

对于减肥人群,可考虑在餐前吃水果,这在一定程度上能增加饱腹感,有助减少其他食物的摄入量。

林丽珠还特别强调,服药前后1~2小时内最好先别吃水果。因为很多水果中含有会影响人体代谢酶活性的成分,从而使药物代谢酶活力下降,除影响药物的吸收外,还可能产生一些不良反应,影响药效。

**挑对水果更健康**

果仁要慎吃。随着“全食族”的兴起,很多人讲究整个水果食用,甚至整个打汁服用,林丽珠指出,这个做法是不可取的。比如杏仁、枇杷仁等多种水果果仁中含有苦杏仁苷,食用后在人体内水解产生有毒物质氢氰酸,氢氰酸被吸收后,会使人体不能正常呼吸,易导致窒息、死亡。

**科学食用。**富含特殊成分水果空腹或吃含有蛋白质食物时,应避免吃柿子、山楂、香蕉等水果,因为这些水果中单宁、胶质含量较高,空腹时会刺激肠胃,引起不适,严重时还会造成胃结石、胃溃疡、胃出血等。

**尽量多样化。**和其他食物一样,吃水果也要讲究多样化。不同水果的成分及含量有差异,食用多样化可以保证身体均衡摄入多种营养成分,有利于人体健康。一些干果,如核桃,含有大量不饱和脂肪酸和维生素E,也要纳入营养计划中。

**进食要节制。**中医认为“五果为助”,水果无论生吃还是熟食都不可贪多,每个成年人每天的水果摄入量在200~350克基本就足够了。应避免进食过多,以免加重脾胃负担。

林丽珠最后指出,脾胃为后天之本,进食水果也要讲究“辨证施食”,脾胃是检验食物是否适合身体的金标准。简而言之,对于进食水果,要少吃多餐,尽量多样化。进食水果后,无不良反应,不影响肠胃功能,那就吃对了。

中国中医药报

## 巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第一巡察组于2018年10月15日至10月26日对技术中心党委进行巡察。

巡察对象和范围是技术中心党委委领导班子及其成员。同时,了解掌握技术中心下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对技术中心党委委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行情况等进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:5860849(值班时间为工作日上午8:10-11:30,下午2:30-5:30)。

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第一巡察组(邮编:244000)。

设立电子举报信箱:jw-jb@tlys.cn 同时,在机关楼西侧门一楼楼梯处、设计楼一楼通道、检测楼一楼门厅设置举报信箱(有效期为2018年10月15日至10月26日),信访举报接待地点设在机关楼116室,接待时间(10月18日下午2:40-5:20,10月25日下午2:40-5:20)。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映技术中心党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的来,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转交给被巡察单位和有关部门认真处理。

**特此公告**

铜陵有色集团公司党委第一巡察组  
2018年10月15日

## 巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第二巡察组于2018年10月15日至10月26日对铜冠矿建公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是铜冠矿建公司党委领导班子及其成员。同时了解掌握铜冠矿建公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对铜冠矿建公司党委委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行情况等进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:0562-5860529(值班时间为工作日上午8:30-11:30,下午2:30-5:30)。

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第二巡察组(邮编:244000)。

设立电子举报信箱:jw-jb@tlys.cn 同时,在公司机关四楼、新基地、冬瓜山项目部设置巡察意见箱(有效期为2018年10月15日至10月26日)。

信访举报接待地点设在公司机关五楼巡察接待室,接待时间(10月18日上午8:30-11:30,10月25日上午8:30-11:30)。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映铜冠矿建公司党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的来,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转交给被巡察单位和有关部门认真处理。

**特此公告**

铜陵有色集团公司党委第二巡察组  
2018年10月15日

## 巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第三巡察组于2018年10月15日至10月26日对金泰化工公司党总支进行巡察。

巡察对象和范围是金泰化工公司党总支领导班子及其成员。同时,了解掌握金泰化工公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对金泰化工公司党总支委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行情况等进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:0562-5868436(值班时间为工作日上午8:30-11:30,下午2:30-5:30)。

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第三巡察组(邮编:244000)。

设立电子举报信箱:jw-jb@tlys.cn 同时,在厂区综合楼一进口处、铜冠冶化办公楼侧楼三楼梯口处、铜冠冶化食堂门口设置举报信箱(有效期为2018年10月15日至10月26日),信访举报接待地点设在铜冠冶化办公楼侧楼三楼“金泰化工公司机关党支部活动室”,接待时间(10月18日上午8:30-11:30,10月25日上午8:30-11:30)。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映金泰化工公司党总支领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的来,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转交给被巡察单位和有关部门认真处理。

**特此公告**

铜陵有色集团公司党委第三巡察组  
2018年10月15日

## 巡察公告

根据铜陵有色集团公司党委统一部署,铜陵有色集团公司党委第四巡察组于2018年10月15日至10月26日对铜冠电工公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是铜冠电工公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握铜冠电工公司下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题线索。主要任务是对铜冠电工公司党委委贯彻全面从严治党要求,党的建设,履行主体责任、监督责任,遵守党的“六大纪律”,选人用人,贯彻落实集团公司党委、集团公司重大决策部署以及公司管理规定制度执行情况等进行监督。

巡察期间设值班电话,专门受理职工情况反映和违法违纪举报,电话:5864018(值班时间为工作日上午8:30-11:30,下午1:00-5:00)。

不设专门邮箱,反映问题的信访件也可邮寄,邮寄地址:铜陵市长江西路铜陵有色集团公司机关大院纪委转党委巡察办第四巡察组(邮编:244000)。

同时,在铜冠电工公司办公楼一楼门厅、铜冠电工公司漆包线分厂员工通道门口、铜陵有色股份线材公司门厅、铜冠铜材办公楼门厅设置举报信箱(有效期为2018年10月15日至10月26日),信访举报接待地点设在铜冠电工公司办公楼三楼,接待时间(10月18日上午8:30-11:30,10月25日上午8:30-11:30)。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映铜冠电工公司党委领导班子及其成员、下一级党组织领导班子主要负责人和重要岗位管理人员问题的来信、来电、来访,重点是全面从严治党的来,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作纪律、生活纪律和违纪违法方面的举报和反映。其他不属于巡察受理范围的信访问题,将按规定转交给被巡察单位和有关部门认真处理。

**特此公告**

铜陵有色集团公司党委第四巡察组  
2018年10月15日

## 95后职场人离职率高 应辩证看待“秒辞”现象

去年7月起,第一批“95后”本科毕业生生踏入职场。都说年轻人爱跳槽,没想到这么能跳。《劳动报》记者发现,近期就有多个研究报告同时显示出95后职场人的高离职率。今年6月发布的《2018年中国大学生就业报告》也显示,2017届大学毕业生毕业半年内的离职率,高达33%。

诚如媒体报道,在“任性”95后的眼中:稳定、前途早已经不是他们选择工作的首要因素,兴趣爱好才是重中之重。不管是生活,还是工作,他们都不愿意将就。一如《2017-2018年度中基层求职者行为特征研究》显示,“兴趣爱好”成为95后求职考虑的主要因素之一。可见,95后这些年轻人,有着他们

独有的时代个性。

年轻人的“秒辞”至少能够说明两点问题,一侧面面对着时代飞快的变革,他们有着足够的勇气和底气,而其背后的信心就是良好的教育背景,以及与时俱进的学习能力;二则从社会大环境来看,包容性发展为各类人才出彩提供着平台。于这些年轻人而言,工作环境不好、工作不顺心、职场人际关系复杂,甚至就想歇歇等,就可以成为他们“秒辞”理由。

但同时,“秒辞”也应辩证来看。比如,理性的“秒辞”的自然值得倡导,至少明白自身需要什么、能够干什么、为了什么等这些问题,且都应有成熟的回答才行。否则,一言不合,比如工作上出现问题,或者和领导有了矛盾,或者

觉得自己职业倦怠了就“秒辞”,就是一种非理性辞职,不值得倡导。毕竟,无论从事何种行业非理性辞职,都不利于自身发展。

同样,对于用人单位也应该正确认识年轻人的“秒辞”现象。比如,为这些年轻人是否提供了舒心的工作环境,倘若招聘时应允诺好,但到工作时却是另一番模样,“秒辞”只会让人才流失,这就是用人单位的问题。还如,对年轻人“秒辞”现象,也应该多些善意的引导,以规避这些年轻人不理性的“秒辞”,这也是人性化用工的彰显。

再者,家长也应该对年轻人“秒辞”给予谅解。毕竟,一方面,因为时代使然,这些95后很有自己的个性,家长即

便看不惯,也不应“敌对”,可以静下心来听听他们的真实想法,并尊重他们的意见。另一方面,也应该认识到,孩子大了也应该给他们自由,让他们在必要的“试错”中,逐渐成长起来,以适应不断变化的社会。

诚如媒体所言,如今是“自我选择”的时代,国企还是私企,创业还是打工,年轻人自己说了算,干不爽了想跳槽很正常。不过,笔者以为,“秒辞”应是基于自己的职业规划,找准了自己职业定位和未来发展方向的理性行为。而靠“秒辞”逃避困难,甚至一山望着一山高却自不量力,并不是理智之举,更有可能荒废了大好的青春芳华。

中国青年网



## 祁连山秋色美

这是10月4日在甘肃肃南裕固族自治县马蹄藏族乡拍摄的祁连山秋景。金秋时节,位于祁连山北麓的甘肃省张掖市肃南裕固族自治县马蹄藏族乡景色迷人,美不胜收。

新华网

## 有些节俭是健康隐患:老吃咸菜伤心伤肾、腐烂水果变质有毒

勤俭节约是中华民族的传统美德,老人大多经历过艰苦岁月,养成了节俭的习惯。不过,有些“节俭”却给健康带来隐患。

剩饭剩菜,6小时内吃完。有些老人,剩菜剩饭放在冰箱好几天,热了好几遍也舍不得扔,认为只要不变质发馊就没事,其实这是错误的。中国人民解放军火箭军总医院心血管内科主任胡桃红解释,剩菜不仅丢失了许多维生素,而且会产生大量致癌的亚硝酸盐。老人胃肠功能弱,吃了剩菜剩饭会导致胃肠疾病发作,轻则头晕、心慌,重则呕吐、腹泻。

如果有太多剩菜,一定要注意保存方法。原则上是“剩菜不剩菜”,绿叶菜、凉菜一定不能隔夜,米饭、馒头等主

食最好在第二天吃完,因为淀粉类食物易滋生葡萄球菌和霉菌。不同剩菜,分开储存,用干净的容器密封起来。剩菜存放时间不宜超过6小时,吃前一定要回锅热透。如果发觉饭菜味道变了,应立即扔掉,千万不能食用。

吃咸菜,最伤心脏和肾脏。经历过艰苦时期的老人,大多对咸菜情有独钟。殊不知,咸腌菜经过制作加工,会产生大量亚硝酸盐。胡桃红提醒,老人常吃咸菜会导致病菌侵入身体,导致高血压升高,同时血液中胆固醇含量也大大增加,促使动脉粥样硬化,还会伤害胃黏膜。此外,吃咸菜还会降低身体免疫力,造成钙质流失、骨质疏松。常吃咸菜,伤害最大的是肾脏和心脏。

如果老人忍不住想吃两口咸菜,吃前先用水煮咸菜2~3分钟,或在开水里焯一下,减少亚硝酸盐的残留。老人一定要控制盐的摄入量,每天不宜超过10克。

细菌致烂水果,果断扔掉。过惯了苦日子,家里水果烂了,有些老人不舍得扔掉,把烂的部分切掉继续吃。如果微生物感染导致水果腐烂,细菌会在繁殖过程中产生大量有毒物质,一定不能食用,必须果断扔掉。如果吃了,会发生头晕、头痛、恶心、呕吐、腹胀等情况,严重者还会抽风、昏迷,危及生命。不过,胡桃红提醒,并非所有变烂的水果都不能吃,要区别对待。磕磕碰碰而损伤的水果,变软的部位,只是因为碰撞,使伤口出现特别的颜

色,这种水果只要没有霉变,短时间内吃完,不会影响健康。储藏不当造成冻伤的水果,外表也会出现烂掉的现象,但并没有细菌繁殖,只要无霉变,也是可食用的。

水果怕干、怕水、怕热、怕冻,建议保存时注意几点:1.保留每个水果的套子,防止碰撞和摩擦。2.放在阴凉处或冰箱内,但热带水果不能放冰箱,尽快吃完。3.不要密集堆放,水果放在一起会造成乙烯聚集,果实熟得快、烂得快。4.如果不是马上吃,先不要清洗,吃之前再清洗,因为水果表皮的果胶有抵御微生物的作用,洗掉后会水果更易腐烂。

人民网