

常吃栗子营养好 延年益寿抗衰老

冬季是补肾的最佳时期。栗子是最适宜于冬季食用补肾的佳品。栗子素有“人参果”和“干果之王”的美称。

鲜板栗所含的维生素C是苹果的10多倍,所含矿物质很全面,有钾、镁、铁、锌、锰等,能防治高血压、冠心病、动脉硬化、骨质疏松、

老年肾亏、小便频数等症,栗子还富含核黄素(维生素B₂),对日久难愈的口腔溃疡有疗效。

栗子全身是宝,果肉有益肾气、健脾胃、壮腰膝、强筋骨、活血、止血、消肿等功效;花可治瘰疬与腹泻;鲜叶外用能治皮肤炎症;壳和树皮有收敛作用,根能治疝气。所以俗话

说:“果中栗,最有益”、“常吃栗子营养好,延年益寿抗衰老”。

栗子可生食,可蒸、煮、炒食、做汤、煮粥,还能制成栗干、栗粉、栗浆、栗酱、糕点、罐头等。

以栗当药最好的服食方法是早、晚各食用6-7颗风干栗子细细地咀嚼,徐徐地咽下。

冬至吃南瓜 中风不进家

南瓜含有葫芦巴碱和钴等独特成分,可刺激胰岛素分泌,活跃人体的新陈代谢,具有降血糖、调节内分泌的作用,是防治糖尿病的特效营养保健食品,备受人们的青睐。

南瓜所含果胶有很好的吸附性,能黏结和消除体内细菌毒素和其他有害物质,起到解毒和保护胃肠道黏膜,帮助食物消化的作用。南瓜能消除致癌物质亚硝酸胺,有防癌功效。其所含有丰富的锌,参与人体内核酸、蛋白质的合成,促进生长发育。常吃南瓜,可使大便通畅,有美容和减肥作用。南瓜中含有丰富的瓜氨酸,可以驱除寄生

虫,且对治疗血吸虫病及晚期腹水等症均有一定的疗效。

南瓜所含的多糖有类似磷脂的作用,能提高机体的免疫功能,促进细胞因子生成,清除胆固醇,可预防动脉硬化、高血压、中风等心血管疾病,所以俗话说:“冬至吃南瓜,中风不进家”。

南瓜籽含有大量磷元素,能防止矿物质在体内积聚形成结石,丰富的类胡萝卜素在机体内可转化成具有重要生理功能的维生素A,并能维护眼巩膜的坚韧度。所以,常吃南瓜子可预防胆结石、防止近视,还可有效地预防前列腺肥大。

冬天常喝羊肉汤 不找医生开药方

老话说:“想健康,多喝汤”,数九寒冬,来一碗热气腾腾的美味羊肉汤,顿觉浑身暖洋洋,不仅可以补益营养,而且能够温暖胃肠,驱除寒气,羊肉汤可以说是冬季防寒温补的美味佳肴。

羊吃百草,全身是宝。羊肉比猪肉的肉质要细嫩,容易消化吸收,比猪肉和牛肉的脂肪、胆固醇含量都要少,热量比牛肉高。

羊肉高蛋白、低脂肪,含磷脂多,维生素B₁、B₂、B₆以及铁、锌、硒的含量颇为丰富。羊肉有暖中补虚、补中益气、开胃健力、益肾气的功效,是助元阳、补精血、益劳损之佳品。

据瑞士科学家研究,牛、羊肉中存在一种被称为CLA的脂肪酸具有明显的抗癌效果,特别是对皮肤癌、结肠癌以及乳腺癌有着明

显的辅助疗效。

常吃羊肉对改变老年人夜尿多、怕冷、四肢不温等阳虚症状更有明显效果,对妇女产后气血大虚和虚寒腹痛者也有疗效。羊肉还可增强消化酶,保护胃壁,有助于消化,增强机体的抗病能力。所以老话说:“羊肉暖肠胃,健脾又健胃”,“冬天常喝羊肉汤,不找医生开药方”。

常吃萝卜菜 啥病也不害

萝卜有白皮、红皮、黄皮、青皮、红心等很多品种,是老百姓喜欢的大众养生食品。冬季雨水少、气候干燥,人们常常感到口干唇裂、皮肤干燥、干咳少痰,萝卜削皮生吃,能除燥生津、清凉解毒、化痰止咳。萝卜各种营养成分胜过梨,故有“萝卜赛雪梨”之美誉。

萝卜能帮助消化、增进食欲、利尿通便,有助于体内废物排出和减肥,对于消化不良、胃脘胀满、胸闷气喘、伤风感冒有一定的疗效。常吃萝卜可预防冠心病、动脉硬化、降低血脂、软化血管、稳定血压,预防胆石症等疾病。所以俗话说:“常吃萝卜菜,啥病也不害”、

“吃萝卜,喝热茶,郎中改行拿钉耙”。

萝卜维生素C含量高,还含有能诱导人体自身产生干扰素的多种微量元素,能增强机体免疫力,对防癌、抗癌有重要作用。萝卜含有大量胡萝卜素,对维护眼睛和皮肤的健康很有好处。皮肤粗糙和有夜盲症的人,多吃胡萝卜可改善病状。因此俗话说:“萝卜响,咯嘣脆,吃了能活百来岁”。

“上床萝卜下床姜,不劳医生开药方”,这句老话的意思是清早下床后吃姜,晚上吃萝卜,清热下气,润喉消食,有助于睡眠,有益于健康。

冬令进补莫过量 合理膳食重营养

老话说“冬季进补,开春打虎”、“三九补一冬,来年无病痛”。冬季进补是不少老百姓奉行的传统养生之道。冬季正是万物收藏之时,人体消化功能增强,胃口大开,营养更易吸收,是一年四季中最理想的“健康投资期”。冬季适当进补,对恢复体力、提高抗病能力都有重要的意义,但进补要讲科学。

进补首先要了解自身体质,辨证施补,进补前最好先向专业医生咨询,结合各种补药的性能特点,

对症施用。如热性体质就不适宜服用人参、鹿茸等温热性的药物。

要牢记“是药三分毒,无虚不可补”。对于年老体弱的人,最好用食补。俗话说“药补不如食补”,许多食物也是很好的滋补品,如羊肉、鸭肉、鹅肉、鸡肉、鲫鱼等均属美味,又是进补的佳品。俗话说:“常吃素,好养肚”,如多吃萝卜可健胃消食、顺气宽胸;多吃白菜可清热解暑、养胃生津;多吃辣椒、豆腐、豆芽菜,护肤美容精神添。另

外,日常食用的核桃、花生、桂圆、红枣、芝麻、黑豆等也是进补的佳品。

俗话说:“冬令进补莫过量,合理膳食重营养”。合理膳食应注意食物多样,谷类为主;鱼禽肉蛋,常吃适度;多吃豆奶,胜过药补;多喝开水,多吃果蔬;清淡少盐,添加蒜醋。正如俗话说:“五谷杂粮,什么都尝,七八分饱,青春不老”、“早餐吃好,中餐吃饱,晚饭吃少”、“细嚼慢咽,唾液一口,价值千斗”。



科普博览

普及科学知识 提高科学素质

新昌县科学技术协会协办

关于公开征集县政协九届四次会议提案线索的通告

政协提案是政协委员履行政治协商、民主监督、参政议政职能的重要方式。为充分发挥人民政协广纳群言、广集民智的作用,扩大公民有序政治参与,进一步做好县政协九届四次会议提案工作,决定从即日起,向社会公开征集提案线索。现将有关事项通告如下:

一、提案线索的内容:凡涉及新昌县政治、经济、文化和社会发展等方面的事项,以

及人民群众最关心、最现实、最直接的问题,均可作为提案线索提供。届时根据反映的问题进行整理,编印提案参考目录,分别推荐给省、市、县政协委员和参加政协的民主党派、工商联、人民团体、乡镇(街道)政协工作委员会及政协各专委会,供调研和撰写提案时作参考。

二、提案线索的要求:要一事一案,简明扼要。既讲清反映的情况和问题,又要分析

问题产生的原因,更要提出解决问题的对策措施。提案线索要实事求是,不涉及个人问题、民事纠纷和司法诉讼等。为便于联系,在提案线索提交时请注明本人的通讯地址和联系方式。

三、提案线索提交方式:提供提案线索的单位和個人可以通过邮件、邮寄、传真方式联系:1. 发送到电子邮箱(xc86022268@163.com);2. 邮寄到县政协提案办公室(地址:县

府大院2号楼四楼2414室,联系电话:86022268);3. 发送传真至:0575-86043201。

四、提案线索征集截止时间:2014年12月20日。

政协新昌县委办公室
2014年11月18日

便民 利民 惠民

新昌县社会公共服务平台

服务范围:信息咨询、房屋维修、管道疏通、清洗清洁、医疗保健、庆典礼仪、电器维修、水电维修、搬迁服务、门锁修配、商旅服务、物流配送、家政服务等等。

96345

新昌县社会公共服务平台热线

24小时开通 县民政局宣

热铺招租

新昌县城黄金地段、高端商业综合体內,有30平方若干间,交通便利、环境极佳。欢迎有意者来电洽谈!

联系人:
徐先生:13757573138
吕先生:15306859677

招募志愿者啦

一、招募要求:

1. 年满18周岁以上,65周岁以下,身体和心理健全,具有爱心、责任心并自愿服务者。
2. 服务当天能连续工作3小时,一年至少提供30小时服务。

二、服务内容:

1. 协助患者使用自助挂号机服务,维持岗位区域秩序。
2. 办理就诊卡服务,讲解就诊卡的办理和使用方法。
3. 协助患者打印检验报告单服务。
4. 门诊大厅、急诊室就诊引导志愿服务,指引门诊、急诊室相关地点,维持各急诊室秩序。
5. 对特殊的患者给予慰问和帮助。

三、激励措施:

1. 每一时段服务满3小时的志愿者,可领取本院提供的工作餐券一张,在职工餐厅就餐。
2. 团委每年为志愿者举办一到两次交流联谊活动,搭建志愿者队伍平台,交流工作经验。
3. 社会志愿者服务满30小时,可获本院价值300元的体检券,可以累积并供任何人使用。

四、报名方式:

电话报名:胡女士 18858586115
现场报名:门诊大厅一楼(导医处)
县人民医院团委
2014年11月18日

医 讯

北京大学第四临床医学院 -- 北京积水潭医院 创伤骨科副主任医师、全国知名专家曹奇勇应邀到新昌县张氏骨伤医院指导工作,时间:11月17日-11月21日(周一至周五)。咨询电话:0575-86290577

曹奇勇,擅长治疗骨盆、髌臼骨折及各种四肢骨与

新昌县张氏骨伤医院地址:新昌县南明街道阳光路1号(新昌大桥南端)

关节损伤,在国内享有较高知名度。

积水潭医院是北京第四临床医学院。该医院的骨科,是世界闻名、全国知名、最具权威的骨科,拥有强大、一流的骨科医疗、科研、教学队伍。该院与张氏骨伤医院建立长期、稳定、全面的合作关系,每月每隔一周(每月两次,每次一周)派骨科、手外科专家到张氏骨伤医院开展查房、手术、教学等指导工作。

热烈祝贺华翔大厦19周年庆

19周年庆典 盛情回馈

活动时间: 11月21日—25日

精彩活动 尽情期待!