

夏之初居家饮食宜“清”心

本刊 综合

立夏以后,天气开始转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。养生专家提醒市民,夏季养生的关键在于“清”,要格外重视精神的调养,加强对心脏的保养,保持神清气和、心情愉快。

日常起居宜“静养”

立夏之后,随着气温的上升,人们外出归来往往喜欢冲冷水澡。由于人体在阳光下吸收了大量的热,用冷水洗澡会使全身毛孔迅速闭合,热量不能散发而滞留在体内引起高热,还会因脑部毛细血管迅速收缩而引起供血不足、头晕目眩,重则还可能引起休克。最好的办法是让自己出汗,带走身上大量的热,然后再洗澡。

头痛、失眠、烦躁、坐立不安……一到夏天,很多人感觉浑身不适,希望有所调整,但却终日感觉头昏沉沉,郁郁寡欢,养生专家认为,这跟心脏的承受度有关。

立夏时天亮得早,人们起床的时间也相对提前,而晚上相对睡得晚,这样容易造成睡眠不足,所以要增加午休。对于不能午休的上班族来说,中午时间可以听听音乐或闭目养神30—50分钟。

注意卫生慎防菌痢缠身

立夏之后,处于暖湿气候之间的南方,正是细菌繁殖的最佳时节,这时候,体质较差的市民容易生病,特别容易让菌痢缠身。控制菌痢的关键是早发现、早治疗。搞好环境卫生、饮食卫生和个人卫生,加强对饮食、水源管理,不吃生冷蔬菜,不吃不干净的瓜果,不吃腐败变质或不新鲜食物,养成饭前便后洗手的习惯。

此外,初夏还要注意预防流行红眼病。这种疾病潜伏期短,受感染后24小时内发病,自觉双眼剧烈疼痛,畏光流泪,有异物感。如果患了红眼病,一要防止传染,二要及时治疗。患者的洗漱和擦拭物品要专用,尤其在集体场所,更要做好各项隔离工作。

吃粥喝汤养护脾胃

立夏过后,温度逐渐攀升,此时不少人烦躁上火、食欲下降的情况出现。立夏饮食原则是“春夏养阳”,养阳重在养心,养心可多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等,既能补充营养,又起到强心的作用。饮食应清淡,以易消化、富含维生素的食物为主,大鱼大肉和油腻辛辣的食物要少吃。平时多吃蔬菜、水果及粗粮,能起到预防动脉硬化作用。

从养生方式来说,在夏季养护脾胃,最好能多进稀食,吃粥喝汤,既能生津止渴、清凉解暑,又能补养身体。煮粥时加些荷叶,味道清香,粥中略有苦味,可醒脾开胃,有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用;煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。在食物中,清热利湿的食物有西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、西红柿等,这些食物都有一定消暑作用,但老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应少吃冰箱中取出的瓜果。

资讯

覆盖99.9%零部件 比亚迪G6超长质保更无忧

位于济宁高新区东外环路与太白路交汇处南888米路西的比亚迪济宁鸿基伟业4S店新推出的比亚迪G6自上市以来就深受消费者喜爱销量也持续攀升,已成为10万元区间内的热门车型大气的外观,强劲的动力以及高端的电子配置等优势自是功不可没,而品质的大幅提升则让其立于不败。4月份比亚迪更是发布了“4年或10万公里”超长质保政策,涵盖旗下全系车型。比亚迪详细的质保范围名单中不仅覆盖旗下全部车型,而且零部件覆盖率高达99.9%,一些易损件也加入到质保范围中,很好地提升了消费者心中的品牌形象。

超长质保的推出使比亚迪G6更能解决用车中的实际问题,让消费者非常关注的TI发动机、DCT变速器也得到了4年或10万公里的质保承诺,对购买G6的消费者来说是一大福音。比

亚迪G6车型搭载的1.5TI发动机依靠涡轮增压带来的技术优势,最大功率达到113kW/5200rpm,峰值扭矩达到240Nm/1750-3500rpm,0-100公里/小时的加速度成绩仅为9.7秒,动力性能相当于2.4L自然吸气发动机的水平,瞬间提速十分迅猛,可以实现较长时间保持强劲动力输出。

G6全系标配该价格区间少有的Keyless系统,只需携带智能钥匙便可实现无钥匙进入、一键启动、电子防盗、寻车等功能,既便利又安全。而car-bus行车电脑、液晶多功能组合仪表、双温区自动恒温空调等电子科技配置,以及后备箱隔音棉、金属脚踏踏板等舒适型配置的配备,为消费者带来了更方便的舒适体验。更多享受,更多保障,可以说比亚迪G6实惠又实在。我们相信比亚迪G6的销售势头定会越来越劲。(鸿基伟业)

协和妈妈来了,他乐了

——“协和妈妈回娘家”活动一瞥

春暖花开,生机盎然。2012年5月6日,济宁协和医院气氛热烈,欢歌笑语,每个医护人员的脸上都洋溢着幸福的微笑,他们有的带来拥抱孩子,有的带来买来的东西,和他们热情交谈,嘘寒问暖,每个人的脸上都洋溢着无比的快乐,这一刻,幸福和喜悦荡漾在每个人的心头;这一刻,希望与未来结伴飞到他们身边。因为这一刻,100多位协和妈妈和爸爸们抱着协和宝宝从济宁的各个县区赶来,回到了曾经给自己做母亲权利的娘家——济宁协和医院。

笔者注意到,在协和医院的门厅外,一位慈祥的长者一大早就来了,不时的往外看着,盼着久别的亲人来到自己的身边,盼着协和妈妈和爸爸们的到来,每当看到一对欢快的家庭走进协和的医院的大门,这位长者脸上就会露出一丝欣慰的笑意,他就

是济宁协和医院继才院长,是他,见证了不孕育妈妈们当初的心酸和痛苦,同样是他,见证了这些家庭在协和医护人员的治疗和精心照顾下,怀上孩子的兴奋和对未来美好生活的憧憬。

邢院长告诉笔者,第二届“协和妈妈回娘家”联谊活动是协和医院为协和妈妈们搭建的一个感恩平台,也是协和医院满怀信心,继续深入开展不孕项目的豪迈誓言。协和人一直致力于不孕不育的科研实践,希望通过自身努力,为千万不孕家庭播撒和谐,正是怀着这份虔诚的希望,协和医院在治疗不孕不育领域取得可喜成绩,中国医师联合会授予济宁协和医院“全国十大不孕不育诊疗机构”。这些成绩是对协和人不懈努力的肯定,也给众多不孕家庭带来重生的希望。(李从伟)

金乡县医院民主管理促跨越发展

以科学管理享誉全国卫生系统的全国改革创新医院——金乡县人民医院,坚持民主管理,院务公开,确保了医院管理和决策的科学性,建设和谐医院,实现医院科学、跨越发展。

4月26日,金乡县人民医院第七届二次职工代表大会胜利召开。该院

坚持民主管理,科学决策,以职工代表大会为平台,充分调动职工参政议政积极性,实现职工当家做主。将职工普遍关心的热点、难点问题、关系医院改革发展的重大决策以及涉及职工切身利益的焦点问题,如“医院人力资源管理制度修订”、“医疗安全管理实施意见”、“医院综合

管理方案”、“医院发展规划”等,均由职工代表讨论通过后实施。民主管理让医院管理亮点享誉全国,人才梯队建设日趋科学,诊疗条件大幅改善,技术水平迅速提高,县医院现已发展成为一所享誉山东省、辐射苏豫皖,服务覆盖周边人口达200万的鲁西南地区知名医院。(孟丽)

齐鲁晚报·今日运河

《人才招聘》周刊

每周二与您相约 值得期待哦

详情垂询: 0537-2212909 2217909 2366539 2366549



山东银座佳驿酒店有限公司

高薪诚聘

山东银座佳驿酒店有限公司是鲁商集团旗下银座旅游集团重点发展的新一代经济型连锁酒店,目前拥有门店70余家,因展店范围不断扩大,现面向社会招聘:

经济型酒店总经理 数名

- 岗位职责: 全面负责酒店经营管理工作,确保完成经营管理指标。
- 任职要求:
 1. 28—45岁,大专以上学历,酒店管理、工商管理相关专业毕业;
 2. 熟悉经济型酒店运营管理模式,精通酒店管理知识;
 3. 具有3年以上星级酒店前厅、客房等部门经理岗位工作经验或经济型连锁酒店门店总经理助理以上岗位工作经验。有如家、七天、汉庭等一线知名经济型连锁酒店门店运营经理、总经理助理以上岗位工作经历者优先录用;
 4. 身体健康、品貌端正、精力充沛,可以接受长期驻外或异地任职。
 薪资待遇: 面议,入职起签订劳动合同,缴纳五险一金。

本广告长期有效

联系人: 王先生、祁先生

联系电话: 0531-85650959

邮箱: lu.qi@yzhotels.com

公司网站: http://www.jyinns.com

华能电厂、大唐青岛电厂招工

北京、济南机场空乘,值机,安检话务员招工。上海青岛招高铁乘务员,培训上岗,五险一金。工资3000—10000元。

地址: 曲阜师范大学外语部航空高铁培训中心。

电话: 0537-4458003 18653737229

航空动车高铁招聘

招聘岗位: 乘务、安检、票务、VIP、值机等
 岗位要求: 身高: 女: 160cm—173cm 男: 172cm—183cm
 年龄: 18—24岁
 工资待遇: 3000元—5000元(各部门不同,待遇不同)
 注: 符合岗位要求者,请拨打电话预约面试
 面试预约电话: 0537-3303231 QQ: 969760702
 地址: 山东邹城龙山路龙山河花园门市楼4楼南头
 本广告邀约邀请,不作为合同组成部分,解释权归本公司所有



哈佛摇篮幼儿园

网络维护2名:
 要求: 男女不限,具有专业知识,有相关工作经验者优先。
 幼儿教师10名:
 要求: 1.大专及以上学历; 2.学前教育专业; 3.英语专业,有教师资格证者优先; 4.具有良好的和外教沟通协调能力,形象气质佳。
 以上岗位提供食宿,周末双休,国家法定节假日休息,提供养老及医疗保险。
 地址: 济宁洸河路益民集团托儿所幼儿园 济宁太白西路绿城美墅小区哈佛摇篮幼儿园 济宁高新区杨柳国际新城小区哈佛摇篮幼儿园

联系人: 程老师 18854767771

招聘广告规格: 1单位 5.7cmX4cm

单价: 100元

招聘广告规格: 1单位 5.7cmX4cm

单价: 100元