

养生有道

别拿粗粮当主食

粗粮通常是指玉米、红薯、土豆、红豆、黑豆、绿豆、小米、糙米、燕麦、黑米、全麦面粉等;细粮主要有精米、白面等。

粗粮和细粮的主要营养成分差不多;有75%左右的碳水化合物,7%至8%的蛋白质,其余是少量的脂肪、维生素、矿物质。细微的差别会有一些,比如燕麦里含有一种赖氨酸,精米里就没有,但从我们主要营养素摄入量推荐量来说,这点差别不是主要问题。粗粮和细粮最明显的区别在于粗粮含有丰富的膳食纤维和B族维生素。

膳食纤维是把双刃剑:多吃点膳食纤维有助于改善肠道功能、降血脂;多吃膳食纤维也会妨碍脂肪、蛋白质、铁的吸收,引起胃胀气等。

四类人不适合拿粗粮当主食

■4岁以下儿童

这一年龄的孩子正处于旺盛的生长发育期,需要吸收大量的营养素,甚至对脂肪也是很需要的,但同时他们的胃肠道功能还比较弱。粗粮里大量的膳食纤维不适合他们的胃肠道,同时还会影响别的营养素的吸收,所以儿童要多吃细粮。

■老年人

老年人新陈代谢慢,肠胃功能减退,吸收营养的能力本来就比较差,经常吃粗粮,会摄入大量膳食纤维,吸收功能就会更差。

■肾功能不好的人

肾功能不好的人对蛋白质的摄入是有限制的,而且要求摄入优质蛋白质,但不不管是粗粮还是细粮,里面的植物蛋白,大多不是优质蛋白。这类人应该多补充肉、蛋、奶等优质蛋白。

■大病初愈者和大手术恢复期的病人

患者在整个恢复期都需要大量优质蛋白的摄入,粗粮不仅可能会引起腹胀不适,还会干扰优质蛋白的吸收。住院治疗的病人也不适合天天拿粗粮当主食。(据《健康报》)

微健康

■招蚊子叮咬可能怨基因

总抱怨自己爱招蚊子咬?一项最新研究显示,这可能要怪遗传基因。英国伦敦大学研究人员说,了解爱招蚊子背后的基因机制,有助于研发防止蚊虫叮咬及由此传播疾病的新方法,甚至将研发出新药,让人体散发出驱蚊气味。

■美再次证实麻腮三联疫苗不会增大自闭症风险

美国一项研究显示,接种麻疹、风疹、腮腺炎三联疫苗不会导致儿童罹患自闭症的风险增大,即便在自闭症罹患风险较大的儿童中也是如此。这项21日公布的研究再次证实,麻腮三联疫苗与自闭症之间没有关联。(据新华社)



春末穿衣要不要再“捂”?

别太着急露胳膊露腿

暮春时节,天气变暖,大街上有人还穿着毛衣,有人已经穿上短袖、短裙了。在这乱穿衣的季节里,不妨再来说说“春捂”的话题。

1“春捂”之说缘何?

“春捂”,即在春季,气温升高时,不要过早脱掉厚衣,宁可捂着点,使身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对的平衡状态。否则由于乍暖还寒的天气,气温变化大,过早穿着单薄,一旦气温降低,身体会难以适应,抵抗力下降,加上春季细菌病毒活跃,更易诱发各种呼吸器系统疾病及春季传染病。女性过早换裙装,还会引

发关节炎和多种妇科病。从古至今,善于养生的专家们都十分重视“春捂”的养生之道。民间常常流传着“二月休把棉衣撤,三月还有梨花雪”“吃了端午粽,再把棉衣送”的俗语。专家认为,“春捂”这种民间的传统习惯有一定道理,特别是在乍暖还寒的季节里,“捂”着点儿较容易适应季节的变化,但也要恰当为之。

2“春捂”需“下厚上薄”

古人在长期的生活与劳动实践中认识到,寒多自下而生,因此中国古代养生专家提出了春令衣着宜“下厚上薄”的主张,也有“春冻未泮,下体宁过于暖,上体无妨略减”之说,既养阳又收阴,与自然气候变化协调一致,可谓“天人相应”。这也与现代医学所认为的人体下部血液循环较上部稍差,易受寒冷侵袭的观点相吻合。

过快穿上衣飘飘的春装和单鞋。比如,不少女孩一到春季就开始穿短裙单鞋,这对身体很不好:脚和小腿是人体三阴经和三阳经的总汇,小腿内侧为肝、脾、肾三阴经,外侧为胆、胃、膀胱三阳经,对人体来说非常重要,一定要注意保暖。纵然偶尔升温,也应从上身递减衣物,这样可避免关节炎、气管炎等疾病的发生。

春季穿衣首要照顾好“首足”两头,以防风寒侵袭,不要



3“春捂”别捂过头

“捂”带有一点热的意思,即衣服仍应适当多穿一些,但是不能过多。春季气温时高时低,如果升温了还里三层外三层地捂着,出汗多也容易生病。因而“春捂”并不是衣服穿得越多越好,而是强调脱衣要“递减”,即衣物增减既要视天气的变化情况而定,也要根据自身的体质而定。从温度上讲,通常15℃是“春捂”的临界温度。低于15℃最好继续“忍受”一下厚重衣物带来的不便;而当超过15℃,则可考虑脱点衣服了。从感觉来说,若“捂”着时不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高于15℃也不必急着脱衣;若感觉“捂”出了汗,就不妨早点换装。另外,当天气预报预告昼夜温差超过7℃,或冷空气到来前一两天,也要“捂”起来。(据39健康网)

健康顾问 养生贴士

晚吃姜等于吃砒霜?

专家称这种说法太夸张

近日有网帖称:“早上吃姜,胜过吃参汤;晚上吃姜,等于吃砒霜。”而在我国民间也有“晚吃姜赛砒霜”的说法。这种说法有科学依据吗?专家表示,生姜作为调味品,说晚上吃姜等于吃砒霜过于夸张。

专家表示,生姜既是食物又是药物,姜味辣,具有一定的消气、起热、排汗功用,生姜还能加速血液循环,刺激胃液分泌,促进消化。不管是佐菜,还是直接食用,都是益处较多的,至今没有听说过有哪种食物晚上吃就会有砒霜。

不过专家也提醒,中医认为,生姜是温性的,白天食用可以帮助阳气生发。晚上阴气逐渐旺盛,这时如果人体摄入过多的温热食物,会加重内热,影响睡眠。需要注意的是,易上火、阴虚内热的人群不太适合吃生姜。

此外,很多人在食用生姜时,习惯将皮去掉。其实,生姜皮具有消肿作用,只要不是已经腐烂的,都可以吃。此外,生姜皮跟生姜肉的味道不一样,生姜肉性温,生姜皮性凉,两者性味平衡对人体才有利。当然,如果在制作螃蟹等寒凉菜肴时,建议将生姜皮去掉,两种寒凉性食材在一起不适合脾胃虚寒的人群食用。(据《京华时报》)

保健有方

影响男人寿命的九个变化

40岁左右的男人正处于人生事业的巅峰,但同样值得关注的是,中年既是身体机能成熟的时期,又是向老年过渡的时期。这个阶段也是疾病的形成期,因为生理机能从顶峰开始下滑,部分器官开始衰退,许多疾病都在这时爆发或显现。“40岁以前以命博钱,40岁以后拿钱买命”成了这个年龄段男人最好的写照。

疾病防治的一个重要原则是早发现早治疗。所以,中年人对自己身体出现的一些“小变化”应有所警惕:

- 1.小便增多,尿液淋漓不净,要小心是否得了糖尿病、前列腺肥大或前列腺癌。
2.爬坡上楼时气喘心慌,常有胸闷胸痛或焦躁不安,要小心是否得了高血压、心脏病。
3.咳嗽痰多,时而痰中带血丝,要小心是否得了支气管扩张、肺结核、肺癌等。
4.食欲不振,腹部闷胀不适,大便不规律,要小心是否得了胃病、肝胆疾病或胃癌、结肠癌。
5.酒量变小,宿酒难醒,要小心是否得了肝脏病、动脉硬化。
6.胃部不适,常有隐痛、反酸、暖气等症状,要小心是否得了慢性胃病,尤其是胃溃疡或胃癌。
7.容易健忘,有时反复做同一件事,要小心是否得了动脉硬化、脑梗死等。
8.关节发硬,伴有刺痛,要小心是否得了风湿性关节炎。
9.面部和下肢浮肿,腰酸背痛,则可能是患了肾脏病。(据人民网)

读家



12 蔡襄“梦赏”牡丹(下)

《梦游洛中十首》是一组忆人忆事之作。有人解读:“凭借梦中稍纵即逝的清凉感觉,结合平时的心态,自然倾吐而出,如奔泉之出山,清风之振叶,非寻常笔墨所能企及。”第一首的前两句“天际乌云含雨重,楼前红日照山明”是蔡襄记忆的梦中之句。有人认为,这两句是针对时事

有感而发的,也有人认为这是对往日情景和友人的回忆。嵩山居士则是指友人王益恭。

蔡襄在十首诗中回忆了昔年与友人悠游赏花、吟诗作赋的往事和对牡丹的深情眷恋。诗中有不少描写牡丹的诗句,如“过雨池塘凉气早,落花门户乱红多”“韩王宅里酒千垆,范师园中花万株”等。第七首,更是集中写了他对洛阳牡丹的怀念,诗云:“名花百种结春芳,天与秣华更与香。每忆月坡堤下路,便开图画觅姚黄。”

诗人在这首诗中回忆了洛阳月坡牡丹的繁盛和绮丽。月坡在洛水上阳官处对岸,隋唐时洛水经上阳官东北流,宇文恺因筑堤束水,堤堰九曲,形如偃月,故称月坡。诗人在诗中自注:“月坡张家牡丹百余种,姚家黄为第一。”诗人说,月坡有上百种名贵的牡丹,上天不仅赐给了它们浓艳的花朵,更给予它们迷人的芳香,每当我想起月坡堤下的小径,便展开图画寻觅记忆中的“姚黄”。月坡的“姚黄”已经深深烙印在诗人的记忆中,再也无法抹去,所以

他才在梦中重游洛阳,再去观赏那些深深怀念的牡丹,并把梦中之境用诗记录下来。

治平二年(公元1065年)二月,蔡襄调任杭州知府,这是他一生中最后一个职务。蔡襄出任杭州知府完全是被人陷害所致。蔡襄任职泉州时,曾把贪赃枉法的晋江县令章拱之削职为民。章拱之为报复蔡襄就向英宗告疏,在立他为太子时,蔡襄曾加以反对,因此英宗登基后就对蔡襄进行报复,把他调任杭州。杭州的牡丹很多,他不需要再“梦游洛中”,而是时时到吉祥院中观赏。治平二年,蔡襄五月到任,此时花期已过。治平三年(公元1066年),他到吉祥院赏花,并写下了牡丹诗。

仅仅一月的短暂花期,蔡襄就三次到吉祥院赏牡丹(其他已不可考)。他不见花开而忧,见花开而悦,观赏繁花而感,他把自己的爱民、孝母、喜忧和感叹都与牡丹结合在一起。

次年,治平四年(公元1067年),蔡襄因病在枫亭家中逝世,时年仅55岁。



6 找到中国的共产主义战友

1919年3月,在西伯利亚西缘鄂木河畔的鄂木斯克城,一个秘密会议正在举行。那是俄共(布)第二次西伯利亚代表会议,会议除了研究东进问题,还决定成立一个秘密机构——“俄共(布)西伯利亚区情报宣传局”。这个情报宣传局的任务是“建立和加强同东方及美国共产

主义组织的联系”。这是俄共(布)成立的第一个专门研究、联系东方及美国共产主义组织的机构。

杨明斋当然受到了重视。不言而喻,他身为布尔什维克,又是中国人,通晓中、俄两国语言,是难得的可以从事与共产主义者建立联系的恰当人才。杨明斋参加了设在海参崴的俄共(布)远东地区委员会的工作。

1920年1月,一份来自海参崴的重要报告,送到了俄共(布)中央委员会。这份报告是由维尔什纳列夫和萨赫扬诺娃共同署名的,他俩都是俄共(布)远东地区委员会的负责人。这份报告向俄共(布)中央提出了他俩的建议:俄共(布)远东地区委员会应着手和中国的革命者建立经常的联系。

也就在这份报告送出不久,李大钊走失了陈独秀,来到了天津“特别一区”那幢小楼。来自天津的重要信息,迅速传到了海参崴。中国真正的马克思主义者,开始与俄共(布)挂上了钩。从海参崴派出的俄共老布尔什维克伯特曼往

在天津,不断发来准确、可靠的情报——他找到了中国的共产主义战友!

俄共(布)中央仔细研究了远东地区委员会负责人的报告,获知了来自中国的最新信息,于1920年3月批准建立了“俄共(布)远东局”,作为俄共(布)专门负责同远东各国革命者联系的机构。在海参崴,成立了“俄共(布)远东局海参崴分局”,威廉斯基·西伯利亚可夫被任命为分局的负责人。俄共(布)远东局选择海参崴建立分局,是由于海参崴这“东方的门户”跟中国联系方便——那时,从莫斯科到海参崴的西伯利亚大铁道遭到战争的破坏,一趟列车起码要二三十天才能到达。

1920年3月,就在建立远东局后不久,俄共(布)中央与共产国际磋商,并获得了共产国际的同意,给俄共(布)中央远东局海参崴分局发去电报:派遣一个代表团前往中国。

据苏共中央马列主义研究院中央党务档案馆所保存的档案表明,派遣这个代表团的使命是:“同中国的革命组织建立联系。”

关于受理社会各界对国家开发银行股份有限公司资产安全监督举报的公告

国家开发银行股份有限公司(以下简称国家开发银行)作为我国中长期投融资主力银行,致力于以市场化方式服务国家战略,支持经济社会发展。国家开发银行始终秉承开门办行、民主办行的宗旨,努力实现“阳光投资”,建设“阳光工程”。自2006年8月成立“审计举报办公室”以来,国家开发银行公开受理来自社会各界的监督举报,取得了良好效果,为加强风险防范,履行社会责任,共建健康企业、健康市场、健康金融发挥了积极作用。

国家开发银行在此重申:热忱欢迎社会各界对国家开发银行资产安全进行监督,对危害或可能危害国家、地方、公众及国家开发银行利益的行为进行举报。现就有关事项公告如下:

一、监督范围

与国家开发银行资产相关的项目法人及组织,包

括国家开发银行的贷款项目及客户,为国家开发银行贷款提供各类担保的客户,以及国家开发银行的管理资产所涉及的其他客户等。

二、监督内容

(一)利用虚假的经营信息及申报材料骗取国家开发银行贷款的行为。企业以不真实或虚假的资产、负债、损益信息及其他申报材料信息恶意虚报包装,以骗取国家开发银行贷款的行为。

(二)挪用、挤占、侵占国家开发银行信贷资金的行为。借款人或用款人违反合同约定,擅自将项目贷款资金挪作他用,或非法占用、私分和转移,或造成重大损失和浪费,以及其他违法违规使用行为等。

(三)恶意拖欠贷款本息或悬空国家开发银行债务的行为。企业有钱不还,或借资产重组、改制等重大经营事件,转移和抽逃资金,逃避和悬空债务,以及其他

有意、故意、恶意逃废债的行为等。

(四)侵害国家开发银行投资权益等其他危害国家开发银行资产安全的行为。

三、举报方式

社会各界人士如发现上述情况,可采用书信、来访、电话、传真、电子邮件等形式,随时向国家开发银行反映或举报。反映或举报内容尽可能详细具体,实事求是,不主观臆测。反映或举报可以署名或匿名。为便于了解更详细的情况,反馈有关调查处理情况,鼓励举报人署真实姓名并留下联系方式。国家开发银行承诺对举报人身份严格保密。

四、奖励

经调查,举报情况属实,且避免或挽回国家开发银行资产损失的,国家开发银行将视具体情况对举报人给予一定的奖励。

五、受理联系方式

- 1.总行 举报受理或来信地址:北京市西城区太平桥大街16号国家开发银行股份有限公司审计举报办公室(邮编:100032) 电话:010-68333171 传真:010-88308914 E-Mail:jubao@cdb.cn
2.分行 来访或来信地址:郑州市金水路266号,国家开发银行股份有限公司河南省分行审计举报办公室(邮编:450008) 电话:0371-69331706 传真:0371-66000590
此公告由国家开发银行解释,相关内容已在国家开发银行网站上予以公布。 特此公告

国家开发银行股份有限公司河南省分行