

冬季养生正当时

传统医学认为,自然界有“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律,人与自然相应,在养生时也应该顺应四时气候冷暖变化的规律和特点。冬天是一年四季中保养、积蓄的最佳时机,我国自古就有冬令进补的习俗。在冬季,人们的消化吸收功能相对增强,适当进补不但能够提高机体的抗病能力,还可以养精蓄锐,为来年的健康打下基础。

冬季饮食进补,既要考虑地区间的差异,更要清楚自身的体质。北方冬季

寒冷,进补宜选温热之品,如牛肉、羊肉等;南方气温相对较高,应以平补为主,摄入鸡、鸭、鱼等;高原地区雨量较小且气候偏燥,人们应该适当多吃甘润生津的食品;如果天气持续干燥,还要在滋补时增加冰糖、百合等,以防身体上火。根据个人体质不同,饮食调养也要有所区分,阴虚体质的人可适当多吃豆浆、鸡蛋、鱼肉、蜂蜜、山药、萝卜、牛乳等柔和甘润的食物;阳虚体质的人,可适当多吃南瓜、韭菜、大枣等温热熟软

的食物。

进入冬季,北方开始室内供暖,外面寒冷,屋里暖和,温差较大,要注意增加室内的湿度,同时多吃新鲜蔬菜和水果。这个时候也是心脑血管疾病的高发时节,适宜多吃保护心脑血管的食品,如丹参、山楂、黑木耳、西红柿、芹菜、红心萝卜等。此外,还宜多吃降血脂的食品,如苦瓜、玉米、荞麦、胡萝卜等。

到了冬至这天,各地都有丰富的美

食文化。在北方,有冬至吃饺子、涮羊肉等习俗,而在江南地区,冬至吃汤圆最为流行,民间也有“吃了汤圆大一岁”的说法。此外,南方地区还有冬至吃馄饨、麻糍、赤豆糯米饭、擂圆等习俗,这些食物大多富含蛋白质、碳水化合物和脂肪,有补气活血、温中暖下的功效,适当摄入,能为人们冬季御寒提供更多能量。饮食进补之外,还可以适当进行锻炼,伸展筋骨,疏通气血,从而增强免疫力。

代金剛

有氧运动才能减脂,无氧运动只能塑形?

减肥的方法有很多种,但许多人却认为只有有氧运动才能减脂,而无氧运动只能塑形。那么,这种说法对吗?

首先,如果想减脂,就需要了解我们的身体是如何消耗能量的。人体能量消耗主要有3个部分:一是基础代谢,指人体在清醒而极端安静情况下,不受精神紧张、肌肉活动、食物和环境温度等因素影响时的能量代谢;二是日常消耗,即除平躺外,吃饭、工作、走路等正常活动消耗的能量,这是因人而异的;三是运动消耗,指一次运动所产生的能量消耗。个体总摄入的能量大于身体所需时,多余能量就转变为脂肪储存在身体里。而减肥就是让我们通过运动来消耗身体中储存起来的多余脂肪,达到瘦身的目的。

其次,我们需要明确什么是有氧运动和无氧运动。有氧运动一般指低强度、能长时间进行的运动。有氧运动需要大量的氧气参与,身体消耗的主要能量是碳水化合物和脂肪。而无氧运动则指高强度、剧烈的、一般不能持续运动超过两分钟、会让人练起来大喘气、需要休息一下恢复体力才能继续的运动。无氧代谢的代谢物质只能是糖类,而非脂肪和蛋白质。另外,无氧代谢时,糖经无氧酵解分解为乳酸,可使肌肉疲劳和酸痛。

无氧运动真的不能减脂吗?

现在国际运动医学界流行的看法认为,同样的运动时间内,减脂效率最高的运动恰恰是高强度无氧间歇运动。高强



度无氧间歇运动停止以后,身体消耗的能量比有氧运动停止以后大很多。尤其是对一些肥胖人士来说,很很难靠有氧运动减肥成功,因为很难坚持运动半个小时以上,而靠短时间的高强度无氧间歇运动来瘦身,效果可能更好也更容易。

其实,在生活中,我们完全可以两者

结合来达到更好的减脂效果。实际锻炼时,可以先做无氧运动,然后再做有氧运动。因为无氧运动大多靠身体自身储存的能量来给身体提供能量,而有氧运动的绝大部分是靠身体的脂肪分解来提供能量,少部分是靠身体自身摄入的能量来供能。先做无氧运动消耗身体自身摄

入的热量,然后再进行有氧运动,这样就能够更多地消耗身体脂肪来提供能量。

另外,需要我们注意的是,要关注自己减掉了多少脂肪,而不是掉了几斤秤;同时,绝对不能为了减肥而节食,否则身体会减慢新陈代谢来储存能量,让你迅速“复胖”。

新华网

上火了 到底该吃哪种牛黄?

适宜。

牛黄解毒丸:该药由8味中药组成(人工牛黄、雄黄、石膏、大黄、黄芩、桔梗、冰片、甘草),用于火热内盛,咽喉肿痛,牙龈肿痛,口舌生疮,目赤肿痛。在清热泻火的同时,由于含有雄黄,故具有较突出的清热解毒作用,但肾功能不全患者慎用。

牛黄清火丸:由9味中药组成(大黄、黄芩、桔梗、牛黄、冰片、丁香、山药、雄黄、薄荷脑),用于肝胃肺蕴热,引起的头昏目眩、口鼻生疮、风火牙痛、咽喉肿痛、牙龈红肿,耳鸣肿痛,相当于小号的牛黄上清丸。

都能泻火,治疗侧重有不同

牛黄上清丸、牛黄解毒丸、牛黄清火丸这三种中成药都含有牛黄成分,均具有

清热泻火的功效,可用于治疗火热内盛所致的咽喉肿痛、牙龈肿痛、口舌生疮等“上火”症状。但由于它们药味的组成不同,导致功效特征和禁忌症有所差异,治疗的侧重点也有所不同。

简单来说,牛黄上清丸和牛黄清火丸偏于清热兼疏散风热,适用于头暈目赤患者;而牛黄解毒丸就是单纯的清热泻火解毒。从安全性上看,牛黄解毒丸、牛黄清火丸含有矿物药雄黄,肾功能不全患者慎用,不宜长期服用。同时,所有品种均药性苦寒,且含有大黄、番泻叶等蒽醌类泻药,均不宜长期服用。

日常降火气,不妨试试食疗

通常我们所说的“上火”一般较轻,多

属于中医热证的轻症,比如说不伴有全身热性症状的眼睛红肿、口角糜烂、尿黄、牙痛、咽喉痛等。这种情况可能由工作压力大、经常熬夜、吃辛辣食物等造成,可以吃一些败火的食物,比如绿豆、苦瓜、冬瓜、白萝卜、薏仁、莲子等,水果包括西瓜、梨、乌梅等。

另外还可以配合中医拔罐、推拿、按摩、针灸等疗法。注意多饮水,劳逸结合,保持乐观积极的生活态度即可。

但是,如果出现的热证较重,合并细菌或病毒感染的话,还是建议使用抗菌药物或抗病毒药物去治疗,也可以辅助使用降火的中成药,不能只靠食疗来解决。

北京青年报

这些习惯容易诱发食管癌

我们的口腔和食道表面都覆盖着柔软的黏膜。正常情况下,口腔和食道的温度多在36.5℃—37.2℃,能耐受的高温也只在50℃—60℃,当口腔感觉到很烫时,温度大多已在70℃左右。

喜好热饮热食,可使食管反复灼伤,导致食管粘膜慢性炎症反应,从而增加食管癌变风险。

喜食腌制食品

腌制食品在我国老百姓中备受欢迎,咸鱼、泡菜、咸肉、咸鸭蛋等都是餐桌上常见的菜肴。但腌制食品含有过

量的亚硝酸盐,长期大量使用会诱发食管癌。

长期吸烟及酗酒

烟草中有很多致癌物质,这些致癌物可直接刺激食管粘膜,破坏食管黏膜屏障,引起食管粘膜病变,促进食管炎、食管溃疡形成,进一步导致恶变。酒精对食管粘膜破坏严重,长期饮酒的病人,其食管黏膜在反复的破坏—修复—破坏过程中发生癌变。

长期吃霉变食物

霉变食物中可含有黄曲霉,这些霉

菌可产生致癌物黄曲霉毒素,增加患食管癌风险。

重庆圣佑肛肠医院医生提醒,食管癌的发生是多因素、多步骤、多阶段的发展过程。食管癌患者常常有多种高危因素,这些高危因素可能有叠加效应,一旦触发癌基因,那么食管癌的发生就无法避免。而我们能做的是摒弃不良的生活习惯,如戒烟戒酒、避免过热食物、避免霉变食物,尽量少食用腌制食物等。

人民网

寒冷冬季,如何预防脑卒中? 听听医生怎么说……

大脑是身体的司令部,掌管着人体的一切活动,然而一旦发生卒中,也就是我们俗称的“中风”,身体的司令部就面临着瘫痪,人体就会出现肢体麻木瘫痪、语言障碍、意识障碍、精神障碍甚至痴呆等。

冬季天气寒冷,是脑卒中的高发季。如何预防脑卒中?已经发生过脑卒中的人又该如何避免复发加重?近日,在中国医药卫生事业发展基金会主办的《健康中国 公益强医》节目中,栏目组特邀天津医学会神经病学分会常委、天津医科大学总医院神经内科主任医师赵鹏教授作客,为大家讲解脑卒中中的一、二、三级预防。

“FAST”判断法则——快速识别脑卒中,把握黄金抢救时间

“脑卒中分为出血性脑卒中和缺血性脑卒中,其中缺血性脑卒中,也就是脑梗死,占脑卒中的80%左右。”赵鹏教授强调,脑卒中是我国居民全因死亡率排名第一位的疾病,其发病率、患病率、致残率、复发率都很高,普通民众和临床医生都应该高度关注这类疾病。

生活中我们如何识别脑卒中?赵鹏教授介绍,大众需要记住“FAST”判断法

则。F代表面部(Face),怀疑脑卒中时,可以让患者做微笑的表情,如果发现患者一侧面部表情僵硬,活动减少,就判断为面部表情异常;A代表上肢(Arm),我们让患者双侧上肢平伸,如果有一侧往下垂,代表这一侧没有力气;S代表语言(Speech),观察患者是否口齿不清;T代表时间(Time),我们要清晰记录患者从出现症状到进入急诊室的时间,并及时拨打120急救电话。赵鹏教授特别强调,发病时间不同,采取的治疗措施也会不同,因此一定要记录发病的时间,及时就医。

特别关注,脑卒中的三级预防是哪三级?

俗话说“上医治未病”,针对脑卒中这种严重的疾病,减少其危害最好的办法就是做好预防工作,防患于未然。按照患者所处的不同阶段,脑卒中预防可分为一、二、三级预防。

一级预防是指没有得过脑卒中,但有相应危险因素,如高血压病、糖尿病、高脂血症、肥胖、吸烟酗酒、缺乏运动、睡眠呼吸暂停综合征等,此时应通过健康的生活方式 and 适当的药物治疗控制好以上危险因素。赵鹏教授指出,受不良生活习

惯、生活工作压力大等影响,现在青年人患脑卒中的情况也很常见,因此青年人也要提高警惕。

“目前部分人群对脑卒中中的一级预防可能有两个误区,即盲目使用阿司匹林和保健品。”赵鹏教授强调,目前研究来看,阿司匹林对脑卒中一级预防的作用并不大,绝大多数人群不需要服用阿司匹林,更不要相信没有科学证据证实的保健品能预防脑卒中。

二级预防是指对已经得过脑卒中如脑梗死、脑出血的患者进行宣教,亡羊补牢,防治脑卒中“二进宫”。赵鹏教授表示,不同研究显示,脑卒中的复发率大概在30%—60%左右,得过脑卒中的患者一定要积极干预危险因素,遵医嘱服用降压、降脂、降糖及抗血小板的药物,要做到持之以恒,不能好了伤疤忘了疼。另外,患者还要定期去医院复查,医生会根据具体病情调整用药及药物的服用剂量。

三级预防指通过最终的综合治疗,特别是康复治疗,降低卒中的残疾程度。此时对患者宣教侧重于心理疏导、心理治疗、康复指导、康复训练,以及营养平衡支持的指导,也包括用药指导。

新华网

常锻炼或降低新冠感染及重症风险

西班牙瓦伦西亚大学科学家在《英国运动医学杂志》刊发论文称,他们开展的一项汇总分析发现,经常进行体育锻炼与降低新冠肺炎感染风险及严重程度(包括住院和死亡)有关;每周150分钟中等强度或75分钟高强度体育锻炼的保护效果似乎最佳。

研究人员表示,先前的研究表明,体育锻炼可以降低感染风险以及呼吸道感染严重程度,部分原因在于其能增强免疫系统的能力。但人们对经常进行体育锻炼与新冠肺炎感染严重程度之间的联系知之甚少,鉴于此,他们开始尝试量化能降低新冠病毒感染及相关入院和死亡风险的体育锻炼活动的阈值。

他们在3个主要研究数据库中搜索了2019年11月至2022年3月之间发表的相关研究,并汇总出16份研究结果。这些研究共囊括1853610名成年人,其中超过一半(54%)是女性,参与者的平均年龄为53岁。大多数研究是观察性研

究,在韩国、英国、伊朗、加拿大、英国、西班牙、巴西、巴勒斯坦、南非和瑞典进行。

综合分析表明,与不运动的同龄人相比,每周定期进行体育锻炼的人感染新冠病毒的风险降低了11%、住院的风险降低了36%、罹患新冠肺炎重症的风险降低了44%、死于新冠肺炎的风险降低了43%。且结果表明,每周进行150分钟中等体育锻炼或75分钟高强度体育锻炼保护作用最大。

不过,研究人员也警告称,该分析所涉及的研究都是观察性研究,设计方式不同、锻炼情况数据主要来自受试者,并且只关注新冠病毒的贝塔和德尔塔变体,并没有涉及奥密克戎,所有这些因素都可能削弱研究结果。

但他们表示,定期进行中等强度运动可能有助于增强身体的抗炎反应,以及心肺和肌肉健康,所有这都可以降低新冠肺炎感染及严重程度。他们计划采用标准化方法开展进一步研究。科技日报

三七功效之谜被破解 动脉粥样硬化药研发有了新依据

动脉粥样硬化是心脑血管疾病的主要病理基础,严重威胁着人类的健康,而低密度脂蛋白偏高是动脉粥样硬化的主要致病因素。科技日报记者日前从云南农业大学获悉,针对这一机制,该校教授盛军带领的科研团队近期发现了三七皂苷治疗动脉粥样硬化的分子靶点,为开发精准治疗该症的新药提供了科学依据。相关成果发表在国际期刊《食品与功能》上。

有“金不换”“南国神草”等名号的三七,是著名的中药材品种。“现有药效学研究表明,三七及其提取物具有抗动脉粥样硬化、抗炎及镇痛等多种效用。目前,国内使用三七作为配方的中药超过1000种。”盛军介绍,但由于三七功效的作用分子靶点和分子机理一

直没有得到确认,使得三七药用价值的深入研究和精准应用受到了限制。

盛军团队经过5年攻关,首次发现了三七功效的主要成分——三七皂苷S型苷元原人参二醇能够与低密度脂蛋白受体LDLR结合,并阻断血液中枯草杆菌蛋白酶样丝氨酸蛋白酶与该受体的结合,促进肝脏对低密度脂蛋白的摄取,降低了血液中的低密度脂蛋白,缓解了高脂饮食引起的肝脏脂肪积累,进而发挥了对动脉粥样硬化的预防和治疗作用。在为期3个月的三七皂苷干预治疗后,高脂饮食小鼠的动脉粥样硬化显著减轻,肝脏脂肪堆积也明显降低。这是三七皂苷分子靶点和作用机制的首次发现。

科技日报

集团公司党委巡察(督查)办招聘启事

集团公司党委巡察(督查)办因工作需要,现面向集团公司内部招聘管理人员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
管理人员	1	1.年龄:1987年1月1日以后出生; 2.政治面貌:中共党员; 3.学历:全日制普通大学本科及以上; 4.经历:在集团公司具有3年及以上工作经验; 5.能力:计算机操作熟练,具有较好的语言、文字、沟通协调及归纳综合能力; 6.其他:无违规违纪行为记录。
合计	1	

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。合格后进行公示,公示期满无异议后,予以试用。试用期三个月,期满合格后正式录用。
三、报名方法及时间
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、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、0562—5860026。

报名时间:2022年12月22日至2022年12月30日(工作日)。

集团公司人力资源部
2022年12月22日

集团公司战略发展部招聘启事

集团公司战略发展部因工作需要,现面向集团公司内部招聘专业管理人员2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
房地产管理	1	1.年龄:1988年1月1日以后出生(含当日); 2.学历:全日制普通大学本科及以上; 3.职称:助理级及以上专业技术资格; 4.专业:土地资源管理、房地产经营与管理、建筑、规划、测绘等相关专业; 5.经历:在集团公司具有3年及以上工作经验,在原单位从事房地产管理等相关岗位工作者优先; 6.能力:掌握房地产管理有关政策和集团公司相关规章制度;了解集团公司房地产有关情况;具有较好的组织协调、沟能、分析问题、解决问题的能力;具有较强的文字表达能力;熟练运用各类常用办公及制图软件。
项目管理	1	1.年龄:1988年1月1日以后出生(含当日); 2.学历:全日制普通大学本科及以上; 3.职称:助理级及以上专业技术资格; 4.专业:采矿工程专业; 5.经历:在集团公司具有3年及以上工作经验,在原单位从事矿山生产技术、工程管理等岗位工作者优先; 6.能力: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;具有熟练掌握计算机及相关办公软件的能力。
合计	2	

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,合格后进行公示,公示期满无异议后,予以试用。试用期三个月,期满合格后正式录用。
三、报名方法及时间
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、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、0562—5860026。

报名时间:2022年12月22日至2022年12月30日(工作日)。

集团公司人力资源部
2022年12月22日