

今日运河

运河健康·综合



秋天是胃病的好发季节,要保护好胃就要吃好早餐。秋季早餐吃什么好呢?早上第一餐,应该是享用热稀饭、热燕麦片、热羊乳、热豆花、热豆浆、芝麻糊、山药粥等等,然后再配着吃些蔬菜、面包、馒头包子、水果、点心等。



秋季宜吃热早餐 护“胃气”

本刊 综合

一定要吃早餐

一夜睡醒,体内储存的葡萄糖已被消耗殆尽,需及时补充能量与营养,如果夜间胃里分泌的胃酸没有食品去中和,会刺激胃黏膜而导致胃部不适,久之则可引起炎症、溃疡病;早上不进食,就不能弥补夜间丧失的水分和营养素,使血粘度增加,不利于一夜间产生的废物排出,从而增加患结石以及中风、心肌梗死的危险。然而不少人由于起床太晚,只能随便吃一点或干脆不吃早饭,这样的确省事,但对健康的影响是可想而知的。还有一些主张“体内环保”,提倡“生机饮食”的人,一大早就喝蔬果汁,理由是摄取蔬果中直接的营养及清理体内废物。

早餐要吃热

吃“热食”才能保护“胃气”。中医学说的胃气,其实是广义的,并不单纯指“胃”这个器官,其中包含了脾胃的消化吸收能力、后天的免疫力、肌肉的功能等。因为早晨的时候,夜间的阴气未除,大地温度尚未

回升。体内的肌肉、神经及血管都还呈现收缩的状态,假如这时候你再吃喝冰冷的食物,必定使体内各个系统挛缩、血流更加不顺。

也许刚开始吃喝冰冷食物的时候,你不觉得胃肠有什么不舒服,但日子一久或年龄渐长,你会发现怎么吸收不到食物精华,好像老是吃不结实,或是大便老是稀稀的,或是皮肤越来越差,或是喉咙老是隐隐有痰不清爽,时常感冒,小毛病不断。这就是伤了胃气,伤了身体的抵抗力。

早餐不宜太油

早餐不宜太油,特别是油炸食品,否则会给胃肠增加太重的负担,并使脂肪摄入过量。也不要常把方便面当早餐,方便面除了碳水化合物,很少有蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。

秋季最好喝粥来养生,以下是推荐的几款早餐养生粥。

百合银耳粳米粥

银耳5-10克,先浸泡发涨;粳米100克,新鲜百合60克,加入适量冰糖同煮,有清心润肺之功。粳米有较好的健脾胃、补中气的功能;银耳养胃生津;百合则润燥除烦,对热病后余热未尽、慢性咳嗽、胃阴不足等症状

较适合。

鲫鱼糯米粥

鲫鱼1-2条,糯米30-45克,姜片适量,煲粥服用。煮粥时最好将纱布缝成袋状,把鲫鱼装入与糯米同煮,以免鱼骨掉进粥里。糯米同样能补中益气、缓中和胃;鲫鱼有和胃实肠、通阴利水之功用。该粥品可作为病后体虚饮食调养法,尤其适合脾虚食欲不振、消瘦乏力等症。

白果腐竹粥

白果12克,腐竹50克,粳米100克。将白果去壳去心,同腐竹、粳米同煮为稠粥,可健脾、益肺、清热。白果有敛肺定喘、燥湿止带、益肾固精、镇咳解毒等功效;腐竹为豆制品,营养丰富。这款粥比较适合冠心病、高血压、妇女带下等症。

酥蜜粥

将粳米50克同水煮粥,将熟时,加酥油20克,蜂蜜5克稍煮即可。早餐食。

酥油是极好滋补品,以白羊酥为上乘。《本草纲目》记载:“益虚劳、润肌肤、泽脏腑和血脉。”脏腑功能失调所致消瘦、皮肤枯槁乃津伤血虚之症,阴虚损必发劳热,热则更加耗津,津液去,则毛折皮枯。酥油配蜂蜜,即可润肤丰肌,还可适宜于消渴、阴虚发热等症。

●资讯

济宁市医学会生殖医学分会 第一届第三次会议顺利召开

10月14日,由济宁市第一人民医院承办的济宁市医学会生殖医学分会第一届第三次会议在江南春宾馆召开。来自全市各县区、枣庄、菏泽、泰安、聊城等地的70余名生殖医学科、妇产科、男科专家参加了会议。

大会特邀北京大学第三医院生殖中心李红真教授、山东齐鲁医院生殖中心邓晓惠教授、枣庄市妇幼保健院生殖中心赵淑芹教授分别就子宫内膜增生的内分泌治疗、绝经期性激素补充治疗、促排卵的并发症及防治进行了专题讲座。济宁市第一人民医院生殖医学科孙秀芹主任、乔岩岩副主任、魏丽娜主任及代表一致好评。

此次会议成功召开,将促进医院生殖医学科发展,扩大生殖医学科在省内的影响,有助于学科进一步发展,也为生殖医学科举办相关会议积累了经验。

(辛全秋 乔萌)

山东省首期高级采购师培训招生

◆据国家紧急人才办公室的调研数据表示:2010年-2015年,我国采购师需求量约为100-150万。目前采购人才已被列为国家十二类紧缺人才之一。市场对既具有专业知识,又具有丰富实践经验的专业采购人才的需求日益增加,但是采购教育在国民系列教育中几乎一片空白,因此人才供需矛盾将日益突出。《采

购师国家职业标准》已由人力资源和社会保障部正式颁布施行,并已正式纳入国家考试制度这一法制轨道。

◆现开展采购师、高级采购师培训,参考教材将获得国家人力资源和社会保障部颁发中华人民共和国职业资格证书,作为优秀技能人才证明,高级专业人才的身份象征,是晋升求职的必备条件。

并载入个人档案,与驾驶证、执照实行统一的编号,部级查询,全国通用。

◆培训鉴定对象:各领域企业的采购总监、采购经理人/主管、采购部、供应部经理、供应部人员、品质部门经理、供应商管理、计划物料部经理、财务经理等。

◆报名:0637-2209000 2209000

◆网址:www.udgw.net