

想长寿就要记住一句话

想要养生,记住中医推崇的一句顺口溜“三寒两倒七分饱”。所谓“三寒”,指的就是包括“秋寒”在内的“倒春寒”、“五月寒”和“秋寒”,“三寒”季节里要注意增减衣裳;“两倒”指的是睡好子午觉;七分饱就是吃饭要吃七分饱。

安徽省中医院针灸科副主任医师朱庆军表示,三寒时节由于气候反常,人们很容易因为没来得及察觉而受寒。

“就好比在平路上走着,突然出现一个小坑,因为没有心理准备很容易掉

下去一样。”朱庆军副主任医师表示,所以在养生之道中历来强调三寒的调养,要随时关注气温变化增加衣服。

“两倒”的好处也是显而易见的。明代医书《景岳全书》中说:“善补阳者,必于阴中求阳;善补阴者,必于阳中求阴。”意思是说如果想保护你的阳气,就要在阴气转化过程中从阴中求阳,反之亦然。午时是阳气最盛的时候,之后开始向阴转化,而子时阴盛到极点后就由阴向阳转化了。古人睡子午觉,就是为了保护人体的阴阳顺利交接。

“我曾经看过一个资料说,地中海沿岸的人因有午睡的习惯所以心脏病的发病率要比没有午睡习惯地区(如北欧、南欧等)的人低。因为中午属于心经,午睡能使心脏得到很好的保养在中医学上也是讲得通的”。朱庆军副主任医师说,养生大家南怀瑾因事务繁忙几十年如一日,每天只是子时(23:00~1:00)与午时(11:00~13:00)分别睡两个小时,95岁去世时头脑仍然非常敏锐。对于上班族而言,在赶工作进度迫不得已时也不妨参考一下这种休息方式。

古人云:吃饭七分饱,健康活到老。中医自古以来就主张吃饭不要过饱。《黄帝内经》中说,“饮食有节”,“饮食自倍,脾胃乃伤”,意思就是如果饮食不节制,就会损伤脾胃。北京中医药大学东直门医院消化科刘大铭医生表示,脾胃为后天之本,通过胃的受纳和脾的运化,使五脏六腑及各组织器官得到水谷精气的充养。如果经常吃得过饱,加重脾胃负担,日久脾胃就容易受到损伤。如果脾胃出了问题,其他脏腑就容易出问题,而且很难恢复。所以建议吃饭时感觉还能再吃几口时,最好就离开餐桌。

健康时报

两种人别吃枸杞子

说起枸杞,人们一般都会会想到它的好处,知道这是一种对人体健康有益的食物,的确,枸杞的作用有很多,它还可起到很好的补肾效果,但是凡事都不可能十全十美的,枸杞也有它一定的缺陷存在,那就是吃法不正确,或者是触碰到一些禁忌的话,就会产生副作用了,那么,枸杞的副作用有哪些呢?

过量食用问题多

枸杞子适合体质虚弱、抵抗力差的人服用。但服用过程,一定要长期坚持,每天吃一点,才能见效,枸杞子含糖类、氨基酸、胡萝卜素、维生素B1、B2、C、钙、磷、铁等成分。对人体健康有益,但是要注意把握用量。过量食用枸杞子会使人上火、流鼻血,甚至

两种人最好别吃枸杞

1、阳虚人群吃枸杞易上火。夏季阳虚体质的人应该注意枸杞的用量,因为枸杞性甘,温和,用量过度能造成上火,尤其是生吃时更应减少用量。

2、感冒发烧别吃。枸杞子虽然具有很好的滋补和治疗作用,但也不是所有的人都适合服用的。由于它温热身体的效果相当强,正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。由于枸杞子温热身体的效果相当强,患有高血压、性情太过急躁的人,或平日大量摄取肉类导致面泛红光、正在感冒发烧、身体有炎症、腹泻的人最好别吃。

新华网



五个食谱专治白发

遗传因素、疾病因素、营养素缺乏、压力过大……

你的头发变白到底因为什么

随着现代社会竞争压力的不断增大,人们的工作节奏也不断加快。调查发现,近些年来,白发人群年轻化趋势日益明显。据不完全统计,脱发和白发者比前几年增长了30%左右,很多人被头发变白所困扰。那么,到底是什么原因让头发变白的呢?科学研究表明,导致头发变白的因素有很多,每个人的情况都不一样,只有找到导致自己头发变白的原因,才能从根本上改善头发变白的状况。

一、遗传或疾病因素

白发的出现,与遗传有一定的关系。未到老年就出现灰发或白发的人,常常有家族史,为常染色体显性遗传,也可见于某些综合征(如早老综合征、综合性肌强直性营养不良等)。此外,患上一些比较严重的疾病,如恶性贫血、甲亢、心血管疾病、结核病、伤寒、梅毒等亦可出现白发。

对于这类人群,可以通过坚持按摩头皮的方法来改善头发变白。具体方法是:每天睡觉前和早上起床后,将双手十指插入发内,从前额经头顶到后脑揉搓头皮,每次2~4分钟。可改善头皮营养,调节皮脂分泌,促进头皮血液循环,增强局部的新陈代谢。

二、缺乏铜铁等微量元素

研究表明,缺乏蛋白质和高度营养不良是早生白发的原因之一,尤其是饮食中缺乏微量元素铜、钴、铁等也

可导致白发。近年来科学家研究发现,头发的色素颗粒中含有铜和铁的混合物,当头发含铜量增多时,就会变成灰白色。所以说,微量元素与头发的颜色有密切的关系。

为了防止少白头,在饮食上应注意多摄入含铁和铜的食物。含铁多的食物有动物肝脏、蛋类、黑木耳、海带、大豆、芝麻酱等;含铜多的食物有动物肝脏、肾脏、虾蟹类、坚果类、杏脯干等。

三、缺乏B族维生素



医学研究发现,缺乏维生素B1、维生素B2、维生素B6也是造成少白头的一个重要原因。应多摄入富含B族维生素

的食物,如谷类、豆类、动物心肝肾、奶类、蛋类和绿叶蔬菜等。中医学认为,发为血之余,肾主骨,其华在发,主张多吃养血补肾的食物以乌发润发。

四、工作或生活压力大

现代人工作和生活压力大,容易精神紧张,情绪压抑,长期睡眠不足及思虑过度等,从而导致肝肾不足、气血亏虚,造成头发早白。

所以,要学会为自己减压,每天用乐观的态度面对生活,通过深呼吸、散步、

另外,要注意保持营养均衡,少吃辛辣、油腻、煎炸等食物;避免摄入过多的糖、油、盐等。

白发食疗方:

- 1.九刺黑豆:将黑豆淘洗干净并经反复蒸、晒(最好九蒸九晒),贮于瓷瓶内,每天食用2次,每次6克,嚼后用淡盐水送下。同时,每天再吃鸡蛋1个,大核桃仁2个,坚持服用。
- 2.核桃乌发膏:大核桃12个,剥去外壳及肉上衣服,将核桃肉炒香切碎备用,另取枸杞子、何首乌各60克,大豆或黑豆240克。将枸杞子与何首乌加适量水同煎,至汁浓后滤去渣,然后将炒香切碎的核桃肉和黑豆一起放入汁中,再同煎至核桃肉稀烂、汁液全部被黑豆吸收。最后取出晾干或低温烘干即可服用。每日服2次,每次6~9克,早晚空腹或饥饿时服用。
- 3.桑葚膏:鲜桑葚1000克(或干品500克)洗净,加水适量煎煮30分钟,滤取煎液,然后加水再煮,并滤取煎液。将2次所得煎液合并,以小火煎熬浓缩,至较为黏稠时,加蜂蜜300克煮沸停火,待冷后装瓶备用。每次1汤匙,以沸水冲化饮用,每日2次。
- 4.芝麻桑葚膏:黑芝麻、鲜桑葚各250克,捣烂,再加入蜂蜜少许调匀置瓶中,每次1汤匙,用白开水送服,每日3次。
- 5.黑豆四味散:黑豆250克,白果30粒,研碎炒熟;黑芝麻100克,何首乌150克,研碎炒熟,四味混合后放入瓶中,每天早饭后服用30克。

新浪网

九多九少养生法助长寿

不妨放一点,用米醋腌泡菜可以降低血脂,用陈醋配着面食吃能助消化,做鱼和骨头汤的时候放点醋,还有助于其中钙质的吸收。

三、少衣多浴

一提到少穿,自会让人想到“春捂秋冻”。其实,秋冻不是让人挨冻,而是指缓缓添衣。适当的凉爽刺激,有助于促进身体代谢,提高对低温的适应力。当户外早晚气温降低到10℃左右时,就应该结束“秋冻”了。洗个热水澡既能解乏,又助睡眠,最重要的是在洗澡时做点“小动作”,比如用手掌在腹部按顺时针方向按摩,并淋浴腹部,可以防便秘,在水流中搓脸能加速血液循环,能缓解疲劳。早晨起来最适合淋浴,可以唤醒身心,而睡前1至2个小时,最好在浴盆里泡个澡。水温应在40—50摄氏度,比体温略高。

四、少食多嚼

想管住自己的嘴,不妨尝试以下几招:在感到有点儿饿时开始吃饭,而且每餐在固定时间吃;每次少盛一点,或使用浅盘和透明餐具;吃饭至少保证20分钟,因为从吃饭开始,经过20分钟后,大脑才会接收到吃饱的信号。一般来说,每口食物咀嚼15—20次,有助消化,避免发胖,还能缓解紧张、焦虑的情绪。不妨用小汤匙代替筷子,或者轮流使用勺子和筷子吃饭,即使想吃也慢

起来,保证每口食物都能充分咀嚼。

五、少药多练

不管平时多大方,吃药时最该“抠门点”,遇到伤风感冒这样的小病,最好扛一扛,别随便吃药。老年人还应遵守“岁加量减”的原则,60岁以上的老年人,其用药量相当于成人用药量的3/4,不可自行增加,并且同时最多只能服4种药。如果没有养成锻炼的习惯,吃药也等于白吃。最新研究显示,只要每天坚持锻炼15分钟,平均可延寿3年,比如快走、慢跑、骑自行车等,都称得上最好的“药物”。

六、少车多步

一项研究显示,有车一族越来越多,大约25%的人已经丢掉了走路的好习惯。研究发现,整天开车到处走的人比喜欢走路的人,生病的时间长2倍。现代人以工作忙为借口逃避运动,其实,每天进行30分钟的有氧运动(如快走),免疫系统的工作效率更高。

七、少欲多施

平时不妨多给予别人帮助,如借给陌生人纸、笔,给街头乞丐食物或钱,参与募捐活动等。小小的善行能让你感到自己生存的社会价值,给你带来情感满足,烦恼自然就烟消云散。另外,好吃的东西不要自己独享,分点给别人,不但与他人分享美味,一方面也控制了自己的热量摄入,别犯懒让同事帮你带

饭捎东西,离开座位,自己跑一趟,看看可以为别人顺手做些什么。这样一来,不仅能活动筋骨,防止肥肉上身,还赚了个好人缘。

八、少虑多笑

太看重位子,总想着票子,倒腾着房子,放不下架子,撕不开面子,眷顾着孩子……焦虑挂在每个人的脸上。为什么不尝试换种表情呢?4岁的孩子每隔4分钟就会笑一次,成人也应每小时都笑一笑。笑不仅能增进肺活量,还能帮你减肥,给心脏松绑。开怀大笑15分钟能够消耗40卡热量。如果每天都如此,一年可以减轻至少1.8公斤的体重。任何人都会有情绪失控的时候,不妨准备一个“心情急救箱”,比如看场电影、跑几圈、到某个地方吃点点心、和孩子们在一起、购物排队时与别人分享笑容,让笑容如阳光般照亮生活,同时也“温暖”心脏。

九、少言多行

健康计划不能只是口上说说,动辄以“没时间”、“坚持不下去”等当作借口。与其整日抱怨体重降不下来、啤酒肚渐渐隆起,不如行动起来行动起来吧!不然的话,你永远只能看着别人的好身材、好气色干瞪眼。从今天起,每天努力改掉一个坏习惯,就当给自己储存一份健康保险。

生命时报

淘米水最好别浪费

淘米,然后倒掉淘米水?真的很浪费哦!其实,看似无用的淘米水用处可是非常多的呢!

一、减轻鱼肉腥味

腥味的食材,如海鲜、牛羊肉等,用淘米水浸泡后就会很容易地去除腥味,烹饪起来味道更加鲜美。

1.咸鱼用清水冲洗干净。

2.淘米水倒入盆中,加入50克食用碱面,搅拌均匀。

3.放入咸鱼,没入淘米水中,浸泡3小时,然后直接烹饪。

二、碗碟去油污

淘米水一经加热后,清洁能力非常强。这是由于淘米水的淀粉质变性,而变性淀粉具有很好的亲油性和亲水性,可以轻松地吸附油污,所以它是厨房里最环保的清洁剂。

1.锅里倒入淘米水,上火加热到50℃左右。

2.关火,将沾有油污的碗碟放入淘米水中浸泡10分钟。

3.用淘米水清洗碗碟,最后用清水冲洗碗碟即可。

三、菜板去怪味

厨房里的菜板用久了会有一股难闻的异味。尤其是那种长期用来切肉、切鱼,或者经常生熟混用的菜板,味道会更加难以去除。用淘米水清洗可以很轻松去除这种异味。

1.将菜板放入淘米水中浸泡10分钟。

2.在菜板上撒上一些盐,用清洁布反复擦洗。

3.用淘米水洗刷菜板,最后用清水洗净。

四、快速泡发干货

干笋、海带、木耳、海参、鱿鱼等干货的泡发很有讲究。用普通的清水通常需要很长时间才能泡好,如果用淘米水泡发的话,不但能较快泡好,还更容易洗净、煮透。

1.将干笋放入锅中,加入水(没过干笋3厘米)和少许碱面烧干。

2.关火,让干笋浸泡15分钟后捞出,放入清水中漂洗干净。

3.放入淘米水中浸泡3小时即可。

信息时报

干毛巾搓身体养生解乏

跑步机、甩脂机、跳舞毯……市面上的健身器材五花八门,但买回家后往往就搁置一旁,既浪费钱又占地。事实上,健身只要一条毛巾就能轻松搞定。近日,日本美容健康网“Ranger”刊文,介绍了日本知名美容护理专家和田清香发明的“干毛巾锻炼法”,不妨一试。

和田清香解释,利用干毛巾来揉搓皮肤,可以促进血液循环,增进代谢,进而预防体表出现“橘皮组织”;摩擦还能扩张毛细血管,令血液输送到肢体末梢,有助改善体寒现象;摩擦可刺激调整自律神经功能,增强肠道消化吸收能力,促进肠道蠕动,在消除便秘方面也有帮助;随着血液循环改善,自律神经功能调整,睡眠质量自然得以改善。这套锻炼法简便易行,尤其适合体力不济的中老年人,具体方法如下。

工具:一块1米左右见方的软毛巾。

用法:直接用其揉搓身体即可,力度自行掌握,以表皮泛红、不疼为宜。中老年人由于皮肤耐刺激度较弱,也可以隔着薄衫揉搓,效果一样。

揉搓部位:1.胸口。以接近心脏的胸口部位开始,沿锁骨由内而外向左右两边揉搓5~10遍。2.腹部。以肚脐为中心,顺时针揉搓5~10遍,可温和刺激腹腔内脏,促进基础代谢,消除便秘。3.脊背。类似于洗澡时搓背的动作,上下、左右各揉搓5~10遍,可以刺激肩胛骨和颈部,有助改善体寒和消除脂肪。4.手臂。从手腕向手肘方向揉搓5~10遍,中老年人手臂后侧易生赘肉,肌力易衰退,可多揉搓几遍。5.大腿。从臀部下端向膝盖内侧方向揉搓5~10遍,可预防“橘皮组织”。6.脚底。捏住毛巾两端,适度用力来回揉搓脚心5~10遍,这里有涌泉穴,刺激该处有助消除疲劳、水肿、体寒等症状。

生命时报

智能手机可以与单反相机相媲美

近日,笔者在我市几家大型数码相机商店看到:1.8的大光圈、全手动的拍照模式、RAW格式输出等新上市的智能手机。初看这些数据指标,记者还以为专业“迷你”照相机呢?事实上,这些都是新上市的智能手机的数据指标。据悉,如今拍照功能已经成为市场上智能手机的一个主要卖点。

现在普通老百姓都是用手机来拍照了,就是去旅游,一般也不会另外带一台相机。笔者在一家大型手机卖场采访时,一位姓章的消费者对记者说,“主要是手机拍照方便,而且像素、功能上也都不比数码相机差。”事实上和章先生有同样观点的消费者很多,手机照相功能越来越强,而且各个价位区间选择也很丰富,这些都是普通数码相机市场受到挤压的原因。与此同时,如今市场上不少知名品牌的手机新品的照相功能越来越强大,甚至可以专业的

单反相机相媲美,使得不少摄影爱好者、发烧友也加入到手机拍照的行列中来。

以最近上市的一款LG G4手机为例,F1.8的大光圈,与专业单反相机匹配的高端镜头的参数一样,确保拍摄时能实现更大的进光量;另外还有大尺寸的传感器、全手动拍照模式等,也都是以往只有高端相机才具备的。再如,三星的新品S6,前后摄像头像素分别达到1600万和500万像素,主镜头的拍照启动时间只有0.7秒,超过了很多数码相机速度。

“拍照功能已经成为最受消费者关注的一个功能,所以各大厂商都在这方面下功夫,”现在很多照相功能很强的手机价格也不贵,这也成为手机挑战传统相机最大优势之一。一家手机大卖场的销售员对笔者说。

殷修武

鑫铜建设监理有限责任公司招聘启事

鑫铜建设监理有限责任公司因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘专业技术人员4名。

一、招聘职位与条件

集团公司已签订劳动合同的正式职工,热爱本职工作,身体健康。

职位	人数	专业要求	职称	其他条件
矿建监理	2	矿建、采矿、选矿、地质	助理工程师及以上	1、大专及以上学历; 2、年龄要求:1975年1月1日以后出生; 3、具有国家注册监理工程师、造价工程师等执业资格人员者,年龄可放宽至1970年1月1日以后出生。
工程造价	1	工程造价、土木工程(工业与民用建筑、建筑工程)、给排水、供暖与通风、建筑环境与设备工程、建筑电气与智能化工程	工程师及以上	
电气自动化	1	电气及自动化	工程师及以上	
合计	4			

二、录用方式

对报考职位组织笔试、面试,按职位综合成绩择优考察、体检,合格后录用。试用期三个月。

三、报名方法及时间

应聘者须持所在单位组织人事部同意应聘证明、本人身份证、学历学位证书、专业技术资格证书及个人简介等相关材料原件及复印件到集团公司

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:0562-5860078

报名时间:2015年10月29日至2015年11月9日。

集团公司人力资源部
2015年10月29日