

四个习惯影响健康

不良习惯一:做饭不开抽油烟机

有些人为了省电省钱,会尽量缩短开抽油烟机的时间,这是一种得不偿失的行为。因为食用油在高温下易发生质的改变,可能会形成苯并芘、二甲基苯酚等致癌物质,这些物质弥漫在厨房油烟中,被人体吸入后,会大大增加患癌风险。

不良习惯二:厨房用具久久不换新

很多人在提高生活质量时,却忽略了厨房卫生的情况,做饭的地方不卫生,食物又谈何卫生呢?厨房用具用久了,易粘上许多肉眼看不到的细菌。这些有害的细菌进入人体,很可能会破坏消化系统的健康。

不良习惯三:重复使用食用油

很多人油炸完食物后,觉得油直接扔掉很浪费,所以常把这些炸过东西的油再次用来炒菜,殊不知这种重复使用的食用油,在烧开的过程中,成分早已发生了变化。食用油一冷一热后,容易变质;食用油被多次高温加热,会发生一系列的化学变化,产生许多不利于人体健康的化合物。

不良习惯四:经常吃剩菜剩饭

很多人为了不浪费粮食,而经常吃剩饭剩菜。但隔夜菜不管放了几天,还是放了一夜,都会发生质的改变,尤其是绿叶菜,遇到高温天气,更容易变质,菜里的硝酸盐会转化为亚硝酸盐,这是一种致癌物质。经常吃剩菜剩饭,不仅会缺乏营养,还会增加患癌的几率。健康时报

经常跑步会得“跑步膝”吗?

跑步是一项大众运动,但也有人担心,经常跑步会造成膝关节磨损等,对膝盖不好。经常跑步会得“跑步膝”吗?在运动和日常生活中,我们应该如何保护膝关节?

北京大学第三医院运动医学科主任医师杨渝平介绍,其实临床上没有“跑步膝”这一概念,如果感觉到膝关节不适,一般是软骨损伤、肌腱末端病、滑膜炎等,此时应注意休息,暂时不要运动,直到疼痛减弱或者消失为止。其实,只要运动量控制好了,跑步很少造成损伤。所有的运动都要适度,量力而行非常重要。

膝关节是人体运动最多、负重最大的关节之一。专家提醒,无论是跑步还是其他运动,尽量选择专业的运动场地和运动装备,尽量按照标准、专业的

动作去训练,运动前做一些热身运动,运动后做一些拉伸和放松,从而减少运动伤害和受伤几率。若膝关节发生扭伤,有条件的应进行冰敷,并及时到医院进行检查治疗,以免耽误病情。

日常生活中如何保护膝关节、预防膝关节损伤?杨渝平表示,膝关节并非靠护具去保护,而是靠肌肉去保护。平时应多训练肌肉力量,以及反应性、灵敏性等等。静蹲是一种非常适合普通人群,尤其是老年人的锻炼方法,主要锻炼股四头肌肌肉力量。具体方法为背靠墙,双足分开,与肩同宽,身体呈上下蹲姿势,使小腿长轴与地面垂直。大腿和小腿之间的夹角不要小于90度,一般每次蹲到无法坚持为结束,休息1-2分钟,然后重复进行,每天重复3-6次为最好。人民日报

集团公司纪委招聘启事

集团公司纪委因工作需要,现面向集团公司内部招聘纪检员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,具有良好的思想品德和职业道德。

岗位	人数	条件
纪检员	4	1.年龄:1988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2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;具有经济、法律、会计专业特长和从事纪检、党务工作者优先; 6.其他:无违规违纪行为记录。
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:2023年6月26日至2023年7月4日(工作日)。
集团公司人力资源部
2023年6月25日

铜冠金源期货有限公司招聘启事

铜冠金源期货有限公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘行政事务部副经理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
行政事务部副经理	1	1.年龄:1983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.知识:熟悉党和国家有关方针政策、法律法规,熟悉行政管理、企业管理、工商管理等专业知识; 5.资历:在集团公司具有5年及以上工作经验,现任副科或技术主办及以上职务,有企业管理、办公室等相关工作经验优先; 6.能力:有良好的组织协调、语言表达能力,较强的文字功底,能够应用现代化办公管理手段,有期货从业资格考试成绩合格者优先; 7.其他:能服从工作安排,在上海工作;未来表现优秀、能力较强者优先,可提供跨部门发展机会。
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:2023年6月27日至2023年7月5日(工作日)。
集团公司人力资源部
2023年6月25日

铜冠能源科技有限公司招聘启事

铜冠能源科技有限公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘工作人员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
综合部主任(副科级)	1	1.年龄:1977年1月1日以后出生; 2.学历:大学本科及以上; 3.职称:中级及以上专业技术资格; 4.经历:在集团公司具有3年及以上工作经验,具有3年及以上副科工作经验; 5.能力:具有较强的综合文字能力、沟通协调综合能力;具有从事人力资源、企业管理、行政事务等工作经历者优先。
光伏运维	1	1.年龄:1972年1月1日以后出生; 2.学历:大学本科及以上; 3.职称:助理级及以上专业技术资格; 4.经历:在集团公司具有5年及以上基层工作经验; 5.能力:具有较好的组织、沟通协调综合能力;具有从事高低压配电系统技术运维、项目管理等工作经历者优先。
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:2023年6月27日至2023年7月5日(工作日)。
集团公司人力资源部
2023年6月26日



椎、毛发皮肤、情绪心理话题更为关注,管理人员更加在意心脑血管健康,客服人员“锁定”咽喉呼吸话题,全日制学生和教师则将视力听力排在首位。

单身男性易为健身“一掷千金”

“惜命”少不了要为健康投资,为健康而消费,不仅仅是看病就医、健康、护肤、理疗,再配上保健品、消毒液、血压计,钱花在哪里也能看出一个人的健康态度。

调查发现,18至30岁的单身男性最爱为健身“一掷千金”:即拥有过因办健身卡或购买运动服饰、器材等单次花费超过1000元以上的经历。恋爱中的人最不爱办健身卡——“幸福肥”的原因好像找到了。41至50岁的人群女性最易为变美“一掷千金”:曾因办理美容卡、减肥卡或购买护肤品、减肥食品药品等单次花费超过1000元。

除此之外,年龄和职业也影响着人们的健康消费选择。31至40岁的人群最喜欢足疗、按摩等为身体放松的服务,51至60岁的人群最喜欢买保健品。技术、研发人员对植发的需求最高,行政后勤人员花销最大的地方是牙齿护理,财务审计最爱买防疫用品和健康监测产品。

对健康知识的掌握程度是反映一个人“惜命”与否的重要指标。调查选取了养生保健、饮食营养、常见疾病、运动美颜、男女两性等五个方面的健康常见误区对被调查者进行测试。结果显示,女性对健康知识的掌握程度整体优于男性,并且年龄越大的人越懂饮食和养生。不过,41至50岁人群最迷信“酸碱体质”的说法,其实所谓“碱性体质的女性更容易生男孩”“酸性体质的人更容易生病”等说法都是谣言。

通俗易懂健康知识才能被“吸收”

人们都从哪里获取健康知识呢?调查显示,微信公众号、资讯App、门户网站、线上医疗平台、微博等都是常见渠道。最受喜爱的健康内容形式则以电视节目、长视频、短视频、科普文章、长图漫画等形式出现。可见,通俗易懂的健康知识才真正能被“吸收”。

值得关注的是,在人们拥有健康的同时也在肆意挥霍,熬夜、暴食等透支身体的行为并不少见。只有当大大小小的毛病找上门才惊觉,原来健康不会永远相伴。

脱发怎么办?胸痛是什么原因?哪种眼药水好用?这些搜索热度较高的健康问题反映出,人们开始为守住健康动脑筋,花时间。按时体检、学会关心自己,正确为健康投资,学习靠谱的健康知识,用健康的方式生活才能真正守住健康。北京青年报

年轻人,你的耳朵还好吗

年纪轻轻耳鸣不止,整宿地睡不着;好不容易睡着,早上起来头晕目眩,站起来就想吐,吃了东西也不见好转——年轻人,该好好照顾你的耳朵了。

耳鸣引发因素多,习惯良好可预防

27岁的黎海(化名)最近的生活被工作填满,夜晚、周末都难得休息,更要命的是,周末两天楼上装修打电钻,可谓震耳欲聋。周一上班,虽说不用再听电钻声,但电钻声还是从他的耳朵里“钻”了起来。即使独处也仿佛身在闹市,深夜躺在床上翻来覆去难以入睡,黎海被耳鸣折磨得苦不堪言。忍无可忍,他走进医院,经检查被诊断为主观性耳鸣。

有“主观”就有“客观”,国家耳鼻咽喉疾病临床医学研究中心主任助理、解放军总医院耳鼻咽喉头颈外科医学部副主任陈伟告诉中青报·中青网记者,根据性质进行分类,耳鸣可分为主观性耳鸣和客观性耳鸣。主观性耳鸣,即耳鸣是一种主观感受,在无声源环境中,仅患者自己能听到耳鸣声,通常由器质性病变或神经反射性病变引起。而所谓的客观性耳鸣,则是不但患者自己能听到耳鸣,别人也能听到耳鸣,又称“他觉性耳鸣”,耳鸣声通常为“咔哒咔哒”或与脉搏一致的“嗡嗡”声。

引起客观性耳鸣的常见原因包括耳咽管异常开放、下颌关节病、肌肉痉挛等。有的患者可以通过吞咽或咽部的肌肉运动来控制这类耳鸣。在陈伟接诊的耳鸣患者中,客观性耳鸣患者仅

约占10%。“这种情况下我们会把小听管的一端放到患者的耳朵里,密闭好,然后另一端放在我的耳朵里,在安静的环境下我就能听到耳鸣声。”陈伟进一步解释。

若根据耳鸣的时间进行分类,耳鸣则又可分为急性耳鸣和慢性耳鸣。急性耳鸣为3个月以内持续发生的耳鸣,慢性耳鸣则为持续发生超过6个月的耳鸣。

陈伟介绍,耳鸣可发生于儿童,但随着年龄增长,耳鸣的发病率会越来越高,在50-60岁患者中最常见。“无论老年人、年轻人还是小孩子,都可能发生耳鸣。人正常状态下也会发生耳鸣,比如用手捂住耳朵或者以侧卧位躺下耳朵接触枕头时,就能听到耳朵里有“嗡嗡”声,一松手或一翻身,耳鸣就消失了。又比如,当我们走进一间密封较好的房间内,耳内会听到“嗡嗡”声,这种被称为生理性耳鸣。生理性耳鸣一般持续时间较短。”陈伟说。

可引发耳鸣的因素多种多样,那么在日常生活中应如何做以尽量减少耳鸣的发生呢?陈伟首先提到了耳机的使用。“现在好多年轻人耳朵上总是塞着耳机,走在街上,为了听得清楚,不自觉地就把声调到很大来压过外界的噪声,如果长时间如此的话,肯定会对听力造成一定的损伤。所以,如果你觉得自己的听力还挺好,但是偶尔有耳鸣发生,这实际上就是一个预警,它在告诉你,应该注意爱护你的耳朵了。”陈伟建议,使用耳机时音量最好不要超过80

分贝,使用时间也不宜太长,头戴式耳机相比入耳式耳机,对耳朵更加“友好”。

此外,健康、规律的作息和清淡的饮食同样利于减少耳鸣。“熬夜导致睡眠不好,可能会引起耳鸣,耳鸣反过来又会加重失眠,这就形成了恶性循环。压力大或者焦虑也会引发耳鸣,要尽量避免。另外饮食上,要少吃刺激性和高盐、高糖、高油的食物,身体整体的状况好了,耳朵出现问题的风险自然也就小了。”陈伟说,如果只是偶尔耳鸣或间断持续耳鸣,可以认为是一种生理现象,无需过度担心。但如果耳鸣不止,且已经影响到了情绪、学习、工作和生活,那就应到正规医院去检查,求助于专科医生。

耳石症来袭,天旋地转

对于周桓(化名)而言,耳石症带给他的恐惧是巨大的。第一次发作是在一年前,那时他尚在国外留学,清晨醒来站起身,一阵前所未有的强烈眩晕感袭来,双腿发软,寸步难行,吓得他赶紧躺回床上,贴身的衣服竟已湿透。周桓以为自己患的是低血糖,躺在床上吃下整块巧克力,情况却没有好转,那天他躺到中午眩晕感才慢慢退去,他说当时的无助感和恐惧感足以令他终生难忘。周桓后来才知道,他患上的这种病叫“耳石症”。

“耳石症又被称为良性阵发性位置性眩晕,是头部迅速运动至某一特定位置时出现的短暂阵发性发作的眩晕和眼震。”陈伟解释说,我们的耳朵有两个

功能,一个是听觉,另一个就是平衡觉。而耳朵之所以能够控制我们身体的平衡,是因为耳朵里有个叫“前庭”的平衡器官,在前庭里有三根半规管,这三根半规管中充斥着淋巴液。紧挨着半规管的是椭圆囊和球囊,在椭圆囊和球囊的表面有一层胶质膜,胶质膜的表面黏附着一些碳酸钙结晶小颗粒,这些小颗粒就是“耳石”。当血液供应不足、过度劳累、受到猛烈撞击等任何一种情况出现时,耳石就有可能从原来的位置脱落,掉进半规管中的淋巴液里。这时如果头部改变位置,脱落的耳石就会刺激到半规管内的毛细胞,令人觉得天旋地转,同时伴有恶心、呕吐等症状。

“耳石症属于自愈性疾病,耳石在半规管淋巴液里会被慢慢吸收,但所需时间长短不一,有些人甚至可能需要数月才会好转。”陈伟表示,出现眩晕应及时到医院进行前庭功能检查,如果明确是耳石症,医生会采用手法复位对症状进行控制,且这种复位需要重复几次才能达到比较好的治疗效果。同时,医生也可以使用一些药物控制眩晕的症状。但并非所有患者都能完全治愈,部分人会复发。耳石症患者短期内要避免剧烈运动。

想要尽量避免遭受耳石症的折磨,陈伟建议在日常生活中保持健康的作息,饮食清淡,同时保证对维生素D的摄入,多晒太阳。此外,除避免进行过于剧烈的运动外,运动时还应循序渐进,不可突然增加运动量。