

健康管理

炎夏谨防三种病

炎炎夏日,湿热的空气为病菌滋生和传播提供了温床,加上人体的消耗增加使抵抗力减弱,更加大了季节性疾病发生的几率。为此,现为大家介绍关于夏季多发疾病的预防和保健知识。

●热感冒

天热流汗使我们消耗了大量的能量,加上夏季一般人的胃口都比较差,如果没有足够的营养及时补充,人体的抵抗力就会随之下降,很容易感冒。另外,一些人为了贪图凉爽,在热得满头大汗时喜欢用冷水冲头或洗冷水澡;睡觉时对着电扇吹个不停;房间里长时间开着空调,导致室内外温差较大,

这些都可以引起夏季感冒的发生。

●细菌性痢疾

肠道疾病是夏季的高发病,而细菌性痢疾是最常见的肠道传染病之一,它除了与苍蝇繁殖活动有关外,还和天热人们喜欢吃生冷食品引起肠胃功能紊乱有关。蚊虫传染也是夏季发生肠道感染的一个重要途径,如疟疾就是通过蚊子叮咬带菌而传染的。

●热中风

炎热的夏季,人体出汗较多,而老年人体内水分比年轻人要少,加之生理反应迟钝,所以在夏季最容易“脱水”。而“脱水”会使血液黏稠,这对患有高血压、高血脂症或心脑血管病的老年人来说无异于“火上浇油”,输向大脑的血液会受阻变缓,发生中风的概率自然会增高。

健康之窗

多吃全麦食物 有助降低死亡率

新华社北京电 全麦食物中含有大量维生素、矿物质和粗纤维,有助于身体健康,帮助抵御心血管疾病和肠道癌症。德国媒体日前援引两项相互独立的研究报告说,有规律地摄取全麦食物还能降低死亡率,特别是心血管病和癌症的致死率。

其中,来自美国哈佛大学一个研究团队的报告说,每日摄入48克全麦食物的人,能比几乎不摄入全麦食物的人降低20%的死亡率;患心血管疾病和罹患癌症的致死率能分别降低25%和14%。

这份报告基于对美国、英国和挪威的纳维亚地区国家的12份研究的分析后得出。这些研究在1970年至2010年间进行,共有约78.6万人参加,期间共有约9.8万人死亡,其中约2.6万人死于心血管疾病,约3.75万人死于癌症。

另一份报告来自英国帝国理工学院的一个团队。该团队分析了45份研究后发现,每日摄入90克全麦食品的人,比不摄入全麦食品的人降低了17%的总死亡率,其中心血管疾病致死率降低约22%,癌症致死率降低约15%。

该研究团队进一步指出,全麦制品还能降低呼吸道疾病、感染性疾病和糖尿病的致死率。

两个研究团队都在报告中建议,全麦食物能够降低血脂和血压,能让人更易产生饱腹感而吃得更少,应该让公众更好地了解其好处。

此外,丹麦癌症协会研究中心的研究人员认为,增加全麦制品的消费能对公共健康产生显著的积极影响,目前该国正在进行一场涉及食品工业的行动,旨在让居民的全麦食品摄入量在十年内翻一番。

《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐(六)

国家卫生和计划生育委员会

膳食指南修订专家委员会总结了最新食物与人群健康关系的科学证据,梳理了我国居民主要营养和健康问题,为改善大众营养、引导食物消费、促进全民健康,《中国居民膳食指南(2016)》中提出了六条核心推荐条目



周末菜谱

三汁焖笋

材料:笋1棵、香菇3朵、洋葱半个
 调料:植物油、盐、大蒜、葱段、姜片、干辣椒、料酒、生抽、蚝油、清水、冰糖
 做法:1. 笋剥去外皮切滚刀块,香菇切大块。

2. 锅内烧开水,加少许盐将笋块倒入,中火烧开关火捞出冲凉水沥干。

3. 将料酒、蚝油、生抽混合在一起,加少许清水搅拌均匀备用。

4. 锅内加植物油烧7成热放入蒜瓣、葱姜、干辣椒爆香,放入笋块转中火炒匀,加冰糖、调好的味汁、清水,盖锅盖焖。

5. 待汤汁收干放入洋葱,转大火炒匀即可出锅。



清炖白萝卜牛腩汤

材料:牛腩、白萝卜各适量
 调料:姜片、黄酒、八角、盐

做法:1. 牛腩切成大小均匀5厘米左右的块状。锅中放入适量冷水,切好的牛肉块放入锅中,大火烧开后,焯水去血沫然后捞出。

2. 焯水的同时,高压锅内加入适量水烧开(要喝汤的话就多加些水),将葱段、姜片、适量黄酒、八角、焯好牛肉放入锅中大火煮。

3. 锅开后撇去少量浮沫,盖上锅盖和高压阀,锅开后转中小火焖制40分钟,放气开盖。

4. 将去皮洗净切成滚刀块的白萝卜放入牛腩汤中煮10分钟即可。



钢新公司餐饮营养部

车辆出入证挂失

太原市第四实验中学阴建虹,车牌号:晋A53Z82

太原市第四实验中学赵永哲,车牌号:晋MF0035

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失,特此声明。

挂失

不锈钢制品厂师坚,卡号:20221572
 焦化厂栾凯,卡号:09401583

钢建公司梁有春,卡号:20900318
 财务公司贾永超,卡号:13000033

炼钢二厂马树泽,卡号:03800398
 炼钢二厂芦志强,卡号:03302809

炼钢二厂刘中华,卡号:03301987
 钢企侯忠良,卡号:20221384

BOC气体公司贾东民,卡号:20100796
 炼钢一厂郝林旋,卡号:30818316

机电工程公司梁卫原,卡号:20219233
 宝冶刘宇,卡号:30814161

中冶宝钢韩永,卡号:30364149
 加工厂李文奎,卡号:13200737

中冶天工太钢冷连轧厂毛振杰,卡号:30389816
 钢企公司贾红丽,卡号:20220582

福利总厂张福生,卡号:07002268
 物流中心王海斌,卡号:10800488

加工厂温之江,卡号:04201776
 平钢综合修补厂刘晓梅,卡号:20221189

营销部贾源庆,卡号:02300328
 劳务市场陈爱红,卡号:30326726

钢企公司永锋型材厂辛拉忠,卡号:30414965
 不锈钢冷轧厂苏雷,卡号:30818998

技术中心张延恒,卡号:05400780
 钢建建筑工程公司宋晋峰,卡号:30500544

能源动力总厂郑锋,卡号:07601422
 钢建人力资源部王文静,卡号:20600915

自动化公司井春浩,卡号:05501146
 震益工程建设监理公司王利媛,卡号:30300479

炼钢二厂魏瑞坤,卡号:03303780
 以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明