

出伏暑热未消 当心“秋老虎”发威

研究表明多走路可能降低死亡风险

今年的伏天已结束。历史学者、天津社科院研究员罗澍伟介绍,伏,代表一年中“宜伏不宜动”的最热时日,每年的“三伏”大都在7月中旬到8月中旬之间。告别了“三伏”,是不是意味着告别了夏天呢?

罗澍伟认为,理论上说应是如此,但由于我国幅员辽阔,大部分地区仍处在炎炎夏日当中,不会马上凉爽,人们还要当心“秋老虎”发威。

所谓“秋老虎”,是指出伏后短时间回热到35摄氏度以上的天气,大多发生在每年公历8月下旬至9月上旬,气候特征是早晚清凉、午后高温暴晒。

“‘秋老虎’有时来得早,有时来得晚,有时还会去而复返。清代的《清嘉录》总结说:‘处暑后,天气犹暄,约再历十八日而始凉。’‘秋老虎’带来的暑热天气依然要维持半个月以上,但总的来说空气湿度大减,昼夜温差开始增大。”

罗澍伟说。

出伏后天气日渐干燥,人们易患干咳少痰、口干舌燥、鼻咽不适等“秋燥”之症;又由于天气由热转凉,很多人易感疲劳,也就是民间常说的“秋乏”。

罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说,对付“秋燥”,首先是及时补充身体水分,经常喝稀饭、清茶、菜汤、豆浆等;常食清热生津、养阴润肺的食物,如萝卜、蜂蜜、菠菜、番茄、芹菜、薯

类、莲藕、银耳、百合以及各种新上市的时鲜水果;一日三餐,应多清淡,少油腻,注意增酸少辛,合理饮食。

为有效驱除“秋乏”,罗澍伟建议,若遇天高云淡的爽朗秋光,要到户外走走,适当做些有氧运动,如爬山、慢跑、散步、做操等;经常按摩和梳理头发,保持头脑清醒;适时调节情绪,保持良好心境,缓解压力;注意劳逸结合,早睡早起及午间小憩。

新华社

据日前发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的研究,一个国际研究团队发现,每天仅需走2337步就可降低心脏和血管疾病的死亡风险,每天走3967步可降低所有疾病带来的死亡风险。

科学家汇集了17项相关研究,分析了226889人的数据发现,走得越多,对健康的好处就越大。每天多走500步,心血管疾病死亡风险降低7%。每天多走1000步,所有疾病的死亡风险都降低15%。研究发现,即使人们每天步行多达2万步,对健康的好处仍持

续增加,还没有发现上限。同时有强有力的证据表明,久坐的生活方式可能会导致心血管疾病增加和寿命的缩短。

根据世界卫生组织的数据,身体活动不足是世界上第四大常见死亡原因,每年有320万例死亡与身体活动不足有关。研究人员表示,当今世界虽然有越来越多的先进药物来治疗特定疾病,但应该始终强调生活方式的改变,包括饮食和运动,这在降低心血管疾病风险和延长寿命方面甚至比药物更有效。

科技日报

碳水和膳食纤维应该怎么吃

世界卫生组织WHO最近频频发布有关吃吃喝喝的指南,根据世卫组织的原文,一共讲了三件事儿:1.我们应该从哪些食物中获取碳水化合物;2.成年人及儿童每日蔬菜水果推荐摄入量;3.成年人及儿童每日膳食纤维推荐摄入量。我来给大家按照原文总结一下。碳水化合物及膳食纤维吃多少?



WHO对不同年龄有差别建议

WHO建议碳水化合物的摄入量主要来自全谷物、蔬菜、水果和豆类(强烈建议;适用于所有≥2岁的个体)。

- 1.WHO建议成年人每天至少摄入400克蔬菜和水果(强烈建议)。
- 2.WHO建议儿童和青少年按下述建议摄入蔬菜和水果(有条件的建议):
 - 2-5岁,每天至少250克。
 - 6-9岁,每天至少350克。
 - ≥10岁,每天至少400克。
- 3.WHO建议成年人每天从天然食物中摄入至少25克的膳食纤维(强烈建议)。
- 4.WHO对于儿童和青少年膳食纤维的推荐摄入量如下,同样要来自于天然食物(有条件的建议):
 - 2-5岁,每天至少15克。
 - 6-9岁,每天至少21克。
 - ≥10岁,每天至少25克。

就已经能“显著有益于”我们的健康。在每天400克这个下限基础上,蔬菜水果吃得越多,所有疾病(癌症除外)的健康风险降低越大。大白话说就是,蔬菜水果吃得越多越有利于健康。

不过,从400克增加至800克,对健康的益处并不是“剂量反应关系”。什么意思呢?就是,假设吃到400克就能将健康风险降低20%,那么,吃到600克或者800克,虽然可以让健康风险更低,但并不会低到30%及40%。也就是不会因为800克是400克的两倍,就能将健康风险进一步降低到两倍。另外,每天摄入≥800克蔬菜水果到底能带来多大的健康益处——目前的证据有限。

因此,就实现的难易程度及给健康带来的益处,基于目前的证据,400克这个底限量是合适的,也是风险降低幅度最大的。当然,还是那句话,有能力、有条件鼓励多吃一些。

- 2.警惕金属罐装食物的健康隐患
- 不局限于新鲜蔬菜水果,毕竟它们也可能因为清洗/去皮不到位等原因导致一些食源性疾病(比如感染性腹

泻)。因此,如果环境条件不佳,容易发生食源性疾病(比如卫生条件差,不能保证充分清洗果蔬等)的地区,已经烹饪熟的/冷冻的/罐装的果蔬,都是可选的。只不过要警惕金属罐装食物的健康隐患(比如有可能增加冠心病发生风险)。

至于水果干和果汁,证据太有限且有争议,而且都含有大量单糖,因此尤其不建议用于儿童青少年;另外,某些罐装蔬菜可能含有较高的添加钠盐,也不利于儿童青少年。因此,一般情况下不要用罐装蔬菜替代新鲜蔬菜给孩子们吃。

- 3.一定选择最原始的全谷类
- 一些超加工食品(比如某些饼干、早餐谷物片等),虽然食材选用的是全谷物(也就是咱们中国人所说的粗杂粮),但是经过了精细加工,且往往添加了不少的糖、盐、油脂,并非健康选择。

WHO强调:一定要选择最原始的全谷类,即几乎没有经过加工的。比如整粒的糙米、整片的燕麦片等。

- 4.膳食纤维需来自天然食物

一定会有小伙伴问:补充剂形式的膳食纤维可以吗?对此,WHO做了特别的解释说明,强调天然食物,而不是来自各种粉剂/胶囊/片剂等形式的膳食补充剂。原因在于:这类补充剂对健康的益处是否真的能够等同于天然来源的膳食纤维?目前的证据还很有有限。只能说有待更多高质量研究来给出我们明确的答案。

- 5.碳水化合物供能占膳食总能量的40%-70%之间,死亡率最低

本指南只强调了碳水化合物的最佳来源,却没有包括碳水化合物的推荐摄入量。WHO建议每日总碳水的摄入量应该继续基于推荐的蛋白质和脂肪摄入量进行调整。2018年的荟萃分析结果表明,相比于低碳水化合物饮食(碳水供能70%),碳水化合物供能占膳食总能量的40%-70%之间,死亡率最低。

最后小声提示一下:那些盲目推崇低碳饮食的朋友们,在新的证据确凿之前,真心劝你们不要太盲目任性。

北京青年报

殷修武

“天价闯红灯”案例的警示

据《新民晚报》报道,不久前,上海市虹口区发生一起交通事故。事故发生时一辆跑车在绿灯的情况下正常过路口,突然有一辆电动自行车从左侧横过路口,虽然跑车驾驶员立即采取了刹车措施,但还是没能避免相撞。电动自行车驾驶员邓某被撞飞到跑车引擎盖后摔落在地,幸运的是邓某只受皮外伤。据交警调查,邓某系闯红灯通行,负事故全部责任,需承担跑车高达几十

万元的车损维修费。

此消息一出,网友们立马炸开了锅,纷纷“为交警点赞”,认为交警做得对!近年来,一旦正常行驶的机动车与违规行驶的非机动车或行人闯红灯发生碰撞,机动车司机“无过受罚”的现象很多。对此,很多时候的解释是:开车是“强者”,行人和非机动车是“弱者”,两者相撞自然“弱者”吃亏。如此处理的方式,不但不能体现法律公平公正的

原则,更容易让一些行人和非机动车驾驶人恃强无恐,对正常交通安全秩序造成隐患。

此起“天价闯红灯”的案例重申了当今社会的一个不容忽视的常识——法律面前人人平等,不论你是高官或者富人,还是普通老百姓,都没有特权,也没有所谓的强弱之名。法律规则保护所有人,无论你是“强者”还是“弱者”,只有遵守法律规则才能受到

保护,谁违法谁就应承担法律责任。上海虹口区的这起交通事故的判罚案例是一堂交通普法课,更是法治精神的回归。只有当交通违法行为中没有“强弱”只有“对错”,才能有效提高全民的法律意识,强化大家的守法观念。当守法违规成为每个人的自觉行动,我们的交通环境自然会更加顺畅、安全 and 有序。

殷修武

中铁建铜冠投资有限公司招聘启事

中铁建铜冠投资有限公司因工作需要,现面向集团公司内部招聘工作人员9名。

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。

一、招聘岗位与条件

岗位	人数	条件
选矿工程师	1	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:本科及以上学历; 3.专业:选矿相关专业; 4.职称:选矿及相关专业中级及以上专业技术职称; 5.经历:具备5年及以上集团公司选矿技术管理或科研岗位工作经验; 6.其他:具有较强的语言文字表达能力和沟通协调能力。
电气(自动化)工程师	1	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:本科及以上学历; 3.专业:电气、自动化相关专业; 4.职称:电气相关专业中级及以上专业技术职称; 5.经历:具备电气故障分析、诊断能力,具有3年及以上供配电系统(变电站)运行与管理经验; 6.其他:具有较强的语言文字表达能力和沟通协调能力。
机械工程师	1	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:本科及以上学历; 3.专业:矿山机械工程专业、机电一体化或机械制造专业; 4.职称:机械相关专业中级及以上专业技术职称; 5.经历:熟悉矿山机械设备安装、维护、检修、保养流程,具有制定维护、保养计划和备件管理等工作经验; 6.其他:熟练运用办公软件,具有良好的沟通协调能力。
人力资源管理	1	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:本科及以上学历; 3.专业:人力资源、统计、工商管理等相关专业; 4.职称:经济师及以上专业技术职称; 5.经历:从事人力资源工作5年以上; 6.其他:熟练运用办公软件,具有较强的语言文字表达能力和沟通协调能力。
审计人员	1	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:本科及以上学历; 3.专业:审计、会计学、财务管理相关专业; 4.职称:中级及以上专业技术职称; 5.经历:具有5年以上审计或财务工作经历,有CPA/ACCA/CMA/CFIA等职业资格证书优先; 6.其他:具有审计、风险管理、内部控制相关理论及专业知识和技能。
电工	2	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:中技及以上; 3.职称:电工高级工及以上技能等级; 4.经历:具有5年及以上电机维修及潜水泵电机维修经验。
钳工	2	1.年龄:1978年5月1日以后出生; 2.学历:中技及以上; 3.职称:钳工高级工及以上技能等级; 4.经历:具有5年及以上选矿设备组装或液压传动维护经验。
合计	9	

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:2023年8月18日至2023年8月28日(工作日)。

集团公司人力资源部
2023年8月17日

战略发展部招聘启事

战略发展部因工作需要,现面向集团公司内部招聘管理岗位2名。

一、招聘岗位与条件

岗位	人数	条件
管理岗位	2	1.年龄:1988年1月1日以后出生; 2.学历:全日制普通大学本科及以上学历; 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3年及以上工作经验; 5.能力:具有较好的组织协调、沟通、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。
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8月18日至2023年8月28日(工作日)。

集团公司人力资源部
2023年8月17日

矿产资源管理部招聘启事

矿产资源管理部因工作需要,现面向集团公司内部招聘管理岗位2名。

一、招聘岗位与条件

岗位	人数	条件
矿产资源开发	2	1.年龄:1988年1月1日以后出生; 2.学历:全日制本科及以上学历; 3.职称:助理级及以上专业技术资格; 4.专业:地质、采矿相关专业; 5.经历:在集团公司具有3年及以上工作经验; 6.能力:了解党和国家的方针政策,熟悉公司各项规章制度;掌握扎实的地质相关专业技术并具有一定的一线工作经历;吃苦耐劳、适应井下及野外工作;可经常出差;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8月18日至2023年8月28日(工作日)。

集团公司人力资源部
2023年8月17日

质检中心招聘启事

质检中心因工作需要,现面向集团公司内部招聘专职质检员1名。

一、招聘岗位与条件

岗位	人数	条件
专职质检员	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学历; 4.经历:在集团公司工作3年及以上,具有相关工作经验者优先; 5.熟悉党章党规党纪和相关法律法规;具有良好的组织协调能力和沟通能力;较强的文字综合能力和逻辑分析能力,能独立撰写相关报告。
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8月18日至2023年8月28日(工作日)。

集团公司人力资源部
2023年8月16日