夏日养生

夏季常吃八种食物 清热消暑养心安神

1. 金针菜

可补气养血、清热去湿、解除忧愁愤怒，也含蛋白质、胡萝卜素、纤维质、钙、磷、铁等营养素。

2. 海带

不仅有助于清除体内的积热，还可以对付因出汗过多出现的体力透支。另外，夏季是心脑血管疾病的高发季节，海带中含有的多种营养物质恰恰具有辅助降低血压、降低血液黏稠度的作用，对心脑血管疾病患者大有裨益。海带既可凉拌，又可煲汤食用，其中牛肉海带汤特别适合夏季饮用，但患有甲亢的病人不要吃海带，孕妇、乳母也不宜吃过多海带。

3. 西红柿

西红柿一年四季都可见，营养也很丰富，它同样也是清热解毒的好帮手，用中医的话来说，西红柿的作用就是平肝“去火”。

4. 萝卜

民间把萝卜称为“小人参”，这可不是完全没有道理的哦。萝卜不仅营养价值高，还是预防上火的好手。对已经气郁上火甚至生痰的人来说，萝卜有很好的清热消痰作用。如果要比拼“降火”能力的话，青萝卜是最佳，红皮白心者次之。

5. 大豆

大豆蕴含丰富的蛋白质，在滋阴去火的同时还能为你补充蛋白质、异黄酮、低聚糖、皂苷、磷脂、核酸等营养。除此之外，大豆中含有的可溶性纤维在帮你降低胆固醇含量的同时，还可以帮你顺利通便排毒，你的皮肤和气色也会因此好很多。

6. 蜂蜜

《本草纲目》上记载，蜂蜜有“清热、解毒、润燥”等功效，是“健康长寿的妙药”。早上起床后喝一大杯温蜂蜜水，除了能帮你化解“夏热”之外，还能给你带来一天的甜蜜好心情。

7. 莲藕

莲藕有健脾开胃、养心安神、补血益气的功效，是夏季良好的消暑清热食物。莲藕生吃熟吃各有效果。莲藕生食，能清热润肺，凉血行淤。可以凉拌，也可以将鲜藕榨汁，与鲜梨汁、甘蔗汁等混合饮用。藕熟吃，可健脾开胃，止泻固精。此外，经常用脑的人多吃藕，可以起到益血补髓，安神健脑的作用。女性吃藕能够达到调血、补血，红润面色的效果。

8. 竹笙

夏天，减肥事宜又被众姊妹列为头等大事，有“刮油”效果的竹笙，自然成为热销的夏日食材。竹笙又叫竹荪，是寄生在枯竹根部的一种珍贵菌类，曾经是“宫廷贡品”，近代也作为国宴名菜出现。它的口感脆嫩清爽，营养价值高，富含胶质纤维，解腻助消化，减少腹壁脂肪的积存，即俗称“刮油”的作用。《中国药典》记载，竹笙具有益胃清肠、抗老防衰、消炎止痛、减肥等多种功能。

防汛常识

汛期来了，我们应该怎么办？

近期雨水较多，本报编辑一些防洪防汛安全常识，为更好地预防洪涝事故、避免灾害发生、构建平安和谐太钢提供帮助。 ——编者

防范暴雨洪水自防自救措施有哪些？

暴雨洪水发生前：1.在城区外居住的居民要避免在低洼地带、山体滑坡威胁区域和受河道出槽洪水顶冲的地方建房，不要人为侵占洞道自然行洪断面。每年夏初要对房前屋后进行检查，留心附近山体变化。对应急情况下的撤离方向和地点做到心中有数，把贵重物品集中放置妥当。如果降雨较大，要查看房屋四周有无积水，排水是否畅通，防止山洪冲击房屋或浸泡地基，还要根据情况安排人守夜。2.城镇居民、商场、学校等要熟悉周围环境，自备必要的防水、排水设施，如帆布、编织袋、沙石、木板、抽水泵等。注意收听当地气象防汛部门的预报。商场、学校、广场等人群密集区要及时作好人员疏导转移等工作。

暴雨洪水发生后：1.发现重大征兆或已经发生灾害时，尽快将消息传递出去，引起政府重视，争取控制灾害发展和救援。2.在紧急情况下，头脑冷静，行动迅速。汛期河道涨洪时，千万不要强行过河或长距离绕行过河。3.在发生暴雨洪水时，行人避雨要远离高压线路、电气设备等危险区域。4.及时对溺水、触电、雷击者进行人工呼吸等紧急救护，并尽快与120联系取得救护。

怎样救助被困人群

洪水汇集快、冲击力强、危险性高，所以必须争分抢秒救助被洪水围困的人群。任何一个社会公民，当接到被围困人发出的求助信号时，首先应以最快的速度和方式传递求救信息，报告当地政府和附近群众，并直接投入解救行动；当地政府和基层组织接到报警后，应在最短的时间内组织带领抢险队伍赶赴现场，充分利用各种救援手段全力救出被困人群；行动中还要不断做好受困人群的情绪稳定工作，防止发生新的意外；要特别注意防备在解救和转送途中有人重新落水，确保全部人员安全脱险；还要仔细做好脱险人员的临时生活安置和医疗救护等保障工作。

人员在降雨天气如遇到险情、灾情时应该怎么办？

在冷静沉着、果断应对，防止和延缓险情、灾情扩大的情况下，及时拨打当地防汛办公室的值班电话，说明事发的详细地点、险情程度、被困人数、联系电话等；需要施救时，及时拨打110、120、119或当地其他社会求助电话。

周末菜谱

卤五花肉

材料：五花肉1斤

调料：植物油、盐、老抽、料酒、味精、白糖、蒜头、干辣椒、姜片、香菜

做法：1. 五花肉洗净，切大块

2. 锅中倒入植物油，待油温7成热放入蒜片、干辣椒、姜片爆香，放入肉块煎至金黄。

3. 倒入老抽、料酒、盐、味精、白糖，加入清水（没过锅中的肉块）烧开煮20分钟。

4. 出锅后，切片，撒香菜，淋上卤汁即可。

电饭煲戚风蛋糕

材料：低筋面粉70克、牛奶50克、鸡蛋3个

调料：调和油25克、白砂糖60克、白醋少许

做法：1. 将蛋白、蛋黄分别打入两个容器，蛋白中放白砂糖、少许白醋，用打蛋器高速打至发泡状态，再转低速使蛋白变细腻光滑。

2. 蛋黄加入调和油、牛奶，用搅拌器低速搅拌均匀。

3. 取三分之一打好的蛋白加入蛋黄面糊中搅拌均匀，再继续加入蛋白糊搅拌均匀，直至全部将蛋白糊搅拌完成。

4. 电饭煲先空煮一下，等跳到保温时，将蛋糕面糊倒入底部垫了不沾油纸的内胆，电饭煲按下煮饭键，用毛巾盖住出气孔，直至跳到保温，20分钟后再次按下煮饭键，整个过程60分钟，中途不要打开锅盖。

5. 揭盖用牙签叉一下正中间，牙签出来时干净的说明蛋糕完全熟透，即可倒出锅食用。

钢新公司餐饮营养部

出售

本人现有太钢锦绣苑小区住房一套，五层，73平方米，欲低价出售，太钢内部能过户，非诚勿扰，有意者请与李先生联系，电话：13734038249。

住房手续挂失

尹富卯，不慎将迎新街太钢红楼宿舍22栋3单元403号的购房发票遗失，特此声明。

岳连红，不慎将其父岳巨登（已故）的太钢35宿舍36栋3单元1号的购房发票和计算表遗失，特此声明。

宋英，不慎将其父宋程林（已故）的太钢胜利西街宿舍1栋2单元15号的购房发票遗失，特此声明。

赵磊，不慎将其父赵培成（已故）的太钢十四宿舍2栋2单元15号的全部房产手续遗失，特此声明。

骨灰存放证挂失

吴阿彬，不慎将其哥吴阿金的永安殡仪馆三楼西厅51013的骨灰存放证遗失，特此声明。

物资准运证挂失

浙江凯丰特种纸业有限公司，不慎将车型：轻型仓栅式货车，车号为：晋A8262R的太钢厂区物资准运证遗失，特此声明。

传递单挂失

不锈冷轧厂，不慎将传递单号为：1500709，出门证号为：92008614 2的传递单遗失，特此声明。

车辆出入证挂失

技术中心王兴原，车牌号：晋A23U39

技术中心杨永杰，车牌号：晋AXN019

物流中心潘默，车牌号：晋A01N32

以上单位、个人不慎将车辆厂区通行证遗失，特此声明。

挂失

钢城企业公司第二冶金机械修造厂，卡号：20223045

不锈冷轧厂孙亚杰，卡号：30800243

以上职工太钢出入卡遗失或注销，特此声明。