



## 中秋、国庆长假 健康别“放假”

中秋、国庆长假相继来临,不少人又在盘算怎样吃喝玩乐。市民容易因没有克制得上“节日病”;节后又疲惫不堪,患上“节后综合征”,与过节的初衷大相径庭。节假日是旅游休闲的佳期,同时也成了不测损害和疾病的多发期。相关专家提醒:无论您选择哪种度假方式,都千万不能让健康放假!



本刊 综合

### 打好保“胃”战

节日期间不要大鱼大肉,要多吃清淡食物。主食要以谷类粗粮为主,可以适量增加玉米、燕麦等成分,特别要注意膳食纤维的补充。同时,多喝粥和汤,这些汤汤水水具有良好的“清火”作用,让已经“不堪重负”的胃肠道休息调整。

多喝开水也可以加快胃肠道的新陈代谢,减轻大量肉类食物和酒对肝脏的危害。此外,节日吃的美食很多是煎炸食物或甜点,适量吃水果可以帮助平衡消化。

### 维护“生物钟”

长假要保持正常的生活状

态,每晚要尽早休息,不要再熬夜,做到早睡早起,起居有序,保证有足够的睡眠时间。

此外,一定要加强运动,每日早起锻炼半个小时为宜,这是防病保健、调节身心的好办法。

每天晚上可用热水泡泡脚,水温以自身感觉到“烫”为妥,泡脚可使血管扩张,血流加速,增强血液循环,还有解乏安神的作用。也可以抽空去户外活动活动,疏松疏松筋骨,呼吸一下新鲜空气,保持饱满的精神状态。

### 摆脱“网络综合征”

长时间坐在电脑、游戏机前,不仅大量辐射对眼睛造成伤害,而且大脑一直处于高度紧张状态中,有害身心健康。炫目、闪烁的屏幕是引起视觉疲劳和产生视觉不良症状的重要原因。

在饮食上应注意多吃些胡萝卜、豆芽、瘦肉、动物肝脏等富含维生素A和蛋白质的食物,经常喝些绿茶,有益于消除眼疲劳,必要时可以滴用眼药水。

网瘾严重的,除进行必要的开导和教育外,还可辅以调整植物神经功能紊乱的药物治疗。

### 克服“上班、开学恐惧症”

因为平时工作、学习紧张,生活节奏较快,节日期间一旦彻底放松,生活规律被打破,就会造成心理和生理的不适。

患者要从生活内容到作息时间都积极作出相应的调整,静心思考上班、开学后应该做的事,使自己的心理调整到工作、学习状态上。也可每过几个小时进行一次慢而深的呼吸。心理症状严重时可在精神科医生的指导下服用药物,改善情绪,消除恐惧。

### 相关链接>>>

### 节日健康小贴士 多吃排毒润肠食品

- 1、避免劳累过度、重体力劳动、情绪激动、控制血压。
  - 2、糖尿病、心脏病、肥胖、高血脂、吸烟、过度饮酒等疾病和不良生活习惯,应及时治疗,养成良好的生活习惯。
  - 3、适当调整和控制饮食,保持积极愉快乐观的生活态度。
  - 4、一年一次健康体检,及时清除有关疾病隐患。
  - 5、节日要注意休息,不要通宵达旦娱乐,喝酒、饮食要控制。
- 节日期间,餐桌上丰盛的鸡鸭鱼肉、山珍海味让人大饱口福,然而,节后有些人出现上火、口臭、胀气、消化不良等病症。因此,人们应多吃一些排毒润肠的食品。
- 魔芋:在中医上称为“蛇六谷”,是有名的“胃肠清道夫”、“血液净化剂”,预防便秘作用明显。
  - 苹果:苹果中的半乳糖醛酸

- 有助于排毒;果胶则能避免食物在肠道内腐败产生毒素。
- 黑木耳:黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力,可吸附残留在人体消化系统内的杂质,清洁血液。
- 草莓:具有生津润燥、促进消化吸收等作用,能清洁肠胃、消除便秘,强肝固脾。
- 海带:海带具有预防白血病的作用。此外,对进入体内的有毒元素钡也有促排作用。
- 蜂蜜:常吃蜂蜜在排除毒素、通便的同时,对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有一定效果。
- 猪血:猪血中的血浆蛋白被消化液中的酶分解后,能与侵入人体内的粉尘和金属微粒反应并排出体外。
- 糙米:是清洁大肠“管道工”,能吸掉许多淤积废物,通过肠道排除。

## “蟹都汇”被凭为 中国大闸蟹诚信经营企业



9月12日,2012上海大闸蟹诚信企业揭牌仪式今天下午在扬子江大酒店举行。26家来自上海市的大闸蟹企业获得这一为期一年的“特别荣誉”。

大闸蟹作为一种高价值的活体水产品,其批发和零售市场环境十分重要,产供销和消费者都十分关注大闸蟹企业的诚信行为。自2006年起,上海水产行业协会,针对大闸蟹销售的社会热点和难点,坚持连续8年开展上海大闸蟹诚信企业评选活动,此举已成为大闸蟹行业诚信自律、诚信经营的品牌。

上海市水产协会今年再次授牌,大闸蟹诚信企业一定要信守承诺,尤其要做到“三明”——标明产地,标明规格,标明价格;坚决杜绝“三不”——不以次充好,不短斤缺两,不卖死蟹。一旦发现有失信行为的企业,绝不姑息,坚决清

组织评价,网站公示,听取社会和业界意见及反馈等民主评价程序,9月12日隆重向社会和消费者推荐;上海蟹都汇水产有限公司等11家单位为“2011~2012大闸蟹诚信经营企业”。

上海市水产协会今年还结合政府实事,强调销售大闸蟹履行承诺,坚持可追溯。在申报条件中,明确规定,诚信大闸蟹的企业必须药检、工商等主管部门盖章的纪录;在授牌仪式上,当把大闸蟹诚信企业的安全卫生质量关,主动向供货商索证,大闸蟹企业做到可追溯。接受消费者、同行和社会的监督。协会将联手批发市场,加强检测和监管,认真落实《中华人民共和国食品安全法》和水产品追溯制度,把大闸蟹诚信企业索证索票工作落到实处。



## 中秋好礼 蟹都汇 大闸蟹

蟹都汇大闸蟹礼券,正在热销中...

### 舌尖上的“鲜”字招牌——蟹都汇

- 蟹都汇大闸蟹从湖面到济宁市民餐桌仅需10小时,48小时保证鲜活。蟹都汇大闸蟹礼券全国联网,可在160多个城市300多家门店提货,济宁送大闸蟹到外地从此不再麻烦。
- 蟹都汇,国内领先的大闸蟹连锁机构、蟹文化的倡导者,始终秉承着“只为提供真正好蟹”的执着与追求,致力于产业链、蟹文化、标准化、全球化等方面的发展。

抢购电话: 0537-3283598、18678725717  
上海蟹都汇水产有限公司济宁店  
销售地址: 科苑路(全聚德南100米)路东