

秋季养生七个“最佳”

“一场秋雨一场寒”,秋高气爽,天干物燥。此时,养生应顺应“秋冬养阴”。符合节气特点,才能保证旺盛的精力与活力。

精神养生。秋季精神养生应“使志安宁,以缓秋刑,收敛神气,使秋气平,无外其志,使肺气清”。即以一颗平常心看待自然界的

变化。秋天草枯叶落,难免让人产生淡淡的忧愁。因此,秋季多是抑郁发作的季节,我们不要被自然界的萧条所传染,应通过调节情绪保持肺气清肃,顺应秋季收敛的自然特性。或外出秋游,登高赏景;或静心练气,收敛心神;或多晒太阳,转移低落情绪。

起居养生。《内经·素问·四气调神大论》篇曰:“秋三月,早卧早起,与鸡俱兴。”秋季应早睡早起。早睡以顺应阴精之收藏,早起以顺应阳气的舒展。秋季,最好晚上9点入睡,早上五六点起床,以顺应“收养”之道。

运动养生。金秋时分,自然环境处于“收”的阶段,阴精阳气需要收敛内养,是运动养生的好时节。

老年人可选择五禽戏、太极拳、六字诀、八段锦等调息养神;中青年人可以跑步、打球、爬山、洗冷水浴、游泳等,激发人体自身的阴阳气血。想有良好的锻炼效果,必须注意“形劳而不倦”,循序渐进,量力而行,运动量应以微汗为宜。

饮食养生。秋季饮食宜多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、梨、藕、菠菜、乌骨鸡、豆浆、鸭蛋、蜂蜜等。“少辛增酸”,可多吃些酸味食物,如:苹果、石榴、葡萄、柚子、柠檬、山楂等;少食辛辣食物,如:葱、姜、蒜、辣椒等,以补肝气收肺气。

最佳蔬菜——莲藕。“荷莲一身宝,

秋藕最补人”。秋令时节,正是鲜藕应市之时。此时天气干燥,吃莲藕,起到养阴清热、润燥止渴、清心安神的作用。同时,莲藕性温,有收缩血管的功能,多吃可以补肺养血。鲜藕除了含有丰富的碳水化合物,蛋白质和各种维生素及矿物质含量也很丰富,还含有丰富的膳食纤维,可缓解便秘。吃莲藕时,搭配白木耳可以滋补肺阴,搭配黑木耳滋补肾阴。

最佳水果——梨。秋季空气干燥,水分较少。而秋梨鲜嫩多汁,含有85%的水分,酸甜适口,含有丰富的维生素和钙、磷、铁、碘等微量元素等,被称为“天然矿泉水”,自古尊为“百果之宗”。如果每天坚持食用适量的梨,能缓解秋燥,生津润肺。

最佳吃法:吃生梨能明显解除上呼吸道感染患者出现的咽喉干、痒、痛,声音哑以及便秘、尿赤等症状;将梨煮熟或蒸熟吃,如冰糖雪梨,可以滋阴润肺、止咳祛痰,对痛风、风湿病及关节炎也有防治功效,对治疗肺热咳嗽和喉咙痛等效果更佳。

最佳肉类——鸭肉。秋季是鸭子最肥壮的季节,更重要的是,鸭子是凉性食品,具有滋阴养胃、利水消肿的功效,可防秋燥。

中医称鸭为“药”“滋补上品”。这是因鸭肉具有较高的营养价值,脂肪含量适中,约为7.5%,比鸡肉高、比猪肉低。喝鸭汤进补,最好结合自身体质状况,配合中药或食物进行。

平时容易患咳嗽、感冒等呼吸道疾病的体质较弱人群,可以在熬鸭汤时,加入山药、莲子、黄芪或西洋参,一般为30~60克;女性在秋季易皮肤干燥,可加入百合、玉竹,养颜护肤。

推荐海带地鸭汤。取净鸭500克

剁成小块、净海带150克切成方块,将鸭和海带在开水中焯一下。加水烧开,撇去浮沫,加入大葱末、姜末、料酒、花椒,慢火炖至烂熟,再加入盐、胡椒粉、味精,调味即可。

最佳饮品——茶。
萝卜养生茶。此茶能清肺热化痰湿,还可加少许食盐调味,起到清肺消炎的作用。先将100克白萝卜洗净切片、煮烂,加少许食盐调味,再将5克茶叶冲泡5分钟后倒入萝卜汁内服用,每天2次。

姜苏茶。生姜、苏叶各3克,将生姜切成细丝,苏叶洗净,用开水冲泡10分钟代茶饮用。每日2剂,上午午各温服1剂,有疏风散寒、理气和胃之功,适用于风寒感冒、头痛发热,或有恶心、呕吐、胃痛腹胀等症的肠胃不适型感冒。此方以药代茶,味少而精,实用简便。

桔红茶。桔红3~6克、绿茶5克。开水冲泡后放入锅内隔水蒸20分钟后服用。每日1剂随时饮用,有润肺消痰、理气止咳的功效,适用于秋天咳嗽痰多、黏,咳痰不爽的症状。

最佳药物——“滋润”。秋季药补的基本原则以滋润为主,辅以补养气血。常用药物有西洋参、冬虫夏草、山药、芡实、麦冬、百合等。西洋参又叫花旗参,补气滋阴,经常服用也不会上火。对于熬夜、虚火上升的人作用明显。山药分为干山药和新鲜山药,均具有补脾益肾的作用,尤其适合女性食用。除上述几味药,秋季药补还可选用一些中成药,如生脉饮等。

最佳穿着——“秋冻”。“白露身不露,寒露脚不露”,即随着天冷逐渐增添衣物,但添衣勿太多太快。“秋冻”,意思是秋天穿厚衣服要晚些,多经受寒冷的

刺激,从而增强机体抵抗力。

最佳放松——按摩。按摩可以放松躯体,推荐几道按摩穴位。

承浆:承浆穴位于下唇凹陷处,用食指指腹用力压揉,口腔内就会涌出分泌液。糖尿病患者用力压揉此处十余次,口渴感即可消失。

神门:神门穴在腕前区,腕掌侧远端,尺侧腕屈肌肌腱的桡侧缘。用拇指按摩神门穴100下,早晚各1次。神门穴为心经的腧穴,按摩此穴有缓解胸闷、心痛心烦、惊悸、怔忡、失眠、健忘等症状,现代临床多用于治疗冠心病、神经衰弱、抑郁性神经症、癫痫、更年期综合征等。

手三里:手三里穴为大肠经的重要穴位,在前臂时横纹下2寸,阳溪穴与曲池穴的连线上。用手指按摩此穴80~100下,早晚各1次,能润化脾燥、生发脾气、调节肠胃,对腹痛、腹泻等症状效果明显,同时对上肢不遂、手臂疼痛、肘挛不伸、齿痛颊肿等症状有治疗作用。临床多用于治疗胃肠病、中风后遗症和肩周炎等病。

曲池:曲池穴位于肘横纹外侧端,屈肘时,尺泽穴与肱骨外上髁连线中点。用手指按摩曲池穴80~100下,早晚各1次。按摩曲池穴对热病、头痛、眩晕、腹痛、吐泻、上肢不遂等有一定治疗作用。现代研究表明,曲池穴对人体的消化系统、血液循环系统、内分泌系统等均有明显的调整作用,对冠心病、房性早搏等也有一定疗效,同时可使脑血流量增加、脑血管阻力降低。

此外,晨起和睡前可做上下颚运动。闭上嘴巴,舌抵上颚,鼓漱100次,使津液满口,徐徐咽下。咀嚼时,胃肠血流量增加,可抵御秋季凉气对胃肠的损伤。

生命时报

正确晒太阳 骨质疏松远离你



长期室内工作不用晒太阳,是不是很惬意?爱美女士为了“肤白貌美”,还勤撑遮阳伞,常擦防晒霜,生怕被晒黑了。可是你知道人体可以从阳光里获取对骨骼很重要的养分吗?南方医科大学南方医院脊柱骨科主任医师杨德鸿提醒,阳光可以促进皮肤合成维生素D,促进钙磷吸收,为骨骼提供充足的养分。防晒如果走了极端,要小心骨质疏松。

“临床工作发现,维生素D缺乏相当普遍。我们在7~9月连续检测了约40名女性骨质疏松患者,发现90%以上维生素D缺乏,约一半人属于严重缺乏。”事实上,夏天阳光充足,女士们疯狂防晒的结果是钙和磷吸收不足,骨骼钙丢失,骨量下降,从而导致骨质疏松,原本就患有骨质疏松的,治疗效果也会大打折扣。

专家介绍,人体每天对维生素D的需要量约为600国际单位(iu),阳光中的紫外线照射到皮肤上产生维生素D,然后经过肝脏和肾脏的转化,变成活性的维生素D,在肠道促进钙和磷的吸收。杨德鸿指出,出现维生素D缺乏的人群,也可以补充药物维生素D,一般是D3滴剂。需要说明的是,仅补充活性维生素D是错误的,大家应在补充普通维生素D时少量补充活性维生素D。阳光则是维生素D最方便、最便宜和最合适的来源。

如何晒太阳?杨德鸿推荐的方法是:选择太阳初升或者落山的时候,每天晒10~20分钟,不擦防晒霜,尽量让太阳直接照射皮肤,但要避免晒伤。“我们需要阳光的光线,而非它的热量。”他表示,在我国的北方地区,可以适当延长时

广州日报

轻易满足不懂珍惜 溺爱孩子家长都受伤

溺爱就是害孩子,如果父母对孩子的爱像洪水一样泛滥,将直接摧残其身心健康。21世纪教育研究院副院长熊丙奇告诉《生命时报》记者,不同家长对孩子溺爱的方式也不同,大体可分为四类。

第一类:轻易满足,不懂珍惜。孩子要什么就给什么,满足一切要求,导致孩子对父母索取无度。当父母不能满足需求时,孩子就认为父母不再爱他了,可能心生怨恨,养成说啥做事不懂让步、性格骄横、目中无人等不良性格。

第二类:孩子做什么都对,不辨是

非。孩子明明犯错,家长明知孩子有问题,却不肯承认,也不批评教育,导致孩子没有是非观。

第三类:包办代替,缺乏责任心。不管孩子多大,家长总把他当作长不大的孩子,包办代替。这种做法不利于培养孩子的独立自主的意识,导致其缺乏责任心,依赖他人。长此以往,长大后很可能变成“巨婴”。

第四类:当面袒护,仗势欺人。“熊孩子”背后都有个“熊家长”,而“熊家长”以前很可能就是“熊孩子”。有的家长本身在成长过程中就缺乏规则教育,

没有形成良好的习惯,蛮不讲理。家长的一言一行都印刻在孩子心里,长此以往,孩子也会仗势欺人。

为什么不少家长明知溺爱的坏处,还依然故我?熊丙奇表示,在现代社会环境下,不少家长功利地看待孩子成长,给其输入很多错误的价值观。比如,父母把孩子作为攀比工具,孩子也会养成比较心态。国外父母赞美孩子时,不会强调漂亮或聪明,更在意后天的努力。不同价值观的输入,孩子的行为方式及价值取向也大不同。另外,我国父母与孩子大多是人身依附关系,这

就导致父母把孩子作为私有财产,操心过度。实际上,父母与孩子应该是成年公民与未成年公民的关系。父母是孩子的监护人,责任就是监护其成长为遵纪守法、自食其力的合格社会人,绝不应该纵容孩子的错误行为,否则家庭问题将蔓延成社会问题。

熊丙奇指出,解决溺爱问题最重要的是明确家长的职责,回归家庭教育本身。家长应教育孩子成为人格健全、身心健康的人,改善亲子关系,以身作则。

人民网

睡眠不好 来经常吃这几样东西改善

良好的睡眠和均衡的饮食有助于保持身体健康。据美国石英财经网站10月7日报道,近日有研究发现睡眠与饮食之间相互影响,并介绍了5类具有安眠功能的食物。

该研究显示:睡眠不足或睡眠质量低与过多摄入食物、饮食不均衡以及体重增长之间有一定关联。睡眠不足或睡眠质量差的人易过量摄入食物,饮食不健康、暴饮暴食,变得肥胖。且缺乏睡眠还会使人特别想吃高热量的食物。睡眠不足对饮食选择的影响还表现在:低质量的睡眠会刺激大脑,促使人体摄入高能量的食物来保持清醒,因此就更难拒绝垃圾食品的诱惑了。与之相反,充足的睡眠可以保证人的食欲欲处于正常水平,我们就不会特别想吃垃圾食品,而可以选择食用更加健康的食物。

反过来,饮食也能影响一个人的睡眠质量。褪黑激素是一种非常重要的激素,它产生于大脑,直接控制我们的睡眠状态。而这种激素的分泌量及大脑对其的利用效率一直受饮食的影响。因为人体对必需氨基酸——色氨酸的摄入可极大影响褪黑激素的分泌

水平,但人体自身是无法合成必需氨基酸的,只能从食物中摄取。除褪黑激素外,B族维生素和镁也是能够改善睡眠的营养物质。B族维生素和镁可以帮助人体获取色氨酸。因此,如果摄入的食物缺乏色氨酸、B族维生素或镁,就会影响体内褪黑激素的产生及分泌,睡眠质量也将因此变差。

因此,过度节食或膳食结构不够营养会使人睡眠质量降低。而多摄入富含特定营养物质的食物,有助于提高睡眠质量,延长睡眠时间。下面列出了5款有助于安眠的食物:

1. **乳制品:**乳制品是很有价值的助眠佳品,乳制品不仅富含色氨酸,还含有镁和B族维生素,可增加色氨酸的活性和利用率。

2. **坚果:**坚果中含有大量促进睡眠的营养物质,可促进褪黑激素的分泌及释放。

3. **鱼类:**鱼类是色氨酸和B族维生素的重要来源,硬骨鱼中(如沙丁鱼)还含有镁,经常食用鱼类可促进褪黑激素分泌。

4. **豆类:**干豆、菜豆和扁豆也含有大量色氨酸和B族维生素,在制作炖菜



或咖喱食品时,加一些豆腐或芝士可以改善睡眠;富含色氨酸的大豆也有助于提高睡眠质量。

5. **肉类:**肉类中含有促进睡眠的所有必需物质,如果晚上不能入睡,不妨在食物中加些瘦肉。

如果睡前感到饥饿,不妨尝试喝一杯半脱脂或脱脂牛奶,吃根小香蕉或一

些坚果,这些食物都可以帮助改善睡眠,使人保持良好的精神状态。需要注意的是:大脑需要约一小时才能吸收到食物中的色氨酸,因此最好不要到快要睡觉了才吃零食。同时,建立均衡的膳食结构也是必要之举。每天最好多吃富含色氨酸的食物,提高睡眠质量。

环球网

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29日至11月9日对动力厂党委进行巡察。

巡察对象和范围是动力厂党委领导班子及其成员。同时,了解掌握动力厂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。主要任务是对动力厂党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等情况进行监督。

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—5861686(值班时间为工作日上午8:00—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)。

设立电子举报邮箱:jw—

jb@tlyscn

同时,在动力厂机关二楼楼梯处、供水车间办公楼一楼楼梯处、热电站办公楼一楼楼梯处、供水二车间库房门□设置举报信箱(有效期为2018年10月29日至11月9日),信访举报接待地点设在动力厂办公楼401室,接待时间(11月1日下午2:40—5:00,11月8日下午2:40—5:00)。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映动力厂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不力,以及违反政治纪律、廉洁纪律、组织纪律、群众纪律、工作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29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29日至11月9日对铜冠冶化分公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是铜冠冶化分公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握铜冠冶化分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。主要任务是对铜冠冶化分公司党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等情况进行监督。

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:5868010(值班时间为工作日上午8:30—11:30,下午1:30—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二巡察组(邮编:244000)

设立电子举报邮箱:jw—

jb@tlyscn

同时,在食堂、综合楼一楼西侧门口和公司候车亭背面设置举报信箱(有效期为2018年10月29日至11月9日),信访举报接待地点设在档案楼一楼,接待时间(10月31日上午8:30—11:30,11月7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冶化分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不力,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29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29日至11月9日对铜冠机械公司党委进行巡察。

巡察对象和范围是铜冠机械公司党委领导班子及其成员。同时,了解掌握铜冠机械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。主要任务是对铜冠机械公司党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等情况进行监督。

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—2301128(值班时间为工作日上午8:30—11:30,下午1:30—4:30)。

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)。

设立电子举报邮箱:jw—

jb@tlyscn

同时,在矿冶分厂食堂、加工分厂侧门、公司食堂东门设置举报信箱(有效期为2018年10月29日至11月9日),信访举报接待地点设在公司主楼三楼会议室,接待时间(11月1日上午8:30—11:30,11月8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机械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不力,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29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29日至11月9日对矿产资源中心党委进行巡察。

巡察对象和范围是矿产资源中心党委领导班子及其成员。同时,了解掌握矿产资源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。主要任务是对矿产资源中心党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等情况进行监督。

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—2838281(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四巡察组(邮编:244000)。

设立电子举报邮箱:jw—

jb@tlyscn

同时,在矿产资源中心实验楼过道、矿产资源中心安环生产部门□楼梯间、矿产资源中心新改造自行车棚边设置举报信箱(有效期为2018年10月29日至11月9日),信访举报接待地点设在矿产资源中心安环生产部二楼安全教育室,接待时间(11月1日上午8:30—11:30,11月8日上午8:30—11:30)。

根据巡察工作职责,巡察组主要受理反映矿产资源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不力,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29日