

# 早餐西式好还是中式好？常备有三宝

早餐是一天中最重要,也是最易被人忽视的一餐。早餐吃不对,不仅加速衰老,还可能会带来低血糖等问题。早餐是中式好还是西式好?选择西式或者中式早餐都没有什么大问题,但要注意油盐糖的添加量和食材的搭配是否合理。中式早餐在选餐上需要注意一些问题。

例如我们常见的纯主食类早餐,如粥+馒头;粥+包子等,需要尽量避免。全是主食的话,会造成营养的单调。此外,中式早餐奶制品往往不够,在钙的补充上会有些不足。建议最好是中西合璧,比如一三五吃中式的,二四六吃西式的,搭配得比较立体,营养更丰富。

具体来说,早餐有三样宝是要常备的,即:鸡蛋、牛奶和主食。

## 鸡蛋

每天的营养是从早上的一个鸡蛋开始的,水煮蛋、蒸鸡蛋羹都可以。

鸡蛋是接近完美的食物,鸡蛋富含蛋白质、卵黄素、卵磷脂、多种维生素和矿物质。此外,鸡蛋中含有丰富的DHA和卵磷脂,对神经系统和身体发育都有很大好处,还对改善记忆力有帮助。

## 牛奶

牛奶除了能补钙,其蛋白质品质极

好,而且含丰富的乳糖,有利于钙的吸收。此外,牛奶中的磷、钾、镁等多种矿物质的搭配也十分合理。所以,在每日早餐中增加1袋牛奶是值得推荐的。

如果存在乳糖不耐受,可以采用少量多餐的办法,即将一袋牛奶分作两到三次饮用,也可以食用酸奶、奶粉等。

## 主食

“牛奶加鸡蛋”是不少人早餐的主要内容,但这样的早餐搭配并不科学。

早晨人体急需含有丰富碳水化合物的早餐来重新补充能量,碳水化合物也是为大脑供能的最佳来源,而牛奶

和鸡蛋本身虽然富含蛋白质和脂肪,但它们没能提供充足的碳水化合物,也就不能给身体提供足够的能量。

所以,早餐除了鸡蛋、牛奶,不妨再配上几片全麦面包、一块杂粮馒头、一个肉菜包子、一碗杂粮面条之类的主食。

当然,如果在这个基础上能再加一些蔬菜、水果、豆制品等就更加完美了。我每日的早餐就能有5种以上的食物,包括至少2种主食(如全麦面包、燕麦粥等)、鸡蛋、牛奶(或豆浆、酸奶)和至少2种以上蔬菜,有时还有豆腐。

北京青年报

# 午睡是个技术活,您睡对了吗?

中午不睡,下午崩溃!午睡对于很多人尤其是上班族来说,是绝对的刚需。好的午觉,就算是只有短短的十几分钟,也能有效帮助缓解疲劳。但午睡是个“技术活”,姿势不对,容易损伤脊椎。

中国科大附一院(安徽省立医院)骨科脊柱外科亚专科主任、安徽省医师协会骨科医师分会主任委员张文志指出:很多“因地制宜”的睡法,大多不够健康。

为了让大家能够得到午睡的正确姿势,骨科脊柱外科的小哥哥小姐姐们也是操碎了心,让大家避免踩雷,健康午睡!

这些午睡姿势,你踩雷了吗?

## 趴着睡

会使头颈向一侧极度扭转,容易引起颈部肌肉、韧带、关节等的劳损和退化性改变,从而导致颈部疾病的发生。

此外,这种姿势还会压迫眼球,造成眼压过高;压迫心肺,影响呼吸,加重心肺负担。

## 靠着睡

很伤颈椎。常有人坐在电脑椅上睡午觉,或是平日在家靠在沙发上看电视,太累就睡着了。

这种状态下,颈部肌肉松弛,无法保护颈椎,头部重量全部由颈椎间盘及

小关节承担,极易造成它们的退化、损伤。

同时,颈椎过度弯曲,影响大脑供血,睡醒后感觉头昏、眼花、浑身无力,更难受。

## 午睡的最佳睡姿

科学午睡的第一要义,就是尽量躺着睡。

平躺有利于腰背部肌肉放松,避免久坐导致的腰椎间盘突出,减轻腰椎负荷,在一定程度上能够避免腰椎间盘突出患者的保守治疗。

当然,也不是人人都具备平躺午睡的条件,但即便趴着睡,靠着睡,搞个午睡神器啥的,也能解决前面提到的问题。

如果采用头靠椅背的睡姿,最好准备一个U形枕或者一个小枕头(用卷起的衣服也可),垫在颈后,不仅起固定作用,还能缓解入睡后颈部肌肉乃至颈椎的受力。

也可以根据自己办公桌与椅子的高度,准备一个枕头,午睡时垫在头下。

如果暂时没有枕头,用自己的背包或者其他软的物体代替也行。

采取面向下的睡姿,尽量保持颈椎的正常形态。注意不要压迫自己的手臂。

人民网

# 主食是减肥好帮手,莫要如临大敌

很多人在减肥时,面对主食如临大敌,克制自己不吃主食。生活中也常常出现这样的对话:

“我正在减肥,戒主食已经一个月了。”

“有的人身体弱,就是因为主食吃太多。”

“过去吃粮食是因为穷,现在经济条件好了,主食可吃可不吃。”

其实,除非有极特殊情况,对于绝大部分人来说,主食是一个“好帮手”,而非“破坏王”。为什么这样说呢?因为如果没有主食做保护,热量就主要来源于脂肪和蛋白质,很多蛋白质会像柴火一样被燃烧掉,起不到营养作用,最后往往是人虽然瘦了,但蛋白质掉下来了,没有肌肉松松垮垮,皮包骨一样的弱不禁风并不能带来美感,还可能伴随脱发、皮肤状态变差、免疫力降低等问题。

当然,想要健康吃主食,也是有讲究的,下面给大家介绍健康吃主食的三大技巧。

## 技巧一:粗细搭配

从营养学上来讲,玉米、小米、杂豆等粗粮单独食用,不如将它们与细粮按比例混合食用营养价值更高,因为这样可以使蛋白质起到互补作用。

我们在日常生活中常吃到的八宝粥等,是很好的粗细混吃食物。当然还可以吃绿豆粥、二米饭(大米、小米)等等。

## 技巧二:美味不如原味

当下市场上,不加油盐的烧饼、大饼、馒头、白面条等已经不多,多是花样翻新的主食,它们有一个共同特点,就是加入了盐、糖或大量的油脂,甚至加工肉制品,比如葱花饼、糖火烧、糖油饼、煎馅饼、锅贴、火腿炒面、腊肉炒饭等都属于此类的主食。

这些主食都很美味,但吃的时候一定要注意控制好一天中总的油盐糖摄入量(轻体力活动的一般健康成人,每天盐5克、食用油25克,添加糖不超25



克)。不过,既享受加工的美味又要油盐糖不超标,并非易事,例如某卫视养生节目组曾以1碗牛肉面为例进行了计算,肉、汤、面三者的累计含盐量竟高达11克。

对于主食,尽量选不加或少加油盐糖的,如蒸杂粮饭、蒸红薯、蒸玉米等。有些上班族工作忙,顾不上炒菜,可以用电饭锅焖点杂粮饭带上,也占用了多少时间,点外卖时就可以不用点主食了。

如果喜欢甜味儿,可以利用葡萄干等天然食材给主食调味。如果烙饼,可以用五香粉等香辛料来替代或部分替代盐,并少放油。买挂面的话也要选低盐的,有些挂面每100克就含有3克盐。

## 技巧三:选择对血糖影响小的主食

选择主食,很多人常纠结到底吃米好还是吃面好,其实米和面之间,本身没有质的差别。

从现代医学角度来说,吃米饭还是吃面食,对血糖血脂的影响基本近似,关键在于吃的量。很多朋友习惯吃一点儿米饭配大量蔬菜,而吃面条时,是少量蔬菜配一大碗面条。

实际上,米饭吃多了,血糖照样高,

面食吃得合理,血糖一样能保持平稳。

食物对血糖的影响与其本身和烹调方法有关。不同的粮食、用不同的烹调方法处理之后,血糖指数也是不一样的。

精白米、精面粉、白面包、米糕、米粉、年糕、糕点、甜蛋糕、甜饼干等食物,都属于典型的高血糖指数食物。相比之下,糙米、全麦面粉的血糖指数较低。

此外,为减少对血糖的影响,建议把五谷类食物和牛奶、鸡蛋、蔬菜等食材一起食用,或者加醋佐餐,都有帮助。

北京青年报

# 来自心内科专家的“护心符”

新冠肺炎疫情防控期间,一些心血管病患者可能因为种种原因,不能及时到医院就诊或与心血管内科医生保持联系。为了防止病情出现复燃和加重,疫情防控期间,患者的自我管理就更为重要。

目前有众多资料显示,有慢性基础疾病如心血管病(CVD)者如罹患新冠肺炎,出现并发症或死亡的风险更高,他们在特殊时期如何照护自己?记者采访了北京大学第三医院心血管内科专家团队,梳理了心内常见疾病的居家指南。

## 关于冠心病

疫情防控期间,长期服用的药物可以减少或者停药吗?专家表示,冠心病患者往往需要服用多种药物,包括抗心绞痛、调脂、抗血小板药物等,这些都是冠心病的基础药物,应长期坚持使用,不能因疫情或不方便就自行减量或停用。

对于做过支架术的患者来说,指南推荐的双联抗血小板的时长是1年,但还需要根据患者的具体情况以及置入支架的部位和长度来个体化决定,所以患者支架植入满1年时,一定要记得找手术医生复诊。

服用抗血小板药物期间,应观察有无出血倾向,如果是刷牙时牙龈出血、皮肤局部瘀斑、可自行处理的鼻出血、非常小的结膜出血,可以先观察;如出现大便颜色发黑或便血、呕血或是无法处理的鼻出血等现象,需要立即就医,查找出血原因同时调整抗血小板药物应用方案。切勿因担心出血、伤胃或发现皮肤瘀斑等自行停用抗血小板药物。

支架术后的患者需要加强病情观察和自我管理监测,及时识别病情恶化的危险信号,如支架术后出现胸痛持续不缓解或是胸痛发作时伴有大汗、晕厥

之类的症状,需尽快急诊就诊。同时在家中测量血压、心率,如血压正常且胸痛持续存在,可舌下含服硝酸甘油。就诊时需戴好口罩做好个人防护,并携带平时就诊的病历资料(尤其是近期的心电图)和服用的药物等。

## 关于高血压

对于高血压患者而言,需要长期监测血压,疫情防控期间更要关注自己的血压。对于新诊断的或者血压不稳定的患者,建议家庭自测血压连续7天,每天早晚各一次;血压稳定后,也应该每周测1-2次。

晨起血压应该在起床排尿后坐位测量。建议使用经过认证的上臂式电子血压计,坐在有靠背的椅子休息5分钟。血压计袖带下缘距离肘窝2厘米,袖带绑好后以正好插入一指为宜。测量2-3次血压,每次间隔1-2分钟,取平均值作为本次测量的最终结果。最好用表格记录每次测量的血压结果。

一般而言,家庭血压低于诊室血压。家庭自测血压的正常上限参考值为135/85mmHg,也就是说,一般高血压患者家庭血压应低于135/85mmHg;65~79岁患者家庭血压应低于140/90mmHg;80岁以上老年人应降至150/90mmHg以下;糖尿病患者血压目标低于130/80mmHg;老年高血压或有其他疾病的高血压患者,建议按照之前医生确定的标准控制血压。

高血压患者即使没有症状、血压正常了,也需要长期服用降压药。在疫情防控期间,更要规律服药,突然停药会出现严重的“反跳”现象,引发血压、心率波动,甚至出现心血管事件。

如果降压药快用完了,可到附近的药店或医院及时配药。如果出现收缩压低于100mmHg,伴随头晕、乏力等症状,需要减少药量甚至停用,并及时

通过线上医疗或到就近的医院诊治。

出现什么情况需要紧急就医?专家介绍,当出现以下严重情况之一,应立即拨打120联系急救车紧急送医救治:意识模糊或丧失;血压突然和显著升高( $\geq 180/120$ mmHg),伴剧烈头痛、恶心呕吐、视力模糊,或突发语言障碍和(或)肢体瘫痪等;持续性胸骨部疼痛;下肢水肿、呼吸困难,或不能平卧;胸闷、胸痛伴大汗或窒息感,持续不能缓解等;尿中出现大量泡沫,或出现血尿,或在饮水量无改变的情况下,尿量突然显著减少;其他影响生命体征的严重情况,如意识模糊伴血压过低或测不出、心率过慢或过快,突发严重全身过敏反应等。

## 关于心律失常

“心慌”在医学上称之为“心悸”,是由于人们主观感觉上对心脏跳动的一种不适感觉。心跳一旦失去固有的规律,人就会不舒服,也就是常说的“心慌”。

“心慌”可能是疾病的征兆,也可能是正常生理反应。正常心脏每分钟跳动60~100次,当心脏跳得过快、过慢或不规则时,我们就会感觉到心脏跳动的不适。

出现“心慌”症状的患者,在症状发作时,建议首先自测血压、脉搏,重点了解自己脉搏的次数及规律性,可以通过电子血压计测量,也可以触摸动脉测量及计数。

如果脉搏超过了每分钟100次,则是出现了心动过速;脉搏小于60次,有可能是心动过缓,也有可能是合并了频发室性早搏。在测量时感受自己脉搏节律有没有漏跳或不齐,这些信息都会对医生的诊断有很大帮助。若“心慌”时测量脉搏很快(大于130次/分)或很慢(小于45次/分),同时伴有头晕、胸闷、胸痛、黑蒙、气短、晕厥、呼吸困难等

症状,应立即就医。

如果“心慌”是在情绪激动、剧烈运动、大量饮酒、饮茶、喝咖啡之后出现,则属于正常生理反应。去除上述诱因后,症状可自行缓解,就不必着急赶去医院。如果曾经患有心律失常等心脏疾病,譬如心房颤动等,再发“心慌”时应引起重视,通过测量脉搏次数及节律,初步判断病情是否再发。对于再发心房颤动患者,建议尽早去医院就诊,或采用线上医疗途径,和心内科医生沟通药物治疗方案,避免心房颤动所致脑卒中等并发症。

## 关于心力衰竭

心力衰竭是指各种原因导致的心脏收缩/舒张功能减退,心脏不能有效地泵出血液。心力衰竭的临床表现为活动耐力下降,呼吸困难或疲乏,液体潴留(肺淤血、体循环淤血、外周水肿)。

慢性稳定性心衰患者如何做好自我管理?专家介绍,记录心率和血压,每日测体重,维持正常体重,按需服药,低盐饮食,限制饮水及饮料,限制酒精摄入,戒烟,室内适度运动。心衰患者的体重管理非常重要,可以每天同一时间、同一条件下测量并记录;使用同一体重秤;每天清晨,空腹、排尿后测量;只穿少量或固定衣物。

出现哪些症状需要重视?疲乏加重,体力明显下降;呼吸困难,特别是平躺或休息时;体重剧增,3天内体重突然增加2公斤以上;脚、腿、踝关节和腹部水肿;咳嗽加重;食欲不振、腹胀、尿量减少;心悸,心跳加速。

哪些信号提示心力衰竭患者必须急诊就诊?持续严重的呼吸困难,并常伴有出汗;胸痛,含服硝酸甘油仍未缓解;心动过速或近似晕倒。

光明日报

# 集团商务部(经营贸易分公司)招聘启事

集团公司商务部(经营贸易分公司)因工作需要,现面向集团公司内部招聘业务员3名,专职安全员1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,具有良好的思想品德和职业道德。

岗位	人数	条 件
业务员	3	1、年龄:1992年1月1日后出生; 2、学历:全日制普通大学本科及以上学历; 3、经历:具有3年及以上集团公司基层工作经历; 4、能力:具有良好的语言、文字沟通能力,良好的心理对抗谈判能力,大学英语四级及以上,能熟练操作计算机; 5、有期货从业人员资格证和商务工作经验者优先; 6、因工作需要,可经常出差。
专职安全员	1	1、年龄:1987年1月1日后出生; 2、学历:全日制普通大学本科及以上学历; 3、经历:具有3年及以上集团公司基层工作经历,期间从事安全管理工作1年以上,工作地点在现场; 4、能力:大学英语四级及以上,能熟练操作计算机; 5、有危化品安全生产知识和管理能力考核合格者优先。
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,试用期满合格后正式录用。

## 三、报名方法及时间

应聘者须持本人身份证、学历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128室)报名,报名时交1寸近期照片1张。

联系电话:0562-5860078。

报名时间:2022年6月10日至2022年6月20日(工作日)。

集团公司人力资源部  
2022年6月10日