

早春 给五脏吃个降火餐

春为一年之始,人体阳气长而阴气消,此时若气血不畅,很容易上火,出现头昏、烦闷、四肢乏力等症状,甚至会侵害内脏。这里推荐一些降火食材,帮你给五脏降降火。

降火菜:白菜

俗话说,“鱼生火,肉生痰,白菜豆腐保平安”。过了一个春节,很多人大鱼大肉吃多了,难免出现喉咙肿痛、脸上冒痘等“上火”症状。此时,不妨来点蔬菜降降火。白菜可益胃生津、滋阴润燥、清泻肺热、通便利肠,是很好的降火菜。白菜可以与百合、山药一起清炒,能清肺火,有助防治呼吸系统疾病。

降火肉:鸭肉

中医认为,鸭肉性寒,有养胃补肾、消水肿、止热痢、消毒热、止咳化痰等功效。适用于体内有热、食欲不振、大便干燥者食用。营养学研究表明,鸭肉的蛋白质含量高于一般畜肉,而且其中的脂肪酸主要是不饱和脂肪酸,适宜三高人群食用。需要注意的是,最好少吃烤鸭、烧鸭等,可以与冬瓜、薏米、春笋等一起炖食。

降火汤:马蹄茅根萝卜汤

很多人习惯饭前或饭后喝汤,我们不妨做一份降火汤。很多食材都有去火作用,比如萝卜汤能止咳化痰、除燥生津,绿豆汤可清热解毒、止渴,山药、茯苓熬汤能健脾。在这里推荐一款马蹄茅根萝卜汤,适宜实热上火者食用。将马蹄、白萝卜洗净、去皮,与鲜茅根、瘦肉、生姜一起熬制,加少许盐调味。萝卜被老百姓誉为“小人参”,不仅营养价值高,还有清热消痰作用;马蹄和茅根也具有去火功效。这款汤有清热解毒、生津止渴、润肠通便作用,但身体虚寒、大便溏泻者不宜饮用。

降火粥:山药糯米粥

中医认为,粥不仅是一种食物,还具有药膳的辅助治疗作用。熬粥时加入菊花、百合、山药等食材,有助去火。推荐一款山药糯米粥,将山药去皮洗净,切片备用;马蹄削去外皮,切成丁;糯米淘洗干净,用冷水浸泡半小时;大枣洗净备用。锅中加入冷水,放入上述食材,先用大火煮开,再用小火慢炖约1个小时即可。注意,糖尿病患者饮用时不要放糖。

降火茶:三花茶

工作间歇,泡上一杯降火茶,有助清热解毒。推荐一款三花茶:取金银花10克,菊花10克,茉莉花3克,沸水冲泡。菊花味甘微苦,具有清肝明目的功效,有助清泄肝火。金银花味甘性寒,气味芳香,可清热解毒。这款茶香气浓郁,可提神醒脑、宁神静思,有疏风清热、养肝明目的作用。

降火果:梨

春天气候变化大,空气干、湿度低,人们常有咽喉痛、嗓子沙哑等表现,更要经常吃新鲜水果。梨能止咳化痰、养阴生津、滋润肺胃,主治咽干口燥、声音嘶哑、大便干结等,春季食用可以去火。梨既可以生吃,也可以与白萝卜等一起煮水喝。不过,梨性寒凉,脾胃虚寒所致的大便秘薄和外感风寒而致的咳嗽痰白者禁用。

新昌县图书馆关于开展征文、摄影作品征集评比活动的通知

根据省文化厅关于开展2016年度浙江省“全民阅读节”、省第十二届未成年人读书节,县委宣传部关于开展新昌县2016年度“全民阅读月”(包括第九届未成年人读书节)主题教育活动和全民阅读活动有关部署,以及县文广局、县教体局对开展上述活动的有关要求和和工作布置,县图书馆经研究,决定开展“图书馆就在我身边”征文活动和“图书馆随手拍”摄影作品征集评比活动。现将有关事项通知如下:

一、活动时间:
2016年3月1日至3月25日。

二、参加对象:
县图书馆读者,中小學生、城乡市民等;欢迎广大摄影爱好者参加摄影比赛。

三、征文要求:
1.围绕“图书馆就在我身边”

这一主题,写课外阅读、终身阅读、图书馆阅读,崇尚知识,热爱阅读,要求思想健康、内容向上。

2.体裁不限,散文、记述文、议论文、小说、寓言、童话、诗歌等均。篇幅要求不超过5000字,诗歌不超过50行。

3.征文必须原创,尚未在正式刊物发表;如涉抄袭、剽窃他人作品,侵犯他人名誉权、肖像权、著作权等法律纠纷,均由作者本人负责。

4.投稿:纸质作品以16开纸打印成文,邮寄或送至县图书馆社教工作部,电子文档作品直接发送至县图书馆电子邮箱。参赛作品须填写《“图书馆就在我身边”征文活动报名表》,注明作者真实姓名、所在单位、联系方式等。

四、征文活动评比奖励:
1.县图书馆成立专门评比小

组,对征文作品进行评比,县文广局、县教体局联合作出评比审定。

2.征文比赛分小学组、中学组、成人组,各设一等奖1名、二等奖2名、三等奖3名。向获奖作者颁发证书,奖品另定。获奖优秀作品在《今日新昌》等媒体上公布刊登,并按上级有关要求,选送2-3件作品参加省、市“图书馆就在我身边”作品大赛。

3.主办方对入选获奖作品享有非商业性质的展览、汇编、报刊发表等无偿使用权,作者本人则享有作品的署名权。

五、摄影作品要求:
1.以“图书馆随手拍”为主题,以拍摄技术,记录新昌县图书馆内成人阅读、少儿阅读、文明阅读、阅读环境、阅读推广等方面的精彩画面。乡镇(街道)图书室、社区图书室、农家书屋等,农民工阅读、企业职工阅读、福利院阅读、

战士军警阅读、书香家庭阅读等有关反映和讴歌全民阅读,视角新颖、主题突出、思想健康、特别精彩的瞬间记录,同时纳入本次摄影比赛活动。

2.相机、手机等拍摄工具均可。每一作者可以选送一幅或多幅作品。

3.手机拍摄的作品可经过手机上的App后期处理(不得拿到电脑上处理),提交的作品必须是原始尺寸,或宽度和长度不小于1000像素。相机拍摄的作品按县图书馆指定的电子邮箱发送稿件即可。

4.作品必须是作者原创,尚未发表;如涉名誉权、肖像权、著作权等法律纠纷,均由作者本人负责。每一件作品要求有名称,并按照《“图书馆随手拍”摄影大赛报名表》,填报作者真实姓名、所在单位、联系方式等。

六、摄影活动评比奖励:

1.县图书馆和县新闻信息传播中心网络部、县摄影家协会联合成立评比小组,对摄影作品进行评比,县文广局、县文联、县新闻信息传播中心等对初评结果作出审定。

2.根据作品汇总情况,分设一等奖、二等奖、三等奖若干名,对获奖作品分别颁发证书,予以奖励(奖品待定)。获奖优秀作品在《今日新昌》等媒体公开刊登;按省、市有关要求选送特别优秀的作品参加省、市“图书馆随手拍”摄影作品大赛。

3.主办方对入选获奖作品享有非商业性质的展览、汇编、报刊发表等无偿使用权,作者本人则享有作品的署名权。

七、联系方式:
县图书馆地址:新昌县七星街道鼓山西路128号;邮编:

312500

电子邮箱:799501178@qq.com

联系部门:县图书馆社会教育部,电话:0575-86110711
联系人:周芳芳,手机:17757586001

活动详情及参赛表格下载,请参阅新昌县图书馆网站(<http://www.xclib.com/>)。

新昌县图书馆
2016年3月3日

