

敬老爱老别样情

5月4日早晨,交通运输局大门外的台阶上坐着12位80多岁的老人,这些人都是65年前的老同学。他们借着这天天气好,想利用交通运输局门前这片干净的台阶,搞一次老同学聚会。这件事被交通运输局局长薛江勇看到后,他马上安排机关人员,把老人们一个个搀扶到局里,安顿到沙发上,然后给他们倒上一杯热茶,老人们都懵了。他们相互问:“你认识局长?”回答说:“我连局长叫啥名字都不知道,更谈不上认识。”又有人问:“你认识局里别的领导?”回答说:“我与交通局没有任何关系,别说领导,全局上下我连一个人都不认识。”这时交通运输局的接待人员才告诉他们:“我们局长下乡时看到你们坐在大门口,他知道原因

后,马上让我们把你们接进来,并要求我们:‘尊老爱幼是中华民族的传统美德,怎能让老人们坐在大门口聚会’,所以让我们把你们接进来,一定要把你们照顾好。”老人们听后,无不为之感动。一杯热茶下肚后,老人们的话变多了起来。大家共同畅谈着我们国家的发展变化和对老年人的好政策;畅谈着平陆县这些年来发展变化和老年人享受的权益;谈论着平陆县交通事业的发展和对经济建设做出的巨大贡献。不知不觉已经到了下班时间,老人们这才恋恋不舍的离去。通过这一事例让笔者感到,交通运输局这种做法实在感人,这些陌生老人,他们大多平生从未与交通局有任何交往,和局领导又互不认识,却能受到交通运输局的意外关爱,怎能不让人感动呢。这也是当前开展的“五城同创”,凝聚正能量开出的一朵文明之花。只要我们人人都献出一点爱心,一朵文明之花必定会引领出一片文明的花海。(杨万全)

人人都知道“多吃果蔬有益健康”,可是有些蔬菜似乎很难被大家接受。它们是食物里的“养生高手”,你不仅不该“拒之千里”,还要学会巧用它们制作美食,让我们的餐桌更健康。

鱼腥草
鱼腥草又叫折耳根,带有特殊气味,有些人吃一口便会反胃。它的腥味来源是癸酰乙醛(俗称“鱼腥草素”),可不要小瞧这种物质,它具有抗菌、消炎作用,可有效抑制金黄色葡萄球菌、流感嗜血菌、肺炎链球菌等病菌的生长,防治感冒引起的发烧、咳嗽、嗓子疼。

中医认为,鱼腥草还能清热解毒、利尿消肿。新鲜的鱼腥草,叶和根都能吃,炒食、凉拌或做汤均可,也可作为调料。

苦瓜
苦瓜的苦味来源是葫芦素和奎宁,科学研究发现,苦瓜中的苦味物质有提高免疫力、控制血糖的作用,因此,苦瓜越苦,营养价值越高。

另外,苦瓜富含维生素、矿物

越难吃的菜越营养

质、膳食纤维等,其中维生素C和膳食纤维含量约为西红柿的3倍。

中医讲,生食苦瓜消暑泻火、解热除烦,熟食则养血滋肝、润脾补肾。湿热的夏天,常食苦瓜极为有利,可凉拌、炒食、煮汤,但不能吃太多,以免性寒的苦瓜导致脾胃虚寒,如和辣椒、胡椒、葱、蒜同食更加有益健康。

香菜
香菜由于含有烯醛类化合物,气味扑鼻,有些人“爱不释手”,有些人却难以接受。

科学研究显示,烯醛类化合物可刺激食欲,改善消化功能。值得一提的是,香菜中维生素C含量比普通蔬菜高得多。

中医认为,香菜有温中健胃的作用,寒性体质者吃点香菜可缓解胃部冷痛、消化不良。生活中香菜常被用作“点缀”,比如可以用来和馅调味,或者在汤即将出锅时加入。

韭菜
韭菜含有硫化物和挥发性精油,让它具有独树一帜的韭香,还含有皂甙、黄酮类等物质,有助杀菌、消炎、提高免疫力、降低血脂。

另外,韭菜因富含膳食纤维,素有“洗肠菜”之称,可促进胃肠蠕动,保持大便通畅,预防便秘和肠癌。

中医认为,韭菜性温,有补肾补阳的作用。吃韭菜最讲究季节,初春时又嫩又鲜最好吃,烹调方法比较多样,韭菜炒鸡蛋、韭菜肉馅饺子、韭菜鲫鱼汤、腌韭菜都是经典的做法。

芹菜
芹菜是一种芳香蔬菜,叶和茎均含萜烯类化合物,有些人难以接受,干脆不吃,但对喜欢这个气味的人来说,可增强食欲。

另外,很多人不喜欢芹菜的“细丝”,有时在嘴中缠成一团,咽不下去,不得不吐出来。

其实,这些细丝就是膳食纤维,对消化系统的健康大有裨益。需要提醒的是,芹菜叶的营养远超茎。芹菜叶可以包饺子、炒鸡蛋、烙饼、做汤。



胡萝卜中含有的萜烯类化合物是其风味来源,研究表明,这种活性物质具有抗癌和抗炎等健康作用。此外,胡萝卜可提供大量β胡萝卜素,在身体中转变成维生素A,

不仅能增强免疫力、抗癌防病,还可起到美容、延缓衰老的作用。

值得一提的是,美国大型调查发现,血液中α胡萝卜素浓度最高的人,各种原因造成的总死亡风险可下降39%。而胡萝卜也是α胡萝卜素的重要来源。

胡萝卜炖、煮、炒、蒸均可,为了人体吸收更多胡萝卜素,烹饪时最好放一点油。

容易犯的五个运动错误

走得多
人在剧烈运动时,体内会产生较多的肾上腺素和皮质醇等激素,当这些激素增加到一定量时,会使脾脏产生白细胞的能力大大降低,致使淋巴细胞中细胞活性大大降低。

速度快
对于走路和跑步而言,强度就是速度,强度过大容易发生运动伤害。比较常见的有膝关节、踝关节、髌关节及腰部的疼痛和损伤。

早起就猛跑
不吃早餐或不补水就出门“狂走猛跑”,会导致血糖过低。早起时,

人体血液更黏稠,特别是心脑血管病患者,运动风险更大。此外,凌晨是心血管病高发期,高危人群应避免清晨剧烈运动。

严寒酷暑无阻
研究表明,极端温度会加大心血管疾病的死亡风险。一热一寒,是心脑血管的“大敌”。目前早晚温差大,一定要时刻注意天气变化,避免过度运动。

靠走路减肥
人体一天中摄入的热量越多,器官负担越重,但如果再进行超负荷的运动,器官的负担则翻倍,久而久之,加快器官衰老。

千年古方还您身心健康

神奇的醋蛋归元液

醋蛋归元液是根据中医论,病理学,采用中药与食疗的结合(也就是药效与营养的搭配)合二为一,医圣张仲景研制开发了一个对人体疾病整体调治的一种独特的千年偏方,这个偏方形成了一个细胞疗法,渗透力很强。

在临床实践中,它起到了人们意想不到的神奇效果,特别对那些心脑血管、皮肤病、静脉曲张、乳腺增生、失眠、便秘、三高人群等病,在醋蛋归元

液的疗程中神奇般的逐渐恢复好转,也正是这个偏方的威力。恢复率高达99%,只要与它有缘,坚持按疗程使用,奇迹一定会出现在你的身上。

归元液它是以低度米醋为载体,把发酵蛋的液体和中药经蜂蜜调和,低温发酵,把里面的活性酶加药力以及人体细胞所需营养,通过醋酸分解,软化血管,打通血脉,渗透到细胞内进行修复,使人体细胞再生复元,提高免疫力,恢复健康,这就是它的的原理。

醋蛋这个偏方很早以前就有,早有醋蛋能治百病之说,中央电视台也曾报道过,许多专家也讲过,不过它太单调,没有中药成分,不能达到人体全面调治的效果,而现在,经西安恩惠生物科技有限公司研制,开发出了一个对人体进行全方位同步调治合二为一的一种独特的偏方,药效加营养,效果



倍增,这就是醋蛋归元液的形成。这个偏方经国家有关部门检验,成了当今市场上复合生命酵素最多的一项产品,批为《非物质文化遗产保护》它对人类的贡献价值不是用钱衡量的。咨询电话:15035402688

平陆县盐务管理支局公告

近日,央视等媒体相继报道了“脚臭盐”食盐质量问题,购买了,可找经销商退盐。同时提醒广大消费者,请从正规渠道和县盐业公司配送网点购买食盐。

举报电话:0359-3522444