

一周吃 2、3 次蒸菜 远离慢性疾病

蔬菜是中国人日常膳食中不可或缺的食物,烹饪方法有很多,例如炒、焖、炖、呛等等,但是在中原河南有一种独特的蔬菜烹饪方法——蒸菜。蔬菜用来蒸还真是不多见,到底是怎样做的呢?有啥营养价值呢?这就跟着大家来一探究竟吧。

河南蒸菜的基本做法是把菜叶洗净,切成 5 厘米左右,让菜叶保留一点水分,洒上点油,拌入少许食盐,再混入适当面粉,就可以上锅蒸啦,就这么简单。当然你也可以不用叶菜,用根茎类的例如胡萝卜等也可以。

蒸菜的制作方式虽然很简单,看

起来也不如下流行的菜肴那样炫彩夺目,但营养价值却极高,原因有如下几个:

- 1、蒸菜属于低温烹调,营养素损失少。
- 2、取材方便,绿色健康,膳食纤维软化后更容易消化吸收。
- 3、味道清淡,调味品少,有助于培养清淡饮食的习惯,告别重口味。
- 4、营养素均衡,蒸菜中有面粉,可以提供碳水化合物。
- 5、膳食纤维含量丰富,有助于降低血脂,排出肠道内的毒素。

我们吃惯了炒、焖、炖、呛,偶尔尝试一下河南蒸菜,调换一下口味,搅动一下



你的味觉神经,让你体会别样的美味。而且蒸菜中的膳食纤维可以避免很多由于蛋白质、油脂摄入过多而引起的疾病,每

周吃 2-3 次蒸菜,可以让慢性疾病远离你。还在等啥,今天就开始做吧。

新浪网

万病之源起于颈椎

最近,李先生常感到脖子酸痛、肩膀发沉,尤其是对着电脑工作一天后,整个后背都是僵硬的。李先生觉得年纪轻轻不会出什么大问题,于是疼的时候就让同事帮忙捏捏,缓解一下,没想到疼痛反而越来越严重了。到医院一查,才知道是颈椎出了问题。

生活中,人们常常嚷嚷颈椎疼,却很少拿它当回事,也不刻意保护颈椎。专家指出,“万病之源,起于颈椎”,如果保护不好颈椎,整个身体都会生病。

一、颈椎不好疾病多

专家指出,颈椎作用大,却容易出问题。因为活动频率高、负重重,颈椎极易发生退行性病变。

骨科上一般认为,颈椎病分五种类型,包括颈型、神经根型、脊髓型、交感型、椎动脉型。其中最常见的是神经根型,约占颈椎病的 60%—70%。这类患者常出现手臂到手指的麻木、疼痛或肢体皮肤感觉减退。

颈型颈椎病较轻,病人常感觉颈肩僵硬、疼痛、活动受限、肩背部沉重、手臂无力等。

交感神经型常表现为头痛、头沉、头昏,枕部或颈后痛,视物模糊、眼窝胀痛、眼睛干涩,心跳加快等。

椎动脉型主要表现为眩晕,患者常在转头或低头、抬头时突然眩晕甚至摔倒。

脊髓型是颈椎病中最严重的一种,可有颈肩、下肢僵硬,胸腹和四肢紧束,不听指挥等症状,严重的会导致四肢瘫痪。

专家提醒, 还有些疾病看似与颈椎关系不大,实际可能是颈椎所引起。例如由于颈交感神经受到刺激或损伤,损伤胃黏膜,引起颈椎性胃炎;因为颈椎神经根受到损害,或心脏交感神经受到刺激,出现心绞痛。

此外,还可能引起视力模糊等。在做出诊断之前, 这些疾病要明确排除脏器本身病变后,才考虑可能与颈椎有关。

二、颈椎的三大功能

专家介绍,颈椎位于头部、胸部与上肢之间, 大家可以用手在脖子后上方摸到一个很大的凸起, 从这里向上 1 节, 向下 6 节,都属于颈椎。

颈椎包括 7 块颈椎骨,6 个椎间盘和所属的韧带,是脊柱椎骨中体积最小,但灵活性最大、活动频率最高的节段。

颈椎起着十分重要的作用——向上支撑头颅, 向下连接后背腰腿。专家表示,颈椎的功能包括三个方面:一是支架作用。其中,第一颈椎与头颅的枕骨相连接,与下面几节一起支撑着头部和后背。二是保护脊髓神经、血管。颈椎椎体相互连接,之间构成的神经、椎动脉血管和脊髓的通道。三是运动杠杆作用。颈椎最上面两节,是颈部活动的枢纽,帮助颈部屈伸和旋转,完成点头、仰头、左右转头的动作。

从中医角度看, 颈椎也是人体十分关键的部位之一。颈椎位于人体督脉的位置。督脉又称阳脉之海,是奇经八脉之一,它起自会阴部,循背部脊柱正中线上,经过后颈部,越过头顶顶部,止于颜面部。它在循行过程中与脊髓、脑和诸阳经相连,是阳经经脉的总纲。颈椎不好,脉络就可能出问题。

三、乱捏乱揉加重病

生活中人们如果感到颈椎不舒服,一

一般会让人帮忙“捶捶后背,揉揉肩”。一些较为严重的患者可能会找人按摩、推拿。但专家提醒,颈椎病类型不一样,治疗方法也各不相同。随意按摩、捶打、牵引,不但治不好病,还可能对颈椎造成更大伤害,严重者甚至会导致瘫痪。

专家提醒:出现颈椎病症状后,应先到医院检查、确诊,然后再根据医生建议合理治疗。

专家建议: 按压两个穴位也可以缓解颈椎疼。一个是风池穴,位于后颈部,后头骨下两条大筋外缘凹陷中,与耳垂齐平。低头伏案后按揉 5 分钟,可以改善脑部血液循环,消除头晕、头痛等症状。

另一个是肩井穴,在乳头正上方与肩线的交接处,用食指和中指并拢按揉,可放松颈椎。

“飞燕点水”法:俯卧床上,两臂平放身体两侧,双腿伸直,头和上下肢同时用力向上挺起,上下肢伸直,然后放松,每次 5 至 10 下。

中国新闻网

越吃苹果越能长寿

“一日一苹果,医生远离我。”其实这话并不假,苹果不仅容易买,价钱不贵,而且苹果也有很好的保健功能,可以让人越吃越长寿哦,赶紧去看看

1、止泻。因为苹果含有丰富的鞣酸、苹果酸、有机酸、果胶和纤维素等物质有收敛作用, 而其中的果胶和纤维素又有吸收身体内细菌和毒素的作用,所以能利肠止泻。只需每日早晚空腹各吃 1 个苹果,即可见效;治疗水泻则用半成熟苹果适量加水煮,连汤食之。

2、通便。苹果中的有机酸和纤维素可促进肠蠕动,能使大便松软,便于排泄,因此食用苹果能促进通便,治疗大便秘结。宜将苹果烤熟了吃。

3、改善妊娠反应。对于女性妊娠反应者,吃苹果不仅能补充热量、维生素等,还能调节水盐及电解质的平衡,防止频繁呕吐所致的酸中毒。

4、防治高血压。苹果含有较多的钾,较少的钠,苹果中的钾能与体内过剩的钠结合,使之排出体外。因此,常吃苹果或常饮苹果汁, 对于高血压患者很有好处。近年来, 欧美及日本等国的医学研究表明,苹果能降低血脂药物一样,使血液中胆固醇降低。且



他们认为,由于苹果本身不含胆固醇,而能促进胆固醇从胆汁排出;加之苹果含有大量果胶,能阻止肠道内胆固醇吸收;苹果在肠道内分解出来的乙酸有利胆固醇代谢,可以减少冠心病的发生和诱发心脏病。由此可见,苹果对于中老年人,特别是胆固醇增高者,着实称得上是理想的水果。

6、减肥。由于苹果中含有的大量维生素、苹果酸,能促进积存于人体内的脂肪分解,经常食用苹果可以防止肥胖。脂肪过多者,需要吃一些酸苹果。

肥胖者的减肥,据国外研究,每个苹果日可使体重减少 0.5 公斤~1 公斤。在苹果日中将 1500 克新鲜苹果分 6 次吃,即每次吃 250 克,一个疗程为 18 个苹果日。

7、防治贫血。常吃苹果还能增加血色素,使皮肤变得细白红润,因此,对于贫血患者来说,食用苹果可以起到一定的辅助治疗作用。用苹果治疗贫血可生吃也可烤熟吃。

8、防止老化。苹果中含的钙质和维生素 E,具有利尿美容的功效,可以有助于防止老化。

9、预防糖尿病。苹果所含的果胶,能防止胆固醇增高,减少血糖的含量,适量食用苹果对防治糖尿病有一定的作用。治疗糖尿病则宜吃酸苹果。

10、增强记忆力。苹果不仅含有丰富的糖、维生素、矿物质等大脑所必需的营养素,而且更重要的是它富含锌元素。据研究, 锌是人体许多重要酶的组成部分,是促进生长发育的关键元素。人体内缺锌对记忆力将产生不良影响。

健康网

秋季脸上爆痘如何应对?

到了干燥的秋季,油性痘痘肌 MM 们也苦恼,干燥的天气让皮肤又干又油,最恐怖的是皮肤变得更加敏感,痘痘变得更多了,想要不长痘痘,在秋季拥有水嫩健康的好皮肤,你需要正确的护肤手段。

一、重建肌肤天然屏障

天然屏障受损, 皮肤免疫力低下是痘痘的一大诱因, 往往由清洁过度引起。物理磨砂对去除表层老废角质有一定作用,但无法清洁毛孔,反而可能擦伤皮肤。如果长了痘痘,说明皮肤已经受损,严禁在上面磨砂,对于容易长痘的人来说,避免所谓“温和”的砂糖来摩擦皮肤,因为很可能导致细菌滋生, 含水杨酸的清洁品是更好的选择。很多痘痘肌 MM 在化妆水后就不

再涂保养品了, 其实油性肌虽然表皮偏厚,但并不意味着皮肤内部健康,它同样需要诸如补水、抗氧化、修复、防晒等护理。化妆水的保养效果并不够,应该选择质地不粘腻厚重的精华等保养品。

二、痘印如何快速去除

秋季皮肤缺水干燥, 痘印也比较难祛除,所以在祛痘的同时一定要注意补水保湿,黑色素才能及时代谢掉。就算痘痘已经消下去了,也尽量不吃油炸食物,刺激性食物,饮食要清淡特别是要忌辣。如果脸上留下了比较深的痘印,可以尝试一些天然珍珠粉和鸡蛋清都是具有镇静和美白肌肤的功效,将两者混合在一起当面膜使用,不但肌肤会越来越柔滑,痘痘的痕迹也能慢慢变淡,而且很实惠。这个方法要长期坚持,但是珍珠粉不要放得太多,不然容易堵塞毛孔。还是那句老话,预防重于治疗,长了痘痘不要自己用手挤压, 结痂后更不能用手抠掉,忌辛辣刺激,生活起居要正常,不熬夜保证睡眠,这样才能保持肌肤正常的代谢,将黑色素代谢掉。 扬子晚报

控盐 生活中时刻应注意

食盐是食物烹饪或加工食品的主要调味品,同时,食盐能够提供人体所需要的营养素。正常成人每天钠的

建议摄入量 为 2000mg, 而我国居民多数人的食盐摄入量远远多于营养需要。过多的钠摄入与血压升高有关,对健康不利。因此,日常饮食要限制食盐在烹饪中的使用量,少吃高盐食品,建议每天食盐摄入量在 5g 以内, 烹饪时最好使用计量工具。

一、控盐行为要逐步养成

人的味觉是逐渐养成的。口味重的人需要不断强化健康观念, 改变烹饪、饮食习惯,以计量方式(定量盐勺)减少食盐的用量,培养清淡口味,逐渐将食盐用量控制在 5g 以内。尤其要重点培养儿童的清淡饮食, 从小养成健康的饮食生活习惯。

二、如何保证每天摄入 5g 以内的食盐用量

首先要自觉纠正口味过重而过量添加食盐和酱油的不良习惯,对每天食盐摄入量采取总量控制,使用定量盐勺,或用量具量出,每餐按量放入菜肴。习惯过咸味食物者,为满足口感的需要,可在烹制菜肴时放少许醋,提高菜肴的鲜香味,帮助自己适应少盐食物。在烹制菜肴时不要过早加盐,等快

出锅时再加盐,能够在保持同样咸度的情况下,减少食盐用量。对于炖、煮等菜肴,尽量保持菜汤的清淡,汤中食盐含量更高。

此外, 每人每天 5g 食盐是指三餐总的用量,如果在家只烹饪一餐,则应该按照餐次食物分配比例计算食盐用量,如午餐占三餐的 40%, 则一餐每人的食盐用量为 5g × 40%=2g; 而是不管在家做几餐食物, 每顿都按每人 5g 食盐用量。因为,许多在外就餐或即食食品都含有食盐,应该计算在一天的用量中。除了烹调用食盐, 其他调味料中也含有食盐,特别是酱油、酱类。一般 10g 酱油中含有 1.5g 食盐,10g 黄酱含盐 1.5g。如果菜肴需要用酱油和酱类,应按比例减少烹调中的食盐用量。控盐意识要逐步建立,长期坚持,才会受益终生。

三、少吃高盐食品

高盐食品主要是一些腌制食品和预包装食品。为控制食盐摄入量,一方面腌制食品应尽量少吃或不吃;另一方面,应该学会阅读预包装食品的标签,了解其中的钠含量, 计算一下包装食品中的钠占每天钠的推荐量(2000mg)的百分比, 以便于选择。最好的办法是避免购买高盐食品, 也不自己制作腌制食品。食盐与钠的换算为:1g 食盐 =0.393g 钠 1g 钠 =2.54g 食盐。 北京青年报

煎饼里高热量“隐身杀手”

煎饼果子作为中华小吃想必大家都曾吃过, 或许你还对其中的一样配料记忆深刻,它就是“薄脆”。这块酥酥脆脆的东西吸引着大量的食客。一份上好的煎饼果子是必须要配上一块酥脆地道的“薄脆”的。那今天小于老师就来与大家说说“薄脆”的营养问题。

一、薄脆热量过高

薄脆是由面粉、碱面、花生油和明矾制作而成的, 碳水化合物和脂肪是它最主要的营养成分,属于高热量、高油脂的食物。所以用薄脆做的煎饼果子,能量最高的部分就是薄脆。

二、薄脆的生产过程

传统的薄脆一般是居家制作或纯手工制作。像一些老的煎饼摊,为了保证品质都会诚信经营, 用来炸薄脆的油都会定期更换, 而且都是正宗的花生油。但是, 现在路边的煎饼果子摊

点,那里的薄脆并不是自己制作的,而是集中采购。也就是说,有专门的薄脆加工厂来加工薄脆,经过调查发现,这些加工单位的卫生问题堪忧, 并且所用的油脂质量不敢保证。大家可是要注意路边摊了。

三、对待传统小吃的态度

作为传统小吃,有一共同点,就是可以满足那个时代人们对能量的需求,像油条、油饼、糖三角、驴打滚、炸臭豆腐、生煎包等等,都是富含油脂或者糖的,煎饼果子也不例外。因为在以前,人们获取能量的渠道很少,粮食尚且不够吃,哪里还有大量的油脂提供呢。

因此,一款富含油脂或糖的食物,就会极大程度的受人欢迎。而在食材丰富的今天,人们不再缺少油脂和糖分,那传统小吃是否还适合作为日常正餐来用呢? 这个话题就值得我们深思了。 健康网

金威铜业有限公司招聘启事

金威铜业有限公司因工作需要, 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,工作细心、认真、责任心强。

一、招聘职位与条件

岗位	人数	条件
会计人员	2	1、全日制大专及以上学历,财务、经济类专业; 2、年龄 40 周岁以下(1975 年 9 月 1 日以后出生); 3、具有会计从业资格证; 4、具有熟练操作电脑的能力; 5、熟悉会计的工作内容、工作程序和工作方法,熟悉财经法规和法规; 6、热爱会计工作,具备一定财务、金融知识和沟通协调能力。
合计	2	

二、录用方式

经笔试、面试考核择优,政审、体检合格后,予以录用。试用期三个月。

三、报名方式及时间

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、学历学位证书、专业技术证书及个人简历等相关材料原件及复印件(复印件一套留存)到股份公司人力资源部(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。

联系人:符女士、周女士

联系电话:5860078

报名时间:2015 年 9 月 22 日至

2015 年 9 月 29 日。

铜陵有色金属集团股份有限公司

人力资源部

2015 年 9 月 21 日

秋季烂嘴角不是上火 当心是缺维生素

秋季气候干燥,当出现口腔溃疡、嘴角发炎时,大多数人都会认为自己是上火了,进而采取一系列降火措施。但烂嘴角或许并不是因为干燥上火,而是缺乏维生素导致的。

秋季气候干燥少雨,空气中湿度小,中医将秋季归属于一年中阳气最旺的季节,也因此,秋季是一个非常容易上火的季节。当出现口腔溃疡、嘴角发炎时,大多数人都会认为自己是上火了, 进而采取一系列降火措施。但烂嘴角或许并不是因为干燥上火,而是缺乏维生素导致的。

人为什么会烂嘴角?

烂嘴角是一种俗称, 其学名叫“口角炎”, 这种疾病表现为嘴角潮红、起疱、皲裂、糜烂、结痂、脱屑等,单侧或两侧嘴角发白溃烂,如果有细菌感染则发红,患者张口易出血,吃饭说话均受影响。口角炎的产生原因很多,如天气干冷,容易使口唇、口角周围皮肤黏膜干裂,周围的病菌乘虚而入造成感染;口唇干裂时,人们会习惯性地用舌头去舔,湿润状态易让细菌更易存活,加重口唇干裂;一部分皮肤病如脂溢性皮炎也容易导致口角炎发生;另外,膳食中摄取的维生素减少,造成体内 B 族维生素缺乏,也会导致维生素 B 缺乏性口角炎的发生。

秋季降水减少,天干物燥,因此秋

冬干燥季节也是口角炎高发的时节,在对症治疗时,不仅要考虑天气原因、细菌感染等原因, 更要考虑营养摄入是否全面,因为维生素 B 的缺乏同样会导致口角炎的发生。

缺乏哪些 B 族维生素易导致口角炎?

维生素 B 并非一种维生素,它是多种相似维生素的总称,一般称为 B 族维生素, 包括维生素 B1、B2、B6、B12、叶酸、烟酸等。B 族维生素都是水溶性维生素,人体对它们的需求不大,但它们是人体新陈代谢过程中不可缺少的辅助材料,各自承担着不同的生理责任,B 族维生素通常不存在过量摄入, 而一旦缺乏就会出现各种疾病症状包括容易疲劳、贫血、视力下降、皮肤黏膜发炎等,其中,口角炎就是维生素 B2 缺乏的典型症状。

维生素 B2 又称核黄素, 它在人体内参加氧化还原反应,促进生长发育,维护皮肤和细胞膜的完整性, 同时还它参与维生素 B6 和烟酸的代谢, 与铁的吸收、储存等也有关系。维生素 B2 的半衰期为 60—180 天,因此, 一般不是一缺乏维生素 B2 就会立刻出现症状, 只是或多或少地通过膳食摄取维生素 B2, 就不会有特别明显的缺乏症状。维生素 B2 缺乏的临床症状主要表现为眼部、皮肤和口腔的炎症反应,如眼目畏光流泪、视物模糊,结膜充血,出现唇炎、口角炎、

舌炎,鼻翼两侧皮肤出现脂溢性皮炎,也有一部分人会出现阴囊炎症状。此外,维生素 B2 的缺乏还容易导致缺铁性贫血,但由于通常缺铁性贫血会让人容易联系到缺铁或者缺乏维生素 B12,因此贫血通常不会作为维生素 B2 缺乏的判断标准。

除了维生素 B2 外, 维生素 B6 和烟酸的缺乏也会导致出口角炎,而通常当维生素 B2 缺乏时, 维生素 B6 和烟酸因为缺乏维生素 B2 代谢也会同步出现缺乏症状, 维生素 B6 和烟酸缺乏不仅会导致眼、鼻、口部皮肤出现炎症反应, 在神经系统上也有明显的反应,如神经炎、食欲减退、肌肉震颤、焦虑抑郁等。

当发生口角炎时,可以通过症状判断是细菌病毒感染,还是因为缺乏 B 族维生素。如果只是单纯的细菌、病毒感染,通常症状只出现在唇部附近,用药过后即有好转;而缺乏 B 族维生素除了有口角炎,还可能在全身皮肤黏膜上出现症状,眼部不适、情绪不佳、胃口不好等症状与口角炎同时出现时,则应当怀疑是缺乏 B 族维生素, 同时应当有意识地补充 B 族维生素,或到医院做相关数据检查, 判断是否需要补充 B 族维生素。

怎样才能良好补充 B 族维生素?

B 族维生素广泛存在于各种食

中,因此只要不偏食、均衡膳食就能轻松获取 B 族维生素。维生素 B2 主要存在于动物瘦肉、肝脏、肾脏及大豆及其制品中, 维生素 B6 含量最高的是白色肉类(如鸡肉和鱼肉等),其次广泛存在于动物肝脏、见过和豆类中,水果和蔬菜也是维生素 B6 的良好来源;烟酸主要存在于鱼肉、瘦肉、动物肝脏、花生中,玉米中也含有丰富烟酸, 但其存在形态难以被人利用, 因此烹饪时增加一些碱性物质(如小苏打)能够促进烟酸为人体利用。

除了要平衡、多样地摄入富含 B 族维生素的食材,烹饪方式也很讲究。由于 B 族维生素大多为水溶性维生素, 维生素 B2、B6 和烟酸都是水溶性维生素,极易损失在水中,且维生素 B2 与 B6 都容易在碱性环境中被破坏, 因此烹饪时应尽量避开碱性环境,少添加碱性物质,并减少在水中焯烫的时间,以减少 B 族维生素的损失。

此外,必要时可通过吃维生素 B 片来补充 B 族维生素,主要可补充维生素 B2, 临床发现过量摄入维生素 B2 并不会引起中毒, 因此可以采取直接补充维生素 B2 的方式来缓解口角炎症状。但需要注意的是,尽管过量摄入维生素 B2 不会有中毒症状也并不代表维生素 B2 越多越好,在使用药物补充维生素 B2 时, 应当遵医嘱或遵照使用说明适量服用。 新浪网