

秋分后 养生注意六要点

今年秋分刚过。在秋分这天,太阳几乎直射地球赤道,全球各地昼夜等长。此后,太阳直射的位置移至南半球,北半球得到的太阳辐射越来越少,降温的速度将明显加快。“白露秋分夜,一夜冷一夜”便是此意。广州中医药大学第一附属医院内科主任医师梁幼雅支招:秋分过后,这六个调养细节要注意。

早睡早起

秋分是秋季调养的重要时节,古人认为这个时节,人要“与鸡俱兴”,顺应天时,像鸡一样早睡早起。

适应“秋冻”

古人推崇一种养生方法,叫“秋

冻”。不要穿得太多,让人体慢慢适应寒冷,以免身体突然受凉生病。可以试试“冷水擦拭法”:每天早晚,起床后和临睡前,用冷水擦拭脑门、鼻子附近,以及耳朵、手腕等部位,搓热双手,再将被冷水擦拭过的地方搓热,如此冷热交替,能帮助身体适应气温变化。

搓搓肚脐

秋高气爽,胃口大开,一不留神吃多了,再加上秋燥,更容易便秘。晚上睡前或清晨起床时按摩肚脐,是个简便的通便方法。方法一:先仰卧,搓热手掌心,两掌心在右腹下部开始,顺时针方向旋转,按摩30圈;方法二:摩擦腰下的尾骨也有通便或防治痔疮的作用。

适量进补

秋季饮食记住两个重点:一是适当进补,常吃些鸡汤、骨汤、山药、茭白、南瓜、莲子、桂圆、黑芝麻、红枣、核桃等,能滋阴润肺,养胃生津,但忌过量;二是少辛多酸,尽量少食葱蒜、辣椒、羊肉等辛辣食物,多吃山楂、橘子、柿子、石榴等酸味食物。

补水防燥

秋燥易伤津耗液,使人出现口干目赤、声嘶咳嗽、尿少便干、皮肤干燥等状况,可以适当用百合、沙参、麦冬、石斛、玉竹等作为药材调理。日常建议适量多喝水、淡茶、牛奶、豆浆等,多吃些萝

卜、梨、芝麻、番茄、豆腐、板栗、哈密瓜等平补清补之品,也可在煲汤煮粥时加入胡萝卜、荸荠、百合、莲子、银耳等食材。

健身防病

天气渐凉,容易诱发支气管哮喘、慢性气管炎、支气管扩张、胃和十二指肠溃疡、风湿病、甲状腺机能亢进及心肌梗塞、中风、高血压等疾病,入秋后坚持锻炼,能提高机体抗寒能力,起到健身防病的作用。

秋风瑟瑟,万物凋零,郁闷伤感的情绪也会令机体免疫力降低。此时,多做些愉悦身心的事,对减少冬季疾病有重要意义。

广州日报

秋季保健重在养肺

中医认为,燥主秋令,且燥邪易伤肺。根据中医五行学说,五脏在秋应肺。因此,秋季保健重在养肺。

人体吸入空气中的污染物,轻者可引起支气管、肺泡的炎症,重者可引起中毒甚至癌变。因此,秋日应经常开窗通风换气,每日早晚可选择空气清新处主动咳嗽,清除呼吸道及肺部的沉积物、污染物,减少肺部损害。

中医认为,肺与大肠相表里,大便秘结可诱发或加重慢性支气管炎等肺部疾患,又可诱发老年性痴呆。因此,通利大便既可以降肺气、泄浊阴、预防衰老,又可防治慢支、咳嗽等。所以,平时应多喝水,多吃新鲜蔬菜与粗粮,多做腹部按摩。

笑口常开不仅是治疗百病的“良药”,也是促进体内器官年轻的“灵丹”,对肺尤其有益。欢笑或唱歌时,胸肌伸展,胸廓扩张,肺活量增加,可促进肺内气体的交换,从而消除疲劳,解除抑郁,抛开烦恼,有助于恢复体力与精力。

人民日报

减肥的常见误区



饮食减肥往往存在很多常见的认知误区,这样不仅不会起到减肥的作用,甚至会影响到身体健康。那么,常见的误区有哪些呢?

误区一:不吃晚饭能减肥

重庆安琪儿妇产医院营养师表示,不吃晚饭确实能掉秤,但减掉

的大多是水分,并且伤身易反弹。一个成年人,体内水分含量约占体重的60%—65%,同时人体有直接排泄水分的通道,而没有直接排泄脂肪的通道,所以,短时间内体重的变化很大一部分是水分在控制,而脂肪和肌肉不会有太大波动。人体每时每刻都在进行能量代谢,正常情况下通过消耗葡萄糖(血糖)来

维持能量代谢,多余的能量会变成糖原储存于肝脏和肌肉中,当人体能量不足或在饥饿时,身体就会分解糖原产生能量,但消耗掉储存的糖原却不能让身体瘦下来,这是因为只要偶尔吃上一顿,或者恢复晚餐,身体就会启动补仓机制,及时把储备粮食(糖原)补充上去,避免以后的“忍饥挨饿”,这也是为什么

不吃晚饭减肥容易反弹的原因。

长时间不吃晚餐,当身体开始分解脂肪和蛋白质来提供能量时,脂肪的分解会产生大量的酮体,体内一旦存在过多酮体,就会造成酮症酸中毒。同时还会带来易患肠胃疾病、易导致失眠、营养不良、头发干枯、皮肤干燥缺水,偶尔出现心慌或虚弱无力感等危害。

误区二:不吃主食能减肥

很多人减肥先戒主食,用水果、蔬菜替代主食,背后的逻辑是减少主食中“淀粉”的摄入,但其实这样的做法并不可靠。

吃蔬菜、水果的目的在于摄入更多的膳食纤维,在减少主食量、增加饱腹感的同时也有助于排便,但水果中果糖的吸收速度比淀粉快,能维持饱腹感的时间不长,饿了又想吃,这样就很容易多吃。

相比之下,像芋头、红薯等含有淀粉及膳食纤维的粗粮主食,因为吸收更慢,也会相对更管饱,更好控制量。

无论是主食、蔬菜、水果里的淀粉、膳食纤维、果糖、乳糖、葡萄糖等,都属于碳水化合物,是细胞、肌肉、身体提供能量的主力军,比起偏重其一,做好膳食均衡合理搭配更重要。

人民网

职场年轻人焦虑到“头秃”? 专家详解如何科学认识“发际线”

快节奏的职场、高负荷运转的家庭,甚至无时无刻充斥着“未读消息”的线上交流正在成为当下人群的焦虑源泉,“我太难了”“令人头秃”“挺秃然的”成为一些都市年轻白领交流时的口头禅,不少人在现实中真切感受到发际线“一退再退”的焦虑。“如何拯救发际线”,成为不少职场“打工人”的苦恼。

导致年轻人“头秃”的原因是什么?在五花八门的防脱发、植发手段中,哪些是正确途径,哪些则是在交“智商税”?中新社记者就这些问题采访相关专家,对年轻人关注的“发量”问题进行解读。

正常成年人每天都有一定的头发脱落,还有同等数量的头发生长,基本处于动态平衡。专家认为,每天掉头发在50—100根以内,属于正常生理脱发数量。如果每天脱发数量大于100根甚至是200根以上,则属于异常。

“首先要科学认识‘发量’问题。脱发主要是指头发异常脱落,如果发量维持恒定,无减少,则是正常状态。如果头皮整体发量减少,或部分区域发量减

少,也就是头发稀疏了,即使每天头发脱落数量不多,也是异常的。如果短时间脱发数量激增,或者头皮部分区域头发变得稀疏了,或者发际线变得越来越高,这都不正常。”北京大学第一医院皮肤科主任医师杨淑霞表示,现在很多年轻人面临的工作和家庭压力都很大,生活作息不健康,导致“焦虑到头秃”的现象增多。

据她介绍,脱发常见病因主要有以下几方面:雄激素性秃发,为多基因遗传性疾病,男性较常见;精神紧张、焦虑、抑郁等产生的脱发;内分泌异常产生的脱发,最常见的是甲状腺功能异常,比如亢进或减退都可引起脱发增加;营养不良引起的脱发增加,常见的是偏食、节食、吸收障碍性疾病、消耗性疾病等。

此外,还有由细菌、病毒、真菌等病原体感染引起的脱发和因药物因素导致脱发,例如一些降压药、降脂药、抗抑郁药等,均可导致脱发数量增加。多种系统性疾病或皮肤病也可导致脱发增多或出现秃发斑。

另一方面,备受职场男女关注的雄激素性秃发(旧称脂溢性脱发)在男女间的表现也有一些差异。杨淑霞表示,女性发际线一般不会后退,但头顶的头发会逐渐变稀,并且变稀范围会比男性大很多,包括头顶、双耳上方,甚至枕部(即枕头可以接触的位置)都会不同程度日上渐稀疏。但男性大多都是从发际线后移开始,同时或随后出现头顶部稀疏,甚至最后头顶可以完全秃掉,而枕部的发量还能基本保持。

在现实中,一部分人在有脱发症状之后,会想求助于各类标榜“生发”“养发”的养老机构,希望能找回昔日的发量。记者在一些生活类App上看到,某知名连锁养发馆推出的“玫瑰精油养发”团购的单价价格在250元(人民币,下同)左右,“鲟鱼子养发”更是团购单价价格超过500元。此外,还有诸如头皮卸妆、头皮深层清洁、头皮补水等五花八门的头部项目。

但这些护发、养发机构是否能像消费者期盼的那样,确保头皮健康和头发茂密柔顺呢?

杨淑霞认为,从某种意义上说,头皮放松和按摩有利于促进血液循环,能够令消费者感到心情愉悦和舒适。但养发生发馆毕竟不是医疗机构,不能正确区分各种脱发性疾病,更不能及时有效地治疗脱发问题,建议消费者保持一定的理性,消费时不要头脑过热,尤其要警惕交“智商税”的一些项目。

另外,市场上还出现一些号称可以“生发”的产品,如生姜洗发水、无硅油洗发水、各种电子生发仪等。杨淑霞表示,此类产品的功效不能一概而论,一般而言对生发没有直接治疗作用,仅一定程度上可以作为脱发疾病的辅助治疗。

“与其盲目追求这些外在因素或补救手段,不如尽量避免那些可能会加重雄激素性秃发的有害因素,来延迟脱发的到来和减缓其进展更为实际,例如避免压力过大、摄取过多高热量食物、大量吸烟和过度肥胖等。”杨淑霞说,如果出现脱发问题,建议先到正规医院皮肤科就诊。

中新社

警惕高“盐”值 送你几个减盐小妙招

刚刚过去的全国“9·15”减盐周,你关注了吗?减盐也进入了“5G”时代。这里“5G”指的是:每人每天只要5克盐,以帮助改善血压、降低心脏病和中风的患病风险。但我们大部分国人的每日食盐摄入量是建议量的两倍还多。“吃的盐比走的路还多”,从健康角度讲,还真不是什么好事。今天,北京市疾控中心慢性病防治所的专家就来跟大家分享控制高“盐”值的小妙招。

吃盐过多的危害比你想象要大得多

盐可以说是生活中最常用的调味品之一,其主要成分是氯化钠,钠是保持血浆容量、酸碱平衡、神经冲动传导和正常细胞功能的必要营养素。可一旦摄入过量,这个必需又美味的东西,就成了极具杀伤力的健康杀手。除了众所周知的高血压,它还能引起骨质疏松甚至诱发胃癌。

高血压 盐摄入量过多与高血压密切相关,高盐摄入可导致高血压发生风险的增高。而中国人群普遍对钠敏感,高盐饮食也是我国多数高血压患者发病的主要危险因素之一。

心血管疾病 高血压不仅是一种疾病,也是心血管疾病的一大危险因素。

收缩压或舒张压的升高,与脑卒中、冠心病、心血管病死亡的风险增高有关。收缩压每升高20mmHg,或舒张压每升高10mmHg,心血管疾病的发生风险将倍增。

胃癌 高盐摄入会刺激胃黏膜。习惯高盐饮食,经常食用腌菜、腌肉类食品与胃癌的发生风险增高有关。

骨质疏松 钠离子在骨骼中的含量占人体总钠量的一半,并参与维持体内钠平衡和骨矿化作用。高钠与骨质疏松存在联系,高盐饮食会增加骨质疏松的发生风险。

儿童锌缺乏症 对于儿童,食盐摄入量过多同样具有危害,且年龄越小,伤害越大。高盐饮食会导致儿童发生心血管疾病、上呼吸道感染、锌缺乏症的风险增加。

低钠、加碘“盐”类大家族何如选?

现如今,我们可以购买到的食用盐的种类很多,可能会导致大家在选购时陷入困惑:我到底该选择哪种盐呢?其实,您需要知道两个关键词:一是低钠,二是含碘。因为低钠盐和含碘盐,有不适宜食用的人群。

低钠盐 低钠盐以加碘食盐为基

础,与普通钠盐相比含钠低(氯化钠70%左右),富含钾(氯化钾30%左右),有助于人体钠钾平衡,降低高血压、心血管疾病的风险。

低钠盐有两大功能,一是减盐不减咸,帮助人体钠钾平衡;二是可以有效防控高血压。低钠盐最适合中老年人、高血压患者,以及孕妇长期食用。

不过,低钠盐不适合高钾药物服用者、心脏有疾病和肾功能不全的人群。钾离子容易增加心脏负担,如滥用可能引起猝死。

碘盐 碘盐是指含有碘酸钾、氯化钠的食盐。碘是制造甲状腺激素的原料,它对人体的作用就是通过甲状腺激素来实现的。但是,患有甲亢、甲状腺炎等相关甲状腺疾病的患者,需要听医生的建议不吃或者少吃碘盐。低钠盐也含碘,所以相关疾病患者也不适合食用。

其他种类的食盐 海盐、湖盐、井盐、岩盐、竹盐等,是使用不同的开采来源和原料,经精制后,作为食用盐来销售的。其本质还是氯化钠,但因为有其他矿物质等存在,可能会有一些特殊的风味。

此外,既往有些盐添加了钙、铁、

锌、硒等微量元素,现已不提倡。对于营养物质的补充,还应从均衡膳食入手,不能靠所谓营养强化盐。

日常减盐可以从量化入手

通过对日常用盐的量化,我们才能对自己所摄入的食盐量做到心中有数。用盐的量化可以通过以下三个小办法来进行。

计算每日盐摄入量 当家里买一袋食盐后,记录购买日期,盐吃完后再记日期。这样,您就知道这一袋盐吃了多少天,进而粗略算出人均每日食盐摄入量。

使用限盐工具 使用盐勺,根据盐勺的规格(一般是2克)掌握每天烹饪时加入的食盐量。或者准备一个限盐罐,每天根据推荐量取食盐放入限盐罐,一天用完即可。而且,考虑到酱油、蚝油、味精等调味品也有较高的钠含量,食盐摄入量应更严格控制。

阅读营养成分表 在购买预包装食品时,学会阅读营养成分表也很重要。预包装食品营养标签上的钠(Na)就表示含盐量的高低。购买时,要注意尽可能选择钠盐含量低的产品。

北京青年报

这样擤鼻子 当心误伤耳朵

捏鼻子擤鼻涕对耳朵的损伤到底有多大?这个问题要看大家是不是正确的捏鼻子擤鼻涕了。

在感冒、鼻腔堵塞,里面有黄鼻涕或者清水鼻涕擤不出来时,正确的做法是按住一个鼻孔,擤另一个鼻孔,然后再交替操作,这样用按压鼻孔擤鼻涕的方法是正确的,也是科学的。

但是有些人在擤鼻涕时会将两个

鼻孔同时压住,用力地擤。由于没有压力从另外一个鼻孔出来,那么所有的压力就会从耳朵里出来。耳朵和鼻子是相通的,这样操作会导致鼻腔里的压力进入耳朵,同时也会把鼻腔里面有害的细菌、病毒,甚至脓鼻涕带入中耳,引发耳闷、听力下降的情况,甚至导致中耳感染,引发中耳炎。

北京青年报

秋季进补要补而不峻、防燥不膩

秋分之后,气候逐渐干燥,夜晚虽然凉爽,但白天有时气温仍较高。中医认为,热能伤津、伤气,燥热则消耗津液。东南大学附属中大医院中医内科主治医师侯茜提醒大家,秋分过后养生保健应做好适当进补、平衡膳食、预防秋燥三方面。

秋燥的症状主要表现在呼吸系统、皮肤以及肠道等三个部位。呼吸系统的秋燥症状主要表现为口干鼻燥、咽部干燥等。皮肤的秋燥症状表现为皮肤的干燥、瘙痒,甚至出现干裂、皮屑脱落等,尤其需要引起注意的就是老年人和糖尿病患者。而肠道干燥则是表现为肠道津液不足,容易出现大便干结难解、便秘、腹胀等情况。在预防秋燥时应选用滋养润燥、益中补气的食品,如西洋参、太子参、麦冬、沙参、地黄、黄精等。

秋已过半,气温由热转凉,人体的

消耗也逐渐减少,食欲开始增加,人们选择食物的范围扩大了。这时,在膳食调配方面要注意的问题就是要平衡膳食,可以根据秋天季节的特点来适当进补,为过冬做准备。而秋季进补则应遵循“补而不峻”“防燥不膩”的原则,可以适当增加一些营养物质的摄入,如鸭肉、猪肉、鳖肉、乌骨鸡、鱼、禽蛋、奶制品等既有营养又易消化的食物,同时还能增强抗病能力。而对于脾胃虚弱、消化不良的人群来说,可以常服健脾脾胃的莲子、山药、扁豆、百合等。

除此以外,秋季的饮食还应当注意“少辛多酸”,少吃辛辣发散之品,如辣椒、生姜、肉桂、花椒等。同时也要少吃煎炸烧烤等肥甘厚膩之品,这些食物易生湿热,损伤脾胃,加重秋燥。相反,可以多吃葡萄、石榴、柚子、山楂等酸性食物。

扬子晚报

睡不好 热水澡和厚毛毯安排上

睡不好,睡不着,有什么简单的,不用吃药就能有个甜觉的好办法?有两项研究支招:盖的毛毯薄一点,或者睡前洗个热水澡,就可以睡个好觉啦!

瑞典卡罗林斯卡医学院学者发表的研究发现,睡觉时仅仅让盖的毛毯厚度增加到减轻抑郁和焦虑症状。

这项研究共纳入了120位失眠超过2个月的成人,一组人盖的毛毯是6至8千克的加重毛毯,另一组人用的是1.5千克的化纤毯。且这些参与者分别合并抑郁症、躁郁症、多动症或焦虑症。

结果发现,除10人“嫌弃”毛毯太重外,其他使用加重毛毯者失眠严重指数大幅下降,近六成入报告失眠严重指数至少下降了50%。而盖化纤毯者仅5.4%报告失眠症状有所改善。

此外,盖厚毛毯的人有42.2%在4

周后失眠得以缓解,而盖化纤毯的人仅有3.6%缓解。

为什么厚毛毯有这么大的“魔力”?研究者认为,这是因为加厚的毛毯模仿了被拥抱和抚摸的感觉,增加了安全感;此外,这种压力刺激了副交感神经的兴奋作用,进而起到镇静让身体放松的作用。

关于睡前洗澡的问题,美国得克萨斯大学学者通过对5322项研究梳理发现,如果睡前1至2小时洗一个40℃至42.5℃的温水澡,有助于尽快入睡,而且改善睡眠质量。

研究者表示,洗个热水澡,有助于调整“温度昼夜节律”,改善血液循环,增强身体散热能力,降低核心体温,进而促进睡眠。

已经秋凉,洗个热水澡,再盖个厚被子,是不是睡得更香?北京青年报

企业管理部招聘启事

企业管理部因工作需要,现面向集团公司内部招聘专业管理人员6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,具有良好的职业道德水平和工作作风,思想品德优良;能吃苦耐劳,爱岗敬业,服从分配,甘于奉献。

岗位	人数	条件
专业管理人员	6	1.年龄:1986年1月1日以后出生; 2.学历:全日制普通高校大学本科及以上; 3.职称:助理级及以上专业技术资格; 4.工作经历:具有3年及以上基层工作经历; 5.了解党和国家的方针政策,熟悉公司各项规章制度;具有较强的分析问题、解决问题、文字表达、沟通和组织协调能力;具有熟练掌握计算机及相关办公软件能力。
合计	6	

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,试用期满合格后正式录用。

三、报名方式及时间

应聘者须持本人身份证、学历证书、学位证书、职称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:2021年9月27日至2021年10月14日(工作日)。

集团公司人力资源部
2021年9月22日