

养生有道

常食暖身食物 驱寒保暖好过冬



很多人一到冬天就手脚冰凉,中医上把这称为“阳虚”。吃什么能缓解冬季手脚冰冷呢?

暖食1 韭菜

营养价值:韭菜为振奋性强壮药,有健胃、提神、温暖作用,含蛋白质、脂肪、碳水化合物,还有大量胡萝卜素、维生素B2等,保证了它的暖身效果。
食用方法:将虾仁、鸡蛋、猪肝、羊肾分别和韭菜烹炒,都可以增强其功效。
温馨提示:据《食疗本草》记载,韭菜不宜与蜂蜜同食,否则可能导致腹泻。中医认为,韭菜有温暖作用,适于寒性怕冷、肾阳虚弱者;妇女月经迟来及产后腹部虚寒者,可以适当补充;有扁桃腺炎、鼻黏膜和中耳炎的人不应吃韭菜。

暖食2 坚果

营养价值:坚果油脂含量较高,含有对人体有益的多不饱和脂肪酸,并富含磷脂、B族维生素和维生素E。中医认为坚果性味偏温热,有补肾健脑、强心健体、御寒的作用,而冬季食用,可增强体质。
食用方法:核桃红枣粥、榛子杞子粥、花生大枣猪蹄汤、栗子黄焖鸡、腰果拌虾仁、白果膀胱汤等都有很好的温补功效,制作也简单方便。
温馨提示:吃坚果要适量,且因人而异。经常上火、患有腹泻或痰热咳嗽者,尽量避免食用。

暖食3 大枣

营养价值:民间有“一日食三枣,百岁不显老”“要使皮肤好,粥里加红枣”等说法。大枣具有补虚益气、养血安神、健脾和胃、消除疲劳、扩张血管、增加心肌收缩力等功效。
食用方法:芪枣合汤,取黄芪15克至30克,大枣10克,百合30克一起下锅炖30分钟,然后连汤带料一起食用。
温馨提示:中医认为,大枣为补中益气、滋肾暖胃、治阴虚的良品。不过,痰浊偏盛、腹部胀满、舌苔厚腻、肥胖者忌多食常食。

暖食4 生姜

营养价值:中医认为,生姜可温中止呕、解表散寒。
食用方法:早晨起床后,先喝一杯开水,然后将生姜刮去皮,切成薄片,取四五片放入盛开水的碗中烫一下,然后将姜片放在嘴里含10分钟至30分钟,慢慢咀嚼,切勿一次吞下。还可每日清晨取大枣10个、生姜5片、红糖适量,煎汤代茶饮,每日1次,特别适合冬季手脚发凉的朋友食用。
温馨提示:生姜性属微温,过量食用会伤阴助阳,所以阴虚火旺的人不宜多吃。

暖食5 豆腐

营养价值:豆腐里含有丰富的维生素B2,是平衡人体耗氧量的重要物质,能防止平时工作、活动时体内热量的快速散失,不但

有助于保持能量,还能提高耐寒能力。
食用方法:豆腐的食用方法很多,可以炒,可以炖,也可以煎炸。

暖食6 桂圆

营养价值:中医认为,桂圆味甘性温,归心、脾经,滋补气血,能助火化燥。
食用方法:冬季手脚冰冷的女性可以吃些红枣桂圆粥来调养。大米200克,桂圆200克,红枣5枚。将米洗净,桂圆剥壳,红枣洗

净,锅中加水烧开,加入大米煮开后调小火煮半个小时,搅拌,放桂圆、红枣小火煮15分钟至20分钟,加白糖调味出锅。
温馨提示:有阴虚内热的人不宜食用,内有痰火及湿滞停饮者忌服。

暖食7 当归

营养价值:中医认为,手脚冰冷是因冬季阳气不足,血液无法输送到四肢末端所致。当归可补血活血、调经止痛、润肠通便。
食用方法:羊肉块600克(带皮或羊腱切块),圆白菜、姜适量,当归2钱,枸杞3钱,去核红枣10

粒。另备盐少许,酱油与糖各一大茶匙,酒1杯。将羊肉块用沸水烫一滚,换清水后入锅,并将姜、当归、枸杞、红枣及调味料一起放入小火慢炖1.5小时至2个小时,然后放入圆白菜再煮20分钟即可。

暖食8 枸杞

营养价值:枸杞是冬季进补的好选择。枸杞是上乘的滋补药,主治肝肾阴虚、腰酸膝痛、视力衰弱和糖尿病等症。
食用方法:冬季吃枸杞宜煮粥,可以和各种粥品搭配。枸杞还有一种简便的吃法,就是早晚嚼食,嚼食的好处是对枸杞中营养成分

的吸收会更加充分。
温馨提示:嚼枸杞时要注意数量,最好减半,否则容易滋补过度。健康的成年人每天吃20克左右的枸杞比较合适;如果想达到治疗的效果,每天可以吃30克左右。(据人民网)

健议堂

常吃薯条可致癌

方便面含重金属的事件未了,近日又传出常吃薯条可致癌的消息,让人大呼“受不了”。据台湾的网站报道,常吃薯条或是薯片,除了要担心发胖,恐怕还得注意罹癌风险。因为马铃薯一旦碰上高温120℃以上,就会释放毒性化学物质丙烯酰胺,可能会导致癌症。

专家指出,丙烯酰胺是在烹调过程中产生的污染物,并非人为添加。其对身体会造成神经系统中毒以及影响运动机能。在动物实验中,丙烯酰胺证实可致癌,增加令动物长肿瘤的风险。

研究表明,在高温下,薯片和薯条含的丙烯酰胺最多。每公斤薯片中平均含丙烯酰胺1000微克,每公斤薯条中约含500微克。此外,每公斤饼干、硬面包、麦片和玉米片中都分别平均含有280微克、160微克和150微克的丙烯酰胺,甚至每公斤软面包中也平均含有50微克的丙烯酰胺。而在生的食品和普通蒸煮的食品中则很少能发现丙烯酰胺。

同时,医生也指出,丙烯酰胺可以由人体代谢排出。不过专家建议,像这类高温油炸的高淀粉食物,最好一个月不要吃超过两次。(据《南方日报》)

职场保健

男性久坐不动 易生结肠息肉

根据一项新的研究表明,男性久坐不动,会增加患结肠息肉的风险。研究人员说,这表明久坐本身就是导致非癌性结肠息肉、良性肿瘤、大肠癌的危险因素。

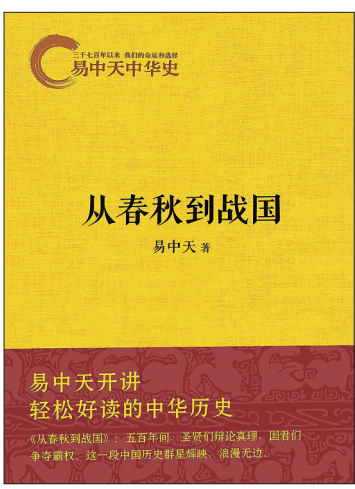
研究人员观察了1700多名男性和女性的活动情况后,发现,相比那些坐着工作不到7个小时的男人,平均一天坐11小时或更长时间的男人会有45%的患结肠息肉。

“久坐行为是健康状况不佳的一种新危险因素。”研究报告的作者、哥伦比亚大学专家在美国癌症研究协会癌症预防会议中表示:“即使男性履行那些日常体力活动的建议,久坐行为也已伴有早期的发病率和死亡率。”

这项研究成果显示,久坐和男性患结肠息肉的风险增加之间存在相关性。

结肠息肉是结肠和直肠隆起性病变的总称,其临床表现不一,早期可无任何症状,一般临床表现为腹痛、腹泻、便血、大便中含有粘液,或伴有里急后重感。(据家庭医生在线)

读家



窝里斗开始

作者:易中天
出版社:浙江文艺出版社
内容简介:管仲实行军政一体,重装升级了齐国的战斗力,齐桓公就此成为春秋时期第一个霸主;商鞅变法,手腕铁血,一天处决囚犯七百多人,使秦国从激烈竞争中脱颖而出;战国最大的赌棍苏秦,伙同张仪合纵连横,将七个国家的命运握在掌心……

五百年间,圣贤们辩论真理,国君们争夺霸权。从春秋到战国,是中

国历史上群星辉映的浪漫时代。

郑庄公跟他亲妈和弟弟都翻脸了。这事发生在公元前722年(鲁隐公元年),即春秋的第一年,郑国这边祸起萧墙。春秋史以母子兄弟的窝里斗来开篇,虽然要算碰巧,却也意味深长。

先看人物关系。本案的男一号,当然是郑庄公。庄公是郑国第三任国君,郑武公的嫡长子,名叫寤生。武公的正妻是中国的公主,史称武姜。武姜的丈夫的谥号:姜,则是娘家的姓。申国据说是伯夷之后,姓姜;郑国则是厉王之后,姓姬。武姜娶武姜,只是姜姬两族长期通婚之一例。武姜给武公生了两个儿子,老大叫寤生,老二叫段,都是嫡子。刀兵相见的,就是这哥俩;翻脸不认人的,则是寤生和武姜母子。

奇怪!亲妈亲兄弟,血浓于水,怎么就水火不容呢?

据说是因为武姜不喜欢老大。不喜欢的原因也很怪异,因为老大出生时两条腿先出来,着实把武姜吓了一大跳,因此管他叫“寤生”,也就是“倒着生”。

倒着出生的寤生,从小就不受疼爱。后来有了弟弟,老妈的一片爱心便全部给了段,甚至多次在床上吹耳边风,要武公立段为太子。只不过,未遂。后来武公去世,寤生接班,武姜又为段讨封地。这时武姜已是

老夫人,相当于后世的太后,自然得逞。叔段如愿得到了京邑,从此人称其为“京城大叔”。大,就是太,也读大。京城大叔,就是“住在京邑的郑君之头号弟弟”。

叔段得到京邑之后,便开始扩军备战,图谋不轨。鲁隐公元年,叔段自认为羽翼丰满,计划偷袭郑都,武姜也做好了开门接应的准备。郑庄公得到消息,派大夫子封率领二百辆战车伐京。京人闻讯,立即宣布与叔段划清界限。叔段无力抵抗,只好狼狈逃窜到鄆。庄公当然不会让他在鄆安家落户,便挥戈东进。五月二十三日,叔段再次逃亡。只不过这一回,他逃到了卫国的共(gōng),从此叫共叔段。

叔段逃到共以后,郑庄公把武姜迁到了城颍(今河南省临颖县西北),宣布母子二人恩断情绝,不到黄泉不再相见。

春秋编号第一大案,大体如此。我们知道,郑庄公是春秋最早的牛人,之后才轮到齐桓公和晋文公。他即位时,郑立国不过半个世纪,然而在他掌权的四十四年间,郑却崛起为中原第一大国。这样一位雄霸天下的政治家,为什么会让叔段肆意妄为长达二十二年之久?难道他对段的狼子野心,事先竟毫无察觉,也没有任何人提醒和劝阻?当然有。



培养孩子 定时定位的习惯

要想出色地完成一项任务,事先就要做好充分的准备,打好各方面的基础。之前没有把握好时间好好参佛修身养性,等犯了罪再抱佛脚,是无济于事的。人人都这样做,佛这个信仰也变了味,总有一天事情会败露。这就提到时间管理的问题了。在正确的时间、正确的地点,做正确的事情,定时定位检查自我,这样才是正确的。有的人会抱怨自己的生活一团糟,混乱不堪,其实不是因为事情太多,而是他的事情都不在正确的轨道上运行。凡事预则立,如果我们的时间得到妥善安排,生活自然会变得轻松愉快。

所以,我们要定时定位,把正确的时间用在正确的位置上。

定时定位包括四方面内容——积极、按照顺序做事、通盘考虑、提前准备。

积极属于态度问题,由它衍生出的最顽固的问题便是拖延;按照顺序做事,我们会发现自己的效率马上提高了;通盘考虑是前提;提前准备是有效保障。来了一项工作,如果我们能解决好这四个方面的问题,事情也就做好一半了。

时间无法累积,也不能存储,使用时间就是要积极分配时间。

按照顺序做事就是分配时间的原则。顺序不是按照自己的喜爱程度,而是依据事情本身的重要程度。我们通常将事情分成四种:重要紧急的事情、重要非紧急的事情、非重要紧急的事情、非重要非紧急的事情。这就是我们做事的顺序。所以,当我们遇到很多事情时,先给各项工作分个类,按照轻重缓急适当加以取舍,这样避免慌乱无章,工作就好开展了。

通盘考虑就是要把精力放在能获得最大回报的事情上,而不是在琐碎的事情上浪费太多时间,因此,

详尽的工作计划是非常必要的,在每天结束前精确地安排第二天的工作。我建议每一位有心人都要制订一份在一段时间内的详尽工作计划,并在每天结束前精确地安排第二天的工作。另外,考虑到劳逸结合,还要制订一份科学的休息时间表,从而保证自己的一生始终在精力充沛地从事最有意的工作。但是,大多数人会花很多时间去“救火”而不是制订计划,直到期限临头才手忙脚乱。

通常,我们的时间都浪费在很琐碎的事情上。对待琐碎的事情的方法就是要做好批量处理,我们要善于使用记事本以及列清单,让脑子空下来,做更有创造力的事情。最后,我要提一个很小但很重要的建议:管理好桌面才能管理好时间。书桌是一个重要的东西,它是培养纪律性、培养条理性、培养秩序以及管理时间的重要工具。

小孩也不例外。父母要先让孩子自己做事的环境整理好。学习时整理好桌面,只留下正在做的事情;经常需要的工具书要放在容易取得的地方,每件东西要摆放在正确的位置;做完一件事后将桌面整理一遍,扔掉那些不需要的东西。

只有从小培养孩子定时定位的习惯,孩子以后在学习、生活和工作才会事半功倍,少吃苦头。

公告
原洛阳市郊区洛北乡农村中原菜市场住宅小区现已纳入洛阳古城(老城区东西南隅历史文化街区)保护与整治项目征迁安置范围,正在实施征迁补偿安置。该四区7单元501南,8单元501号房。现居住人持个人买卖合同(合同)到指挥部办理登记征迁补偿事宜,现特登报公告,卖方若有争议,须在登报之日起七天内到征迁指挥部申告,逾期由争议双方通过诉讼解决。
指挥部办公地址:原中原农贸城北大门西侧二楼。
电话:63511037

招标公告
力合·伊水苑项目拟采购开关、插座、灯具,现面向社会进行公开招标,有意者请持相关有效证件原件,于12月6日报名。
报名地点:新区报业大厦1407室
电话:(0379)65233526

垃圾外运 招标公告
河南推拿职业学院院内有建筑垃圾约5000立方米需外运,请有相关运输资质且在市建委进行备案的单位携带营业执照、运输资质原件(留复印件加红章)于12月6日至12月9日到我院报名参加投标。
联系人:杨先生
电话:15037901024

倡导廉洁新风 秉持修身美德

洛阳市城乡规划局 建设项目公示
洛阳市涧西区工农乡农村村民委员会拟建设工农乡农村村民安置小区项目,现申请办理项目用地规划许可证。根据国家城乡规划有关法律、法规规定,现将有关事宜公示如下:
一、项目单位:洛阳市涧西区工农乡农村村民委员会
二、项目概况:该项目用地东至汉口路,西至天和苑小区用地,南至华源南村住宅小区用地,北至乐业路,建设用地面积为58688.29平方米。
三、用地性质:商住用地
四、公示时间:自登报之日起七个工作日
五、监督电话:63225083 63917263