

# 春季适合喝什么药酒养生?

很多人都会自己买一些中药材,自制药酒,既能品酒,还有养生保健的功效。春季正是万物生发的季节,人体的代谢功能也处于旺盛时期。那么,在春季,我们适合喝什么药酒养生呢?

## 春季宜饮疏肝养阴药酒

中医学理论认为,春季属木,人体五脏中的肝也属木。在春天,肝主疏泄,主生发,人体肝气旺盛,此时养肝护肝,有事半功倍之效。《杏林》箴言道:“春令进补有诀窍,养肝明目是首要。”说的就是这个道理。如果此时肝气无法得到舒展,郁结在人体内,很容易引起“肝火”,使人们情绪不稳定,暴躁易怒,还会导致五脏六腑的疾病,比如脾肝不合,脾胃失健,消化不良等。同时,肝气的疏泄容易耗阴,春季护肝不能忘了滋阴,补充肝肾阴液以养肝木,即“滋水涵木”。所以,在春季,人们最适宜饮用的是有疏肝养阴之效的药酒。

推荐药酒:用柴胡、香附、白芍、

枸杞、桑椹、生地、熟地、百合、合欢皮、川芎、当归、麦冬这几种中药,按照干药材与酒1:7的比例来调制药酒。其中,枸杞、麦冬、百合、生地、熟地的分量可略多一些,柴胡的用量可略少一些。

## 适合春季的其他养生药酒

### 1、玫瑰花酒

取玫瑰花50克,白酒500克,将两者同时置入瓶中,加盖并密封,每天晃动一次,20天后即可服用。每日2次为宜,饭后服。可理气解郁,和血行血,适合肝胃气痛、胸肋胀满、妇女经血不调、精神抑郁等病症。对不能饮白酒者,可用黄酒代替。

### 2、首乌酒

何首乌100克,白酒500克,先把何首乌研为细粉末,然后装入白酒中,每天晃动1次,10天后即可服用。每天服2次,每次20克。首乌酒可补肝益肾,乌发明目。对肝肾虚弱引起的早生白发者,以及腰酸膝痛、血虚头晕的患者效果较好。如嫌酒味苦涩可在药酒中加入一些冰糖。

### 3、樱桃酒

鲜樱桃500克,米酒1000克,将樱桃切碎或者捣烂,然后浸入米酒中,10天即可服用。此酒对中气不足、风湿病患者最为适合,该酒有补中气、祛风湿功效,对身体虚弱、风湿性腰痛腿软、四肢麻木等效果较为明显。

### 4、佛手酒

佛手30克,白酒1000克,先将佛手切成小方块,放入酒坛之中,将坛口密封,每两天将酒坛摇晃一次,10天即可饮用。该酒能疏理肝中之郁气,有调和脾胃的功能,适用于胃气虚寒、腹中冷痛及慢性胃炎等患者。

## 春季喝药酒的注意事项

在春天,喝过量温补的药酒很容易使人体气血过度耗散,带来健康的隐患。尤其是阴虚体质的人(特征为形体消瘦,容易口渴咽干,五心烦热,小便短黄,舌红少津),饮用温燥的药酒后,常常会出现“上火”的症状,如流鼻血、口干、咽喉胀痛、头晕、血压升高等。

一般来说,当饮用药酒时,凡属生冷、油腻、腥臭等不易消化及有特殊刺激性的食物都应避免。

李时珍说:“酒,天之美禄也。少饮则和血行气,壮神御寒,消愁遣兴,痛饮则伤神耗血,损胃亡精,生痰动火,此物损益兼行。药酒亦然。”可见药酒虽好,但必须适度饮用,一般以一日2至3次,一次10至50毫升为宜,切不可过量饮用。

凡是药酒或饮用酒,不是任何人都适用的,不适用的,就要禁饮。如孕妇、乳母和儿童等就不宜饮用药酒。也不宜喝用饮用酒。年老体弱者,因新陈代謝功能相对缓慢,饮用酒也应当减量,不宜多饮。年龄方面,年龄愈大,则新陈代謝愈慢,服用药酒要减量。患有肝脏病、高血压、心脏病及酒精过敏者,也应予以禁用或慎用酒。

很多人认为药酒有保健养生功效,就有些肆无忌惮,其实,正因为药酒还有治病功能,更应该比引用普通白酒更加注意。 健康网

## 4、过敏吃肥鱼

贝德建议过敏患者少吃精加工食品(如面包、蛋糕),因为这些食物中所含的添加剂会进一步引发免疫系统反应,吃全谷物食品是最好的选择。从长期来看,食用富含好脂肪的肥鱼(如鲑鱼和金枪鱼)有助减轻炎症和过敏症状。为了更好地缓和炎症,患者还可以把蓝莓或黑莓作为甜点来食用。浆果所含的多酚有助减轻免疫系统的敏感性,并能减轻过敏性鼻炎、食物过敏和哮喘等不适症状。

## 5、经前综合征,多吃新鲜水果

费尔建议女性患者多吃新鲜水果,能减轻经前综合征的不适症状。水果中含有的天然糖分升糖指数低,所含的钾也有助于调节体液平衡。

## 6、运动损伤,补充蛋白质

费尔建议运动损伤患者适当补充蛋白质。2015年发表在《运动医学杂志》上的一项研究表明,食用蛋白质有助恢复运动损伤,防止肌肉重量流失。受伤后可食用精瘦的牛排,并保证充分休息。奶昔中含有的乳清蛋白也有助加快恢复进程,按照每天每公斤体重补充2.5克蛋白质的标准即可。 生命时报

## 感冒时喝碗热汤 厨房藏着很多“药”

很多人生病后的第一反应就是马上吃药,看医生。其实,厨房里就藏着很多“药”。近日,美国《女性健康》杂志总结了一些营养专家建议生病时吃的食物,能帮你缓解病痛。

### 1、感冒时喝碗热汤

美国注册营养师乔治·费尔指出,风寒感冒时喝上一大碗含有姜、蒜、鸡肉和胡萝卜的汤是再好不过的了。热汤有助于清除堵塞的鼻腔,生姜和大蒜能提高免疫系统功能,缓解胃部不适。要想让免疫系统正常运转,补充液体很重要,鸡肉中的蛋白质和胡萝卜中的维生素A也必不可少。发表在《美国治疗学杂志》上的一项研究表明,鸡汤中含有一种化合物(肌肽)有助人体免疫系统对抗早期阶段的流感侵袭。

### 2、头痛多补水,吃点杏仁

美国注册运动营养师帕米拉·贝德指出,头痛通常是因为脱水造成的。此时的急救措施是多喝水,如果还不起效,可以喝些含钾的电解质饮料。如果是紧张性头痛,可以吃一把杏仁。杏仁含有水杨苷,能作为一种



“止痛剂”,非处方的止痛药中也含有这种成分。

### 3、恶心,喝绿茶姜末水

美国加州注册营养师黛布拉·尼赛尔建议,当你觉得恶心反胃时,可以在绿茶中加入切碎的姜末,有

助缓解症状。英国埃克塞特大学研究人员进行的一项文献回顾发现,无论是因为怀孕、晕船还是化疗引起的恶心、呕吐,姜的效果都非常好。此外,吃些含有淀粉的食物也有助于抚慰不适的肠胃,比如麦片等。

## 穿高跟鞋当心膝关节炎

高跟鞋是新时代女性无可替代的美丽行头,殊不知,长期穿高跟鞋共舞,其实加重了膝关节的压力,会造成退化性膝关节炎。一份哈佛医学院的研究报告提示:喜欢穿高跟鞋的女士,未来会把自己陷在退化性膝关节炎的折磨中。

哈佛大学针对女性的粗跟和细跟的高跟鞋进行调查,拍下她们脚部运动及着力的图像,分析两组女性膝关节的承压力量,几乎相似。细高跟鞋让膝关节承受的压力增加了26%,宽高跟鞋让膝关节承受的压力增加了22%,长期经受这种压力对膝盖软骨的折磨,必定会逐渐衍生为骨关节炎,还会带来崴脚、鸡眼及脚趾发炎等危害。因此,女性预防膝关节炎的发生先从减低穿高跟鞋频率开始。

研究显示,穿高跟鞋爬楼梯时,膝关节负荷的压力是体重的三倍,下楼梯时可以增加七到九倍,高跟鞋

的危害如此之巨大。因此女性若是出席正式场合必须搭配高跟鞋时,应尽量避免爬楼梯及蹲跪行为,也避免选择对膝关节冲击较大的运动,事先准备一双平底鞋或是低跟鞋,更好的起到保护膝部软骨的功效,做好这方面的预防,可以有有效的避免退化性膝关节炎的提前发生。

## 膝关节炎的常见症状解读

膝关节炎的症状是膝关节挫伤后,在正座、曲膝、上下楼梯、上下坡道等需膝盖用力时,会有痛感。此外,关节炎患者在变换动作时,如活动后欲坐下时,从坐姿变为站姿时,也会有痛感。这类疼痛是最典型的膝关节炎的症状。随着病情的发展疼痛越来越厉害。几乎所有的关节炎患者从膝盖前侧到外侧都有痛感。

此外,到了膝关节炎的中期,除了原有的关节炎的初期症状以外,还出现新的膝关节炎的症状。膝骨性关节炎一到中期,首先是能明显地感到

疼痛。这种疼痛会促使你产生去医院接受诊治(或者接受针灸、灸疗及推拿等民间治疗)的念头。其次,由于痛得厉害,诸如正座,深度弯曲及下蹲等姿势基本上做不到。这有上下楼梯时疼痛,特别是上楼比下楼更痛。

## 膝关节炎的几个缓解方法

### 一、缓步行走

膝痛缓解后首先应进行行走训练,开始时缓步行走,腿要缓抬轻放,避免膝关节骨面撞击,加重损伤。步速可控制在60步/分钟以内,每日进行20~30分钟。以后逐渐加长锻炼时间,在3周内达到每次锻炼可以维持20~30分钟的标准。

### 二、骑自行车

每天30~40分钟的骑车运动,可以令膝痛老人收到意想不到的疗效。

### 三、慢跑

对于膝关节炎症状不是很严重的老人,慢跑是增强关节韧带弹性的好

方法。跑步时最好用脚的前半部分先着地,以缓冲地面的震动,防止膝关节损伤。跑步结束后不宜马上停下来,而应缓慢步行或原地踏步。

### 四、高位马步

两膝稍弯曲(10~30度),以膝关节不痛为宜。静蹲不动,两手平举,目视前方,开始坚持几分钟,并逐渐增加时间。一般达到每次10分钟左右即可,每天早晚各做1次。

### 五、仰卧抬腿

仰卧床上,患腿上抬15度左右,初做时可保持1~3分钟,练习一段时间后,空中抬腿时间争取达到10~15分钟。随后也可练习用脚挑一个枕头,增加力量,每天2~3次。

### 六、直身跪坐

晨起后或晚上临睡前,两膝跪在床上练习跪坐。跪坐时腰杆保持直立、臀部尽量向后坐,尽力能接触到脚后部。 健康网

## 春季出行需备用的药物

“病从口入”,春季出游时,我们在旅途中对饮食应格外重视,防止病菌有机可乘。那么旅游到底要注意哪些饮食安全问题?

**一、旅行中的饮食卫生,重点要注意以下几个方面:**

### 1、注意饮水卫生

一般来说,生水是不能饮用的,旅途饮水以开水和消毒净化过的自来水为最理想,其次是山泉和深井水,江、河、塘、湖水千万不能生饮。无合格水可饮时,可用瓜果代替水。

### 2、瓜果一定要洗净或去皮吃

吃瓜果一定要去皮。瓜果除了受农药污染外,在采摘与销售过程中也会受到病菌或寄生虫的污染。

**3、慎重对待每一餐,饥不择食千万要不得**

高中档的饮食店一般可以放心去吃,大排档的可有选择性地去吃,摊位或沿街摆卖(推车卖的)不要去吃。旅行中虽然饥肠辘辘的情况不少,但小摊小贩的食物不能去碰。如果饥不择食,则等于拿生命开玩笑。

### 4、学会鉴别饮食店卫生是否合格

## 老人打牌打麻将要适度

许多人利用长假的机会,通宵达旦地打麻将。这种反常的生活方式,会扰乱人体生物钟,影响各系统、器官的正常生理功能,直接或间接地诱发心血管系统、消化系统、泌尿系统疾病。

## 适度打麻将有益身心健康

有关资料表明,打麻将,作为一种休闲娱乐活动,适可而止,则对人们的身心健康有益。

据悉,新加坡亚历山大医院将病人打麻将作为老年痴呆症和其他生理疾病的疗法,并归纳了打麻将4大医疗效果。延缓老人痴呆症:因为必须记得游戏规则和摸牌先后顺序,甚至牌友打过什么牌,能刺激人脑活跃,帮助记忆,提高认知能力;集中精神打麻将,还要算牌点数,能提高注意力和记忆力;让上半身更灵活:通过搓麻将,能帮助一些上半身肢体动作有障碍的老人活动筋骨,尤其是双手;促进人与人交流:麻将桌是最好的交流平台,让比较孤僻的老人进行社交。

有关研究资料显示,打麻将会减少老人患上痴呆症的几率。

专家说法:长时间打牌易诱发各种疾病

专家表示,老年人生活较为悠闲,家庭负担较轻,因此他们常常寻找一种精神寄托,这也是很多老人迷上麻将的原因。如果老人打牌时间过长,会感觉劳累,一个是精神上的劳累,一个是体力上的劳累。长时间打牌会使自己处于紧张状态,使脑部充血,周身血液循环失去协

合格的一般标准应是:有卫生许可证,有清洁的水源,有消毒设备,食品原料新鲜,无蚊蝇,有防尘设备,周围环境卫生,收款人员不接触食品且钱票与食品保持相当距离。

## 二、需备用的一些药物

十滴水:对中署、腹痛、腹泻有显著作用。

索密痛:具有解热、止痛、消炎功能,可用于发热、头痛或其它一般性疼痛,如牙痛等。

扑尔敏:能消除各种过敏症状,并有镇静及止吐作用,不但可用于各种过敏性疾病,荨麻疹、过敏性鼻炎、虫咬皮炎、过敏性皮炎,还可用于晕车、晕船等。

保和丸:本药消食积和脾胃,对于饮食停滞引起的胸膈痞满,胀气吞酸,不思饮食有较好疗效。

紫药水:常用的消毒、杀菌的防腐剂,还有收敛、干燥创面的作用,可用于皮肤粘膜的感染。

碘酒:良好的外用杀菌消毒剂,一般皮肤红肿,毒虫咬伤,皮肤消毒皆可用之。

绷带:一切外伤可来包扎、止血和固定。

上述药物体积小,携带方便,于外出旅游大有益处。

生命时报

调,从而出现头晕、头痛、眼花、记忆力减退、肢体麻木等不适症状。由于颈部经常持续地向后弯曲,还可形成颈椎病。而久坐不动,腰骶部负担重,臀部肌肉和神经受到挤压,容易引起腰背酸痛。

## 为保证健康,打麻将要严守四大纪律

一是不能长时间打麻将。打麻将时间一长,精神高度集中,容易用眼过度,患上干眼症,严重的还会导致玻璃体出血,使视神经受压、受损,造成青光眼。尤其是白内障患者,更要注意休息,避免情绪激动。

二是不能久坐并保持同一姿势。否则会造成肩颈软组织劳损,易继发脊柱退行性改变,腰肌劳损、下肢静脉曲张等会接踵而至。此外,打麻将时如果长期憋尿,会损伤膀胱,造成前列腺疾病。因此,最好打个三圈就起身活动活动。

三是避免打麻将时精神高度紧张。这对心脑血管健康极为不利。患有高血压和心脏病的人更忌讳打麻将,以防过于兴奋和激动引发并发症。

四是不在通风不好的室内或空气污染的室外打麻将。通风不好的室内环境,对呼吸系统损伤很大,可能会引发上呼吸道感染及哮喘等。很多人坐在风口或路边打,粉尘、汽车尾气等污染较大,也非常不利于健康。

专家建议,打麻将时间最好控制在1小时内,选择通风和光照较好的地方,应该保持休闲心态,把输赢看淡,中间还要适当活动腿脚,才能有益于身心健康。有慢性病的老人,打麻将时更要提高警惕,以免加重病情。 生命时报

## 怎样炖出营养好喝的骨头汤

经常有人问我,怎样才能炖出一锅营养又美味的骨头汤,本期,我就跟大家分享一下经验。

1、冷水下锅。骨头下锅前,要先洗净,再焯水。焯水能去掉脏东西,去掉血沫,去掉大部分嘌呤。炖汤时要冷水下锅,冷水要一次加足,并慢慢地加温,大火煮开后改用小火熬制2小时,蛋白质才能够充分溶解到汤里,汤的味道会更鲜美。

2、找好搭档。炖骨头汤时搭配蔬菜,不仅增加营养,还能使其味道更好。比如莲藕有养胃滋阴、健脾益气的功效,和排骨一起煲汤能健脾开胃;玉米气味清香,跟排骨一起煲汤,有助增加食欲,减轻油腻感;海带含褐藻胶、海藻酸等物质,有助降血压降脂,跟排骨一起煲汤,有助降低

人体对饱和脂肪和胆固醇的吸收;冬瓜有润肺生津、清热利尿的功效,其中所含的丙二醇能有效抑制糖类转化为脂肪,非常适合跟排骨一起煲汤。

3、适量加醋。从营养获取角度考量,炖骨汤的时候,在水烧开后,可加适量的醋,因为醋能使骨头里的磷、钙溶解到汤里,增加汤的营养,利于肠胃吸收。

4、晚点放盐。香料大多太杂可能会串味儿,影响了汤原有的鲜味,也会影响肉本来的口感。一般来说,根据自己的口味,配合2至4种调料就比较完美。

5、晚点放盐。盐放太早会使肉中的蛋白质凝固,不易溶解,也会使汤色发暗,浓度不够。盐放得晚并不会影响汤的味道,反而还能使肉质保持鲜嫩。所以最好在快出锅时再加盐。 健康网

## 集团公司党委组织部招聘启事

集团公司党委组织部因工作需要,经批准,现面向集团公司内部招聘工作人员2名。

## 一、招聘职位与条件

已与集团公司签订劳动合同的正式职工,中共党员,政治立场坚定,坚持党性原则,为人正派干净,能严格保守秘密,学习能力强,勇于担当。

岗位	人数	条件
工作人员	2	1.年龄:1981年3月1日以后出生; 2.学历:大学本科及以上; 3.在集团公司工作3年及以上,现工作岗位为行政管理、专业管理、工程技术管理; 4.具有党务、组织人事工作经验者优先; 5.具有较好的语言、文字、沟通协调及归纳综合能力,能熟练操作计算机。

## 二、录用方式

经笔试、面试,择优考核政审合格后,予以试用。试用期三个月,试用期间不转工资及行政关系。试用期满合格后正式录用,保留相应的职级待遇。

## 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、专业技术资格证书及个人简介等相关材料原件及复印件(备份复印件一套留存)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:2016年2月26日至2016年3月10日

铜陵有色金属集团控股有限公司人力资源部  
2016年2月25日

## 补脑提高智力多吃什么食物?

有什么办法可以提高智力呢?其实,提高智力的方法是有很多的,饮食也是提高智力的一种方法哦。在这里,不如就一起来看看哪些食物可以帮助我们补脑提高智力吧。

## 一、提高智力吃什么

1、海带。在我们的印象中海带含碘丰富,有助于血管的排污和维持身体的酸碱平衡,抵抗疲劳。不过海带中还含有大量的亚油酸和卵磷脂,能够健脑提神,海带和其他海藻类一样,都含有对人体大脑不可或缺的碘类物质。

2、核桃。核桃补脑,这是总所周知的,可是核桃为什么能补脑大家了解过吗?核桃中含有丰富的不饱和脂肪酸,能够避免脑血管阻塞,补脑益智。对于备考的学生或长期处于脑力工作环境下的朋友,随身准备核桃露或者核桃粉是很有必要的。核桃还能充大脑英语,增强记忆力,消除脑疲劳。不过核桃是属于偏干燥性的食物,不能食用过多,不然容易引起便秘、流鼻血的情况。

3、南瓜。绿色蔬菜中含有丰富的维生素A,可是南瓜中的维生素A也不会比绿色蔬菜少。南瓜中还有一种极佳的益脑元素——p-胡



萝卜素。南瓜吃起来甘甜清平,能够醒脑提神,改善神经衰弱、心神不宁的症状。南瓜用来做菜食用,每天吃一次对补脑是很有效果的。

## 二、提高智力的营养食谱

### 1、当归地乳鸽

材料:乳鸽,老母鸡,鲜人参,当归

做法:乳鸽宰杀,洗净。老母鸡宰杀,洗净剁成块。取大砂煲加入乳鸽,老母鸡块、鲜人参、当归炖熟即可。

### 2、红枣天麻炖土鸡

材料:土鸡半只,天麻10克,红枣10颗,枸杞20颗,姜1块,花椒5颗,盐

做法:土鸡洗净,切块。天麻洗净,切片,红枣,枸杞洗净,姜切片备用。烧一锅开水,放入鸡焯烫至变色后捞出。将焯好的鸡放入砂锅中,一次性倒入足量冷水,放入姜片和花椒。大火煮开后,改成中小火,放入天麻,红枣和枸杞,盖子煲2—3小时以上,调入盐即可。 健康网

那么,又有哪些食物会影响到我们的智力呢?

## 三、提高智力不能吃什么

1、太咸的食物。食物中的钠含量过高,容易使脑细胞长期处于缺血、缺氧状态,进而导致记忆力下降、大脑早衰。饮食力求清淡,限制食用加入过量盐的食品,如腌腊制品、咸鱼等。

2、酒精饮料。习惯性饮酒,酒精会使得大脑体积缩小、重量减轻及智力衰退。建议嗜饮酒的人,应适可而止。

3、含过氧化脂的食物。过氧化脂质会损伤某些代谢系统,破坏脑细胞,促使脑部早衰或痴呆。常见于高温煎炸的食物,及长时间在阳光下曝露的食物,如熏鱼、烤鸭等。

4、含铝食物。铝会抑制脑部酶活性,促使人体的记忆力逐渐减退,思考力降低。甚至诱发失智症。油条中的明矾是含铝的无机物,不宜多吃;也少用铝制品烹调食物。

5、含铅食物。铅是脑部一大杀手,吃下含铅食物,例如爆米花、皮蛋、罐头食物等,铅会随着血液进入脑部,使脑部的氧气及营养供应不足,破坏脑细胞,造成记忆力减退。脑部的氧气及营养供应不足,破坏脑细胞,造成记忆力减退、脑组织受损。 健康网