

秋季养生,“收”好四处

秋天天气转凉,自然界进入“阳消阴长”的过渡阶段。相应地,人体脏腑也随自然变化——阳气内收,此时不应让身体有太多消耗。中南大学湘雅医院中西医结合科副主任医师戴幸平说,秋季养生重在一个“收”字。

饮食:收敛肺气。饮食宜“收”是指少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等;同时,忌食煎炸烧烤等肥甘厚腻之品,否则易生湿热,损伤脾胃,助“燥”为虐,加重秋燥。秋宜少辛多酸,可多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食

物,也可多吃白色食物,如百合、莲子、荸荠、杏仁、白萝卜、莲藕、山药、梨子、银耳等甘凉濡润之品。老年人往往易气阴亏虚,应忌食大热大补之品,可适当服用六味地黄丸,亦可选择麦冬、百合、沙参等养阴润肺之品;痰湿较重者应清淡饮食,勿食油腻;有呼吸系统慢性病、皮肤病的人,应忌食鱼虾、螃蟹等;胃部偏寒的人应忌食生冷,注意胃部保暖。

运动:收敛强度。秋季的早晚凉意很明显,锻炼时一般出汗较多,稍不注意就会受凉感冒。这个季节,人体阴精阳气正处于收敛内养阶段,因此,运动量不宜过大,以舒缓柔和为佳,防止出汗过多,阳气耗损。运动宜“收”,最好选择轻松平缓、活动量不大的项目,比如健步走、瑜伽、打太极拳、做八段锦等。

心情:收敛情绪。中医认为,秋在五脏对应于肺,肺在志为悲,所以秋季要尽量“收”好心情,做到内心平静、神志安宁、情绪舒畅,切忌悲忧伤感,否则容易损伤肺气。中医有“常笑宣肺”之

说,经常笑一笑,能扩张胸廓,有助宣发肺气,调节情绪。

作息:收敛睡眠。从立秋开始,应该改变作息习惯,尽量早睡,尤其是高血压患者,属于中医所说的“阳有余而阴不足”,所以一定要早睡,这样可借助自然规律平衡血压。睡眠姿势可选择侧卧为主,尽量不要张口呼吸,以助秋季养收之道。中医认为,一天中养肺的最佳时间是早上7-9点,早起的朋友们可以选择慢跑、打太极拳、八段锦等有氧运动,能强健肺脏功能。**生命时报**

有外伤不能吃海鲜羊肉? 传说中的发物才是疗伤佳肴

长辈们常说,受了外伤后,一定要懂得忌口。有些食物,比如海鲜、牛羊肉、豆腐,吃了之后,会让伤口不易愈合,甚至还可能致伤口化脓。先不论这一说法是否科学,反正对此深信不疑的人不少。

这个养生知识,最近又在朋友圈里出现。那么,受伤后吃这些食物,真会让伤口不易愈合吗?

发物理论并无充足证据
羊肉、海鲜等食物被称为发物,受伤后忌食发物,这一“常识”在民间被广为流传。很多人认为,这些发物会让伤口不易愈合,因此成为饮食禁忌。

实则不然。
资料显示,所谓发物多是指具有刺激性、容易诱发某些疾病或加重已有疾病的食物。有观点认为蒜、辣椒等辛辣调料是发物,也有观点认为鱼、虾是发物,还有观点认为羊肉、牛肉是发物。

事实上,没有充足的科学证据证明发物理论正确。无论是在经典医学典籍,还是在现代临床医学或营养学方面的书籍中,都没有相关的记载,更未见关于吃羊肉、海鲜会影响伤口愈合的报道。

身体受外伤后,伤口愈合的过程比较复杂,受多种因素影响,其大概可分为内因和外因两大方面。内因主要是受伤者的身体状况,如果受伤者本身营养不良、免疫力低,或患有某些代谢性疾病,这些就会影响伤口的愈合速度。而外因则包括更多,其中以病原体和伤口异物等引起的感染对伤口愈合影响最大。

摄入优质蛋白质有利于伤口愈合
与传闻相反的是,现代医学认为,外伤病人作为特殊人群,在伤口愈合过程中,身体需要消耗更多的蛋白质,适当补充优质蛋白质,有助于提升身体的自愈能力。一般,医生也会建议外伤或术后患者在饮食上,适当增加优质蛋白质的摄入比例。对于传闻中提到的海鲜、羊肉和豆腐,吃它们对伤口愈合能起到什么作用?我们一来讨论下。

先说说海鲜。
海鲜类食物多富含优质蛋白质,有利于伤口愈合。另外,一些深海鱼类还富含长链多不饱和脂肪酸,有助于创伤患者神经系统的修复。



不过,需要注意的是,海鲜也许会携带一些病菌,若未被处理干净,外伤患者食用后可能出现腹泻、中毒、过敏等症状。

因此,安全食用海鲜不仅不会延缓伤口愈合,其富含的优质蛋白质更有助于提升身体免疫力,促进伤口愈合。同时,需要注意食品安全,从正规渠道购买海鲜,将其充分煮熟后再吃。

再来说羊肉。
羊肉是我们常见的肉类来源,能为人体提供能量和蛋白质,还富含铁、钙等多种营养素。不过,也确实有过敏体质或肠胃功能较弱的人,在吃了羊肉后身体出现不适。这类人群在伤口愈合时,是否能吃羊肉,还需咨询专业医生。

羊肉本身营养丰富,可以为患者康复提供蛋白质补充。不过,其脂肪含量较高,并不适宜多吃,尤其是胃肠道功能较弱的人。另外,羊肉属于高嘌呤食物,有嘌呤代谢障碍的人,不宜多吃,最

重要的还是要遵医嘱。

最后来说说豆腐。
众所周知,豆腐在我国已有上千年的食用历史。豆子经过加工被制成豆腐,经过这一制作过程,大豆蛋白的利用率会得到极大提升,同时吃豆腐也可避免吃煮豆子后排气的尴尬。因此,各式各样的豆腐和豆制品,成为百姓餐桌上的“常客”。

那么,老少皆宜的豆腐真是外伤人群的禁忌之物吗?
当然不是。

受外伤后,吃豆腐会更有助于伤口愈合。与豆浆、豆豉、豆酱一样,豆腐的主要原料同样是黄豆,无论是豆子本身,还是加工过程中添加的石膏或卤水,都不会影响伤口愈合。

难道是豆腐中的营养成分有何不妥吗?
当然也不是。
每100克豆腐中约含有12.2克蛋

白质和4.8克脂肪,其他还包括钙、铁等矿物质元素,这些都对伤口愈合百利而无一害。

还有人担心,是不是豆腐中的植物雌激素作怪呢?答案依旧是否定的。

所谓的植物雌激素,其实就是大豆异黄酮。大豆异黄酮在所有豆制品中都存在,并不会影响伤口的愈合。

放心大胆地吃才是王道
在《临床营养学》一书中,针对感染和外伤病人的营养治疗原则,该书强调外伤病人摄入的热量和蛋白质,应略高于正常水平,可用牛奶、鸡蛋、瘦肉末、豆制品等优质蛋白质作为蛋白质来源。

综上所述,在受外伤或者手术后,提高优质蛋白的摄入量,可帮助人伤口愈合,并不存在外伤人群的饮食禁忌。因此,如果受外伤了,除特殊情况外,一般来说,这些食物,请放心大胆地吃吧。
科技日报

当心,有的药会伤牙

口腔健康涉及全身健康,爱护牙齿,除了养成日常良好习惯以外,安全用药常是人们忽略的一点。前不久,我在用药咨询门诊接待了一位患者,他说自己平时吃硝苯地平缓释片来控制高血压,但最近牙龈莫名其妙肿了起来,嘴里还有几处溃疡,吃消炎药也没有用,特来咨询。经仔细询问,确定其牙龈肿痛是硝苯地平的不良反应所致,并建议他找专科医生换用有相似降压效果的钙通道阻断剂。在临床中,和硝苯地平一样可能伤牙的药物还有不少,常见的主要有以下几类:

1. 酸性药物。比如用于心脏病急救的硝酸甘油、治疗哮喘的特布他林等药物,含有酸性成分,残留在口腔会腐蚀牙齿,使牙齿变色。
2. 抑制唾液分泌的药物。比较常见的有扑尔敏、苯海拉明、氯雷他定等抗过敏药,以及某些含扑尔敏成分的感冒药,均会导致口干,引发牙周疾病,甚至使牙齿松动。

应对策略:嚼无糖口香糖、多喝水,可以缓解上述的口腔不适。

3. 抗生素。抗生素中的四环素类药物,包括四环素、多西环素、米诺环素等,可与牙齿中的某些成分结合,导致牙釉质发育不全、牙齿黄染,也就是俗称的“四环素牙”。

应对策略:8岁以下儿童、孕妇或哺乳期妇女禁用四环素类药物。

4. 孕酮含量高的避孕药,如左炔诺孕酮。这类药容易引发牙龈炎症和出血。牙龈炎症是由牙菌斑(附着于牙齿表面的细菌生物膜)所引起。体内孕酮水平升高时,牙菌斑的破坏作用会更强烈,怀孕时容易出现牙龈炎就是这个道理。

应对策略:用药期间可用漱口水清洁口腔,或者遵医嘱换用其他孕酮含量较低的药物。

5. 抗抑郁药。此类药物可以抑制唾液腺分泌,导致口干。抗抑郁药西酞普兰等还可能引起牙龈出血。
应对策略:抗抑郁药不可擅自停药,发生上述情况时,要及时告知医生,尽快治疗或遵医嘱调整用药。**生命时报**

薯片吃了刹不住?警惕美食背后的健康杀手!

近年来,“反式脂肪酸”这个词越来越频繁地出现在我们的生活中。很多美食,如酥性饼干、面包、蛋黄派、薯条、薯片中都含有它,它到底是什么?为什么需要我们给予特别关注呢?

北京市疾控中心提示:要减少反式脂肪酸摄入量

1.什么是反式脂肪酸?
咱们通常说的油,是以脂肪酸甘油酯的形式存在的,脂肪酸分为饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。从化学结构上看,天然的不饱和脂肪酸主要以顺式结构存在,而在外界条件影响下,不饱和脂肪酸的结构可由顺式转为反式。相较于顺式,反式脂肪酸的性质与饱和脂肪酸相近,但其熔点更高,热稳定性更好,烹制时加入可以增添食品酥脆的口感,利于食品长期保存。

2.哪些字样就提示反式脂肪酸?
常用植物油的脂肪酸均属于顺式脂肪酸。而部分氢化的植物油可产生反式脂肪酸。例如,氢化油脂、人造黄油、起酥油中都含有一定量的反式脂肪酸。我国居民的反式脂肪酸摄入量,主要来自加工食品,如人造黄油蛋糕、含植脂末的奶茶等。

3.反式脂肪酸于健康有害无益!
国内外研究均表明,反式脂肪酸的摄入量与心血管疾病、乳腺癌和结肠癌

等癌症的发生呈正相关。

例如,摄人来源于氢化植物油的反式脂肪酸会使冠心病的发病风险增加16%。世界卫生组织统计,反式脂肪酸摄人每年在全球造成超过50万例冠心病死亡。并且,反式脂肪酸可以通过胎盘,也可以进入乳汁,对脂肪酸的代谢产生干扰,从而影响婴儿的生长发育。

4.如何限制反式脂肪酸的摄入量?

反式脂肪酸的加入可以增添食品酥脆的口感,利于食品长期保存,烘焙、油炸食品,如酥性饼干、面包、蛋黄派、薯条、薯片等,往往含有反式脂肪酸。限制反式脂肪酸摄入量,我们首先可以关注包装食品的配料表。在食品配料表中,如果有“氢化油”、“人造黄油”、“人造奶油”、“植脂奶油”、“起酥油”等字眼,说明该食品含反式脂肪酸的可能性较大。

另外,还可以关注包装食品的营养成分表中标注的反式脂肪酸的量。国家颁布的《预包装食品营养标签通则》中明确规定“营养成分表中应标示出反式脂肪(酸)的含量”。

因此在选择食品时,可以通过仔细阅读食品配料表、营养成分表,尽量避免或减少反式脂肪酸含量较高的食品的选择,从而控制反式脂肪酸的摄入量。**人民健康网**

金磊矿业公司招聘启事

金磊矿业公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘工作人员4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。

岗位	人数	条件
采矿技术	1	1、年龄:1975年1月1日以后出生。 2、性别:男性。 3、专业、学历:采矿专业本科及以上学历。 4、职称:采矿工程师及以上。 5、有从事矿山工作经验、矿山工程施工、监督、检查、验收等采矿工程项目管理岗位工作经验。 6、熟悉施工图纸,具有较强的沟通协调能力和语言表达能力和综合文字能力,能熟练操作计算机。
机械技术	1	1、年龄:1975年1月1日以后出生。 2、性别:男性。 3、专业、学历:机械专业本科及以上学历。 4、职称:机械工程师及以上。 5、有从事机械设计或相关管理工作经验。 6、熟悉机械图纸,具有较强的沟通协调能力和语言表达能力和综合文字能力,能熟练操作计算机。
土建技术	1	1、年龄:1975年1月1日以后出生。 2、性别:男性。 3、专业、学历:土建专业本科及以上学历。 4、职称:土建工程师及以上。 5、有从事现场施工、工程质量监督、工程检查验收、施工预算等土建工程项目管理岗位工作经验。 6、熟悉施工图纸,具有较强的沟通协调能力和语言表达能力和综合文字能力,能熟练操作计算机。
文秘	1	1、年龄:1975年1月1日以后出生。 2、学历:本科及以上学历。 3、职称:助理及以上。 4、热爱文秘工作,具有良好的思想政治素质、较强的文字功底、沟通表达能力和团队协作精神,能熟练操作计算机。
合计	4	

二、录用方式

采取笔试、面试相结合的方式,按照综合成绩择优考察、体检合格后,予以试用。试用期三个月,试用期满后合格者正式录用。

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、毕业证书、职称证书等相关材料原件及复印件

件到集团公司人力资源部(有色机关大院西二楼125室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系电话:0562-5860020。

报名时间:2020年10月9日至2020年10月19日(工作日)。

集团公司人力资源部
2020年9月25日

三招选出好大米 煮饭时加点料能护血管防三高

民为国基,谷为民命。粮食在我们生活中不能缺席,而生活中,糙米、胚芽米、发芽米、蒸谷米、抛光米、有机米、富硒米、免洗米、火山岩米、竹筒黄米、免淘米……种类繁多,它们之间有啥区别呢?买多的大米我们该如何储存?买回家的大米我们又该怎样蒸出一锅营养美味的米饭呢?

各种大米的区别

面对市面上的糙米、胚芽米、发芽米、蒸谷米、抛光米、免淘米……选择困难症的人表示“下手难”。中国农业大学食品科学与营养工程学院教授李贵表示,这些大米本质上都是稻谷,其区别在于加工工艺不同。稻谷脱去谷壳后,分为谷皮、糊粉层、胚乳和胚芽四部分。蒸谷米又称半熟米,它是经谷脱壳前经过清理、浸泡、蒸煮、干燥等热处理后,再按常规方法脱壳、碾磨而成的米粒,在加工过程中,米粒会吸收稻壳和米糠中的物质,如一些营养素和色素;糙米是稻谷仅经过脱壳,谷皮、糊粉层等部分全部得到保留的米粒;胚芽米是糙米再进行较小程度的碾磨,去掉了部分糊粉层,但胚芽部分仍得到保留的米粒;发芽米是糙米在一定温度和湿度下,经过一段时间后,有发芽趋势或者已经发芽的米粒;抛光米是糙米进行一定程度的碾磨和清理,基本去除了糊粉层,有光泽的米粒;免淘米又称清洁米,是将抛光米表面残留的糠粉去除干净,煮饭前不需要淘米的米粒。

从外观上看,糙米是棕色;蒸谷米是浅棕色,米粒呈半透明状;发芽米颜色也比较深,还可以看到明显的芽;其他大米为白色,其中胚芽米能在米粒上看到浅棕色的胚芽;抛光米和免淘米都很洁净光亮,后者表面更干净。

从营养上看,蒸谷米的营养价值最

高,因为它不但完整保留了糙米的营养,而且还在蒸谷过程中吸收了稻壳中的一些营养成分;糙米的营养也不错,膳食纤维、矿物质和维生素含量均明显高于普通大米。发芽米和胚芽米都保留了胚芽,含有较丰富的蛋白质、脂肪等营养成分,但发芽米的营养更好,特别是膳食纤维、矿物质和维生素的含量均高于胚芽米。抛光米和免淘米的营养就略显逊色了,它们的膳食纤维、矿物质和维生素的含量均较低。

从食用体验看,抛光米和免淘米的口感最好,免淘米加工更精细,风味稍佳;胚芽米的口感和食味与普通大米比较接近,多数人容易接受。其他几种大米在风味或口感上都存在缺陷:糙米的糊粉层膳食纤维含量较高,结构较致密,导致蒸煮时吸水困难,所以其口感较硬,食用体验较差;发芽米是萌动的糙米,口感也比较差;蒸谷米口感较硬,和糙米相比,更不容易被人接受。

烹饪时,糙米、胚芽米、发芽米和蒸谷米可以适当延长浸泡时间(至少1小时以上),加水量也要增加,可以改善口感。如果仍然难以接受,可以加少量到普通大米中煮成杂粮饭。蒸谷米推荐做成炒饭或者咖喱饭等,以掩盖其本身的特殊风味。抛光米和免淘米跟普通大米的烹调方式一样。

需要提醒的是,糙米、胚芽米、发芽米和蒸谷米的不饱和脂肪酸含量都较高,容易氧化酸败。购买时要注意生产日期和保质期,保存时要注意低温、干燥、避光条件,最好是冰箱冷藏或冷冻贮藏。

大米五花八门 如何选出好大米

大米是很多人日常生活中必不可少的主食,但近些年在商家精心包装下,有机米、富硒米、免洗米、火山岩米、竹

营养米、水晶米等概念米层出不穷,如何选到好大米还真是让人犯愁。北京工商大学食品学院教授刘新旗表示,除符合标准的富硒米、有机米相对好一些外,多数大米种类营养价值差不多,挑选时关键是看口感,在挑选“有机米”、“绿色米”等时,一定要留心查看其绿色食品等标志,并通过相关途径求证。

刘新旗说,具体来讲,有三个挑米方法:第一,看一看。先看看米粒的颜色是否均匀,色泽、大小、形状是否一致,由此可判断是否是不同品种的大米混合的,一般情况下,外表晶莹剔透的大米淀粉结构好,口感佳,而不太透明的大米可能口感较黏稠,水分大。第二,闻一闻。抓一把大米闻闻,如果是新米会有天然的谷香味,放置久的陈米则易出现“哈喇味”;第三,抖一抖。捧起一把米,慢慢倒掉,看看是否有碎米粒或者颗粒不饱满的米,如有则有可能是加工过度或者大米质量较差。买大米遵循“吃多少买多少,少量勤买”的原则,以买个2个月食用量为宜。

米饭加点料 营养更全面

+糙米 助消化。日常饮食中我们常吃的大多为深度加工后的精白大米,其中的矿物质、B族维生素和膳食纤维流失不少。比起精白米,糙米的颜色偏黄,正是因为这一层微黄的谷皮,胚芽,糙米也就富含了多种维生素、矿物质和膳食纤维。煮米饭时多加一小把糙米,能够有助消化,减少糖分转化,对控制血糖有帮助。

+紫米 健脾胃。紫米富含赖氨酸、色氨酸、维生素B1等多种营养物质,以及铁、锌、钙等人体所需矿物质。煮白米饭时加入紫米,味香且糯,对于预防便秘、高血压和高血脂等有帮

助。黑米含锰、锌、铜等无机盐以及叶绿素、花青素等营养成分,煮饭时加入可健脾养胃,适合病后调理。

+燕麦 护血管。燕麦富含膳食纤维和多种维生素,且氨基酸构成相对合理。燕麦中多不饱和脂肪酸含量丰富,有助降低人体血液中的胆固醇含量,预防血栓的形成。煮饭时用燕麦代替一部分大米,煮出的饭更软糯,对中老年人来说,不仅有助于肠道蠕动,也能更好控制血脂,保护血管健康。

+红小豆 控血糖。红小豆中含有丰富的钾元素,是典型的高钾低钠食物。中医认为,红小豆能利湿利尿、消除水肿。煮饭时加入可控制血糖。不过,对于慢性肾病、尿毒症、高钾血症等患者不适用。

+芸豆 防三高。红芸豆是一种难得的高钾、高镁、低钠食品,放入米饭中食用,对于“三高”、动脉硬化等心脏病的人来说有很好的保健效果。此外,红芸豆富含花色苷,有抗氧化功效。要提醒大家的是,芸豆必须要高温煮熟才可食用,否则无法消除芸豆中的凝集素,容易引起食物中毒。

+绿豆 强免疫。绿豆清热祛暑,夏天煮饭时加入可促进消化,也适合暑热严重和容易上火的人群。绿豆的蛋白质含量高高于谷类,而且其蛋白质对于清除体内重金属有效,可增强机体免疫力。

+红薯 助排便。红薯中含有大量的胡萝卜素和膳食纤维,刺激肠道蠕动,帮助排便。如果长期有便秘困扰的人,可以试试煮米饭时加红薯,有助于提高身体新陈代谢的效率。但对于胃溃疡、胃酸过多、血糖高的人,红薯不宜一次吃得过多、过烫。

人民健康网