

冬季养生“粥”到体贴

本刊 综合

冬天来了,天气也开始爆冷,这时你的肠胃更需温软保护。专家提醒您,冬季饮食,切记贪吃辛辣油腻食品,因为肠胃很难从夏秋的清谈适应过来,并且建议能多喝粥,润养肺燥,是冬季养生的绝佳选择。

专家认为,冬天喝粥特别养人。每天早起,空腹胃虚,可以喝一大碗热粥,使肠胃得到滋养,不会增加消化系统的负担,也不会导致肥胖。同时,感冒时也建议多喝热粥,因为喝粥有助人体发汗、散热、祛风寒,能够有效促进感冒的治愈。

老人不宜天天喝粥

我国有句俗话“老人喝粥,多福多寿”。人老了,消化系统衰退了,适当喝粥的确有利于消化,但如果天天如此,反而对身体不利。长期喝粥有以下不利因素:

因为喝粥不用细嚼,缺少咀嚼会加速老年人咀嚼器官的退化。粥类食物中纤维含量较低,不利于老年人排毒。

粤式粥不适合糖尿病患者

粤式粥基本上都是咸粥,比如最常见的皮蛋瘦肉粥。这些粥都是加入各种鱼肉蛋类作为配料,鱼肉蛋类或多或少地含有盐分。所以,喝这种粥,得到的总盐量是相当不少的,按300克一碗粥来算,一碗粥中就有3克盐,对于高血压病人并不合适。由于粤式粥都以

白米粥为基础,一碗粥的量又比较大,所以不适合糖尿病患者吃。

冬日暖身粥 养出好气色

羊肉粥 选瘦羊肉250克,洗净,切成肉丁,与1个萝卜同炖,去膻味。然后取出萝卜,放粳米150克熬粥。羊肉性温热,系高蛋白、低胆固醇食品,冬季常食羊肉粥可益气补虚、温中暖下,还能益肾壮阳。最适宜贫血、慢性胃炎及虚寒证患者食用。

韭菜粥 先把粥煮熟,

再将适量韭菜切碎投入,稍煮片刻便可食用。韭菜中含有大量的维生素A、B、C和钙、磷、铁等物质。熟韭菜甘温补中。经常食用韭菜粥可助阳缓下、补中通络。适合背寒气虚、腰膝酸冷者食用。

核桃粥 核桃仁30克,大米适量,水煮成粥。核桃粥具有补益身体的作用。适用于老年人、小孩体弱者。

栗子粥 粳米250克,栗子50克,水煮成粥。栗子粥具有养胃补肾、壮腰膝、强筋骨的作用。适用于肾虚



腰酸、腿足无力以及中老年多尿者服食。

芍药知母红糖粥 芍药、桂心、防风各10克,知母、麻黄各6克,制附子8克,甘草3克,粳米150克,红糖适量,水煮成粥。芍药知母红糖粥具有祛风除湿、止痛的作用。适用于四肢关

节疼痛、脚肿、头晕短气等病症。

人参粥 取人参3克,置沙锅内,加水文火慢煮20分钟,再加粳米100克煮至粥稠,放入适量蜂蜜或冰糖调味服食。适合于病后体虚,或畏寒食滞、便溏泄泻的老年人食用。

“爱家航班”温暖起航 红星美凯龙用行动传递幸福

“我可以包机回家了,这是一次特别的回家经历。”在得知幸运的成为“爱家航班”的乘客时,小陈表现的很兴奋。这一天,他在微博上写到:父母年纪大了,如果我半年回家一次,我也不过能再见父母几十次,忽然觉得时间好少好少,我真的想家了。

小陈仅仅是无数个拿到“爱家航班”机票的幸运儿之一。12月9日,红星美凯龙“爱家航班”全面启动航程。以北京、上海作为始发地,来回双飞成都、昆明、西安、沈阳、长沙等城市,每条爱家航线承载着每一个爱家的人飞向美好的家。

全情支持爱家行动

据悉,“爱家航班”是由红星美凯龙全情打造的爱家回家行动,在参与“爱家日”活动的众多参与者中,抽取320名幸运者,获得爱家航班的往返机票。而作为80后年轻人的偶像之一郭敬明也出现在上海至成都的航线,与大家一起飞向家的方向。

小陈无疑是幸运的。11月中旬,红星美凯龙启动爱家日活动以来,目前申请“爱家航班”的人数已超过数十万名。申请者只要通过红星美凯龙爱家日官方网站,参与爱家时间计算器活动,即有机会获得“爱家航

班”中一条航线的往返机票一套。

“你相信吗?我能陪伴父母的次数只有75次,如果每次平均3天的话,我还能陪伴父母225天,不到一年。这个数字让我很震惊。我迫不及待想要回家,多陪陪他们。”在“爱家时间计算器”的应用界面,小陈输入自己的年龄与性别,选择测试的目标对象是父母后,再根据提示输入父母的年龄以及每年能陪伴的频次,最后得出的“爱家时间”居然仅为29天。这个结果让他很沮丧。与小陈一样,无数参与了“爱家计算器”测试的网友惊讶的发现,自己给予家庭的时间却是如此之少。

事实上,随着生活节奏的加快,生活水平的提高,很多人逐渐走入了这样一个误区——给自己的家人提供丰富的物质保障,就是爱家的表现。于是,留给家人的时间越来越少,面对家人时越来越沉默,甚至出现失语和沟通障碍。

红星美凯龙相关负责人表示,“爱家日”就是为了唤醒亿万中国人的爱家意识,且顺应当代和谐社会发展的趋势,向广大公众传递“关爱家人,和谐家居”的理念宗旨,呼吁事业与家庭的双丰收才是真正的成功。“我们尝试通过包机,帮助爱家人士们冲破距离和财力的束缚,通过实际

行动让每一个参与者切身感受到爱家,马上行动的感召。”而这正是红星美凯龙此次爱家包机行动的初衷。

用爱行动倡导公益

在这场前所未有的企业公益性行动中,红星美凯龙提出“爱家日,用爱行动刻不容缓”,触及了无数都市人的心声,日益受到各大媒体与社会的广泛关注。而这仅仅是红星美凯龙多年来热心公益事业,用爱行动的缩影。

据了解,红星美凯龙多年来一直热心社会公益事业和光彩事业,成立了“红星光彩基金”,用于扶危济困,帮老助残。25年来,红星美凯龙

已先后在抗洪救灾、光彩事业、希望工程等公益事业和光彩事业上累计捐款1900多万元。

2010年3月,红星美凯龙向中国人权发展基金会捐赠1000万,成立“和谐家庭”专项基金,基金中的红星美凯龙生活家项目,致力于开展抵制家庭暴力,建设和谐家庭的公益事业。

2011年6月18日,在红星美凯龙成立25周年的庆典上,红星美凯龙携手共青团中央、中国青年创业就业基金会捐赠2500万元,成立红星美凯龙爱家专项基金,推进更多青年创业和就业,引导青年树立正确的就业观、家庭观。(孙超)



以双引擎 决定世界

纳智捷 大7 SUV



车,应该有两颗引擎。一颗2.2T涡轮增压引擎,与一颗THINK+智能引擎,因此,车会懂得思考与判断,也会有看法,她知道人的眼睛,会有疏忽的细节。黑暗中,需要更清晰的视野。车,终于走进双引擎智慧车的时代。动能智能兼具的双引擎智慧车——纳智捷 大7 SUV

纳智捷华源裕兴汽车生活馆

尊贵热线:4000811009 0537-2236888

地址:济宁市金宇路与105国道交汇处向南200米路东(金宇汽车城对过)

东风裕隆

山东洋水商贸有限公司

诚招

济宁市各县市区 专职或兼职团购经理数名; 区域经理及销售主管数名。

薪资待遇:底薪加销售提成。 男女不限有白酒销售经验优先录用。

联系电话:0537-4488799/4428299

拍卖公告

受有关部门委托定于2011年12月28日上午十点在济宁市经一路87号会议室公开拍卖邹城市建设路436号南宫苑小区72号楼2-202号住宅房产,建筑面积72.49平方米,参考价232万元。展示时间及地点:自公告之日起至拍卖会前日;标的物所在地。有意竞买者请于2011年12月27日下午3点前将竞买保证金3万元汇入指定帐户并到帐,后持有证明的原件及复印件办理竞买手续(竞买保证金收据、营业执照副本、法定代表人身份证明及身份证、授权委托书、代理人身份证、自然人及身份证)竞买不成者,保证金于拍卖会后三日内全额退还(不计息)。联系电话:0531-80679708 15098896988 山东天佳拍卖有限责任公司 2011年12月9日

山东省人民政府指定公物拍卖机构 山东恒诚拍卖公司拍卖公告

受有关部门委托,定于2011年12月20日下午15时,在济宁市公共资源交易中心 济宁市招标投标中心 第一开标室,公开拍卖以下标的:
1.1998年奥迪200轿车(鲁HH2917),参考价:0.9万元。
2.1998年奥迪200轿车(鲁HQ0040),参考价:0.9万元。
3.1998年奥迪200轿车(鲁HC9916),参考价:0.9万元。
4.1999年奥迪200轿车(鲁HD9947),参考价:0.7万元。
一、展示时间及地点:公告之日起至拍卖日前止,标的所在地或与我公司联系。
二、办理手续:意向竞买人需持“usb加密锁申请表”到“济宁市公共资源交易中心综合交易窗口”进行有关手续的办理,领取USB(加密)锁。2011年12月19日前以转账方式将竞买保证金1万元/辆汇入济宁市招标投标中心帐户
三、报名时间及方式
1.报名时间:2011年12月9日—2011年12月19日17:00
2.报名方式:网上报名(www.jnztbtb.cn)
四、联系方式:
报名地址:济宁市建设路147号(济宁市公共资源交易中心一楼)
联系人:李长慧 电话:0537-2653277
咨询地址:济宁市建设路10号
咨询电话:0537-2882277 13615379990
五、重要说明:本项目只接受济宁市公共资源交易中心企业会员信息库中已审核通过的会员报名;未办理入库的投标人,请及时到济宁市公共资源交易中心综合交易窗口领取USB加密锁,按照公共资源交易企业会员制度要求办理入库手续。因未及时办理入库手续导致无法报名的,责任自负。
山东恒诚拍卖有限公司 2011年12月9日

山东省人民政府指定公物拍卖机构 山东恒诚拍卖公司拍卖公告

受金乡县工商行政管理局委托,定于2011年12月20日上午10时,在我公司拍卖厅,公开拍卖依法没收的不合格特种高温电力电缆一批,该批电缆均为紫铜铜芯线,铜芯线共约45386斤,参考价:759万元。
展示时间及地点:2011年12月14日—19日,标的所在地或与我公司联系。
办理手续:请于拍卖日前携带有效身份证明来我公司办理报名手续,同时交纳15万元的竞买保证金(以到我公司指定帐户为准,未成交不计息退还)
联系地址:济宁市建设路10号
咨询电话:0537-2882277 13615379990
公司网址:www.sdhcpm.com
山东恒诚拍卖有限公司 2011年12月9日



★ 一次性交费五次者,赠送一次 一次性交费十次者,赠送三次
★ 规格:5.7X4.5cm 单价:300元/次 ★ 每次刊登不得超过两个单位

齐鲁晚报·今日运河 广告中心 订版电话:0537-2366549/2366539