



上班族喝茶小知识

上班族是最忙碌、也是最多的人群，他们每天的忙碌生活，让很多人的身体都出现了这样那样的状况。所以在这里我们建议上班族一天喝三杯茶，让你健康每一天！

一天三杯茶保上班族健康。

上午：绿茶

绿茶中含强效的抗氧化剂以及维生素C，不但可以扫除体内的自由基，还能分泌出反

抗紧张压力的荷尔蒙。绿茶中所含的少量咖啡因可以刺激中枢神经、振奋精神。也正由于如此，我们推荐在上午饮用绿茶，以免影响睡眠。

中午：菊花茶

菊花有明目清肝的作用，或是在菊花茶中掺加蜂蜜，都对解郁有帮助。

疲惫了，还可以来一杯枸杞茶。枸杞子含有丰盛的胡萝卜素、维生素C等，具有补肝、

益肾、明目的作用。其本身有甜味，可以像葡萄干一样作零食，对解决“上班族”眼睛干涩疲惫很有效。有些人就干脆用菊花加上枸杞一起泡着喝，这样的搭配也算是完美。

晚上：决明子茶

晚间一杯决明子茶。决明子有清热、明目、补脑髓、益筋骨的作用，若有便秘的人还可以在晚饭后饮用，对治疗便秘很有效果。

蔬菜水果应怎么吃？

每天半斤水果一斤菜，你达标了吗？根据最新发布的《中国居民营养与慢性病状况报告（2015年）》，十年间居民膳食营养状况总体改善，但也存在谷类、蔬菜类方面相对欠缺，脂肪摄入量明显增加的情况，其中平均膳食脂肪供能比超过30%。不均衡的膳食结构会增加超重、肥胖以及慢性疾病的风险。尤其新鲜果蔬对于消化道恶性肿瘤等有非常大的预防作用。而相关数据显示，目前大众的蔬菜、水果摄入量低于推荐量，而且还略有下降，需要引起重视。

1. 彩色鲜果蔬，搭配来食用
果蔬的摄入应从量、种类、颜色三方面考虑，每天蔬菜200~500克（≥3种）、水果200~400克（≥2种），其中一半要是深色。注重果蔬摄入的同时，要注重整体的膳食模式，任何忽视或者迷信果蔬营养的做法都会损害健康。

2. 养成好习惯，餐餐搭配好
在选择时可选择能量较低、营养密度高的蔬菜水果，比如黄金奇异果的营养密度可以达到苹果和西瓜的10倍左右。家长应该帮助孩子养成健康的膳食习惯，尽可能每一餐中都加入果蔬。

3. 足量营养素，抗病又防癌
中国营养学会发布的新版《中国居民膳食营养素参考摄入量DRIs》增加了预防慢性非传染性疾病建议摄入量，比如维生素C有抗氧化功能对心血管系统的保护作用，建议健康人群每天摄入100毫克，而成人预防慢性病的建议摄入量为200毫克，可降低慢性病发病风险。

4. 健康控体重，果蔬来帮忙
另外，多吃果蔬能促进代谢，减少能量摄入，帮助塑身。果蔬中的膳食纤维具有体积大、能量密度低和低血糖生成指数等特点，在能量平衡和体重控制上具有较好的作用。中国成年人应每日摄入25克~30克膳食纤维，儿童为12.5克~15克。



水果的正确吃法

—桃子篇 Peach

方法一：



适量清水加食用碱搅拌

方法二：



桃子放入浸泡几分钟



清水冲洗干净

周末菜谱

腊肠炒芥蓝

材料：芥蓝、腊肠。

调料：植物油、盐、白糖、生抽、姜。

做法：1. 芥蓝洗干净，腊肠、姜切片备用。

2. 锅中放入沸水，并滴入几滴植物油，将芥蓝焯烫至变青绿捞出沥干水分。

3. 锅中放入植物油，爆香姜片后放入腊肠片炒至透明。

4. 倒进沥干水分的芥蓝，爆炒1分钟，加入适量白酒炒匀。

5. 加入适量白糖、精盐炒匀出锅即可。



健康指南

白内障有药可治

新华社伦敦电（记者 张家伟）白内障目前仅能通过手术治疗，但中国和美国研究人员合作进行的研究向药物治疗迈出实质性步伐。他们首次发现羊毛甾醇在白内障形成中的关键调控作用，利用眼药水成功提高了患白内障的犬的晶状体透明度。

这项研究由四川大学、中山大学、清华大学和加利福尼亚大学圣迭戈分校等机构的研究人员共同完成。他们在新一期《自然》杂志上发表的报告指出，晶状体由紧密排列的晶状体蛋白组成，晶状体蛋白的有序排列是维持晶状体透明性的关键，任何晶状体蛋白排列紊乱或异常聚集均会引发晶状体透明度下降，导致白内障的形成从而影响视力，但有关晶状体蛋白异常聚集和解聚的关键调控机制一直以来是个谜。

报告说，研究人员在对两个先天性白内障家系的研究中，发现存在于正常晶状体内的羊毛甾醇是调控晶状体蛋白异常聚集和解聚的关键。根据这一发现，研究人员给患有白内障的犬使用了含有羊毛甾醇的眼药水。经过6周治疗，白内障犬的晶状体不透明度降低了，白内障的严重程度也下降了。

领导这项研究的张康教授接受新华社记者采访时说，白内障是全世界致盲和视力损害的首要原因，目前尚无有效治疗药物，还需依赖手术治疗，但手术费用昂贵且存在不可避免的手术风险。“有关羊毛甾醇调控晶状体蛋白异常聚集的新发现，将为临床白内障的药物治疗带来曙光，具有广阔的应用前景”。

新型激光感应装置解决血糖监测难题

新华社伦敦电（记者 张家伟）英国利兹大学研究人员日前开发的一种新型设备有望解决糖尿病病人监测血糖的难题。该设备利用低能量激光技术实现对血糖值的便捷检测，免去了血液检测的繁琐程序。

糖尿病病人需要不断监控自身的血糖值，以控制病情，目前常用的做法是通过在指头上扎针获取血液样本来检测，这不但耗时，效率不高，对病人来说也是比较痛苦的事情。

据英国媒体报道，利兹大学的研究团队利用低能量激光检测技术，设计了一种新型的血糖监测装置，患者只需将手指放在装置上扫描一遍，就能及时获知自己的血糖值，整个过程只需不到30秒。

领导这个团队的金·何塞说，他们使用的光学部件与智能手机上的非常相似，这保证了装置的低成本，更便于未来推广。此外，这种技术普及后就能省去繁琐的血液检测程序，有助于节省医疗资源。

据研究人员介绍，随着技术的成熟，他们未来还可以将这一装置进一步缩小，做成可穿戴设备，病人佩戴之后就可以随时随地获知自己的血糖值，简单直接。

土豆金针菇烧鸡

材料：三黄鸡、土豆、金针。

调料：植物油、盐、白糖、鸡精、胡椒粉、料酒、酱油、葱、姜、蒜。

做法：1. 三黄鸡洗净剁成块，土豆去皮切块，金针菇洗净撕开备用。

2. 锅中放入冷水，鸡块冷水下锅，待煮沸后关火捞出洗净浮沫。

3. 锅中放入植物油，待油温七成热放入葱、姜、蒜煸香，下入鸡块炒匀放入料酒、酱油，继续翻炒均匀，加水煮。

4. 待水开后转小火炖20分钟，将土豆块放入，再烧20分钟后将金针菇入锅，加盐、白糖、鸡精、胡椒粉调味，烧至土豆软烂即可。



王晋红，不慎将其父王悦（已故）的太钢苹果苑宿舍4栋2单元5层32号的住房审批登记表遗失，特此声明。

张宝明，不慎将太钢锦绣苑宿舍31栋1单元10号的购房计算表遗失，特此声明。

挂失

金属结构制造公司陈丽红，卡号：30805745

炼钢二厂项目部毕晨梅，卡号：30373417

福利总厂张建萍，卡号：97001099

钢企热轧冶金设备修造厂杨梁梁，卡号：30810525

山西矿山建设股份有限公司白永旺，卡号：21900190

山西矿山建设股份有限公司冯胜国，卡号：21900180

山西矿山建设股份有限公司赵晓丽，卡号：21900160

山西矿山建设股份有限公司侯希功，卡号：21900102

山西矿山建设股份有限公司李龙龙，卡号：21900188

山西矿山建设股份有限公司王兵生，卡号：21900106

钢新实业有限公司高超，卡号：30811968

物流中心马玉龙，卡号：10801196

钢企第三金属制品厂张纪刚，卡号：20221045

第二金属结构厂白鹤，卡号：30804770

钢管公司赵旭东，卡号：81401302

钢运物流公司魏继祥，卡号：30196788

第二金属结构厂李权斌，卡号：2022831

钢建建筑公司检修项目部王新奎，卡号：30806352

百一机械厂张炜，卡号：21201016

第三金属制品厂李鹏，卡号：30817831

焦化厂韩沁园，卡号：09401433

电气修造厂韩志强，卡号：04700436

炼铁厂刘映新，卡号：09203063

百一机械厂刘海军，卡号：30818896

技术中心李慧峰，卡号：05400052

不锈热轧厂丁晨晖，卡号：08401178

钢运物流张志义，卡号：30302836

山西太钢碧水源环保科技有限公司孙亚军，卡号：06600015

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。