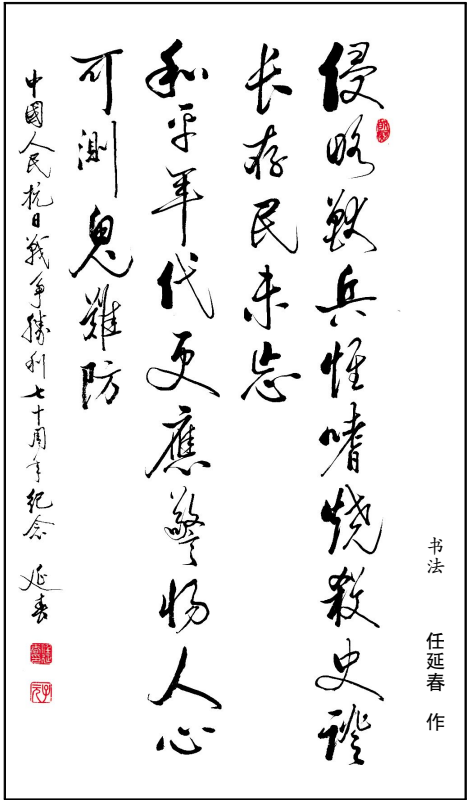




生活小常识: 有些人的皮肤只要受到小小的碰撞,就会变得青一块紫一块,这是体内缺乏维生素K的缘故。多吃菜花可以很好地补充维生素K,使血管壁的韧性加强。菜花中水溶性营养素含量丰富,推荐采用急火快炒或蒸的方式烹制。

初夏养生吃六个“第一”



进入初夏后,气温升高,想要健康,必须吃对食物,吃就要吃最好的,初夏养生要吃六个“第一”。

第一果:红色水果

中医认为常吃红色蔬果可以使面色红润,有养颜功效。而从西医角度说,这类蔬果中富含维生素C、维生素E、番茄红素等,也有很好的抗衰老、美容作用,还能预防感冒。红色蔬果之所以色红诱人,主要是其中含有丰富的番茄红素,尤其在成熟的西红柿中含量最高。这是一种强抗氧化剂,能帮助人体延缓衰老、防癌。选择蔬果时,越成熟、颜色越红的,其营养成分就越充足。

第一茶:绿茶

炎热夏季最好饮绿茶:夏天骄阳高温,酷暑蒸人,出汗多,人体内津液消耗大,此时

名人养生

梅兰芳饮食“三不三怕”:因为喜欢清淡,梅兰芳养成了“三不三怕”的饮食习惯。一是坚决不喝酒,怕呛坏了嗓子。二是尽量少吃动物内脏和红烧肉之类的油腻食物,怕生痰。三是演出前后不吃冷饮,特别是刚唱完戏,声带经过激

烈震荡的“热嗓子”怕变成“哑嗓子”。为了保护嗓子,增加营养,梅兰芳主张多食鲜奶、鸡蛋、蔬菜和水果。梅兰芳认为“饱吹饿唱”,他说,演员在演出之前不能饱食,否则的话,唱起来中气不足,动作乏力,甚至还会引起胃炎。所以梅兰



芳每逢晚上有戏,晚饭都吃得很简单。

碧根果不是人人皆宜

碧根果有抗衰老、健脑益智、消炎杀菌、有益心脏等功效。一般人群均可食用。脑力劳动这和青少年可多食,孕妇每日可食5-8颗,对胎儿脑部发育有好处。但腹泻、阴虚火旺、痰热咳嗽、便秘腹泻、素有内热盛者及痰湿重者均不宜使用。



书法 任延春作

“输血补身体”千万要不得

输血是临床上常用的治疗方式,但并不像某些人以为的“可以补身体”。相反,因为输血有一定比例的受血者会发生不良反应,所以临床提倡的是“能不输血的尽量不输血”,Rh阴性还是阳性。提倡输成分血或血制品,树立缺什么补什么的科学合理和安全有效的输血观念。切勿想要补身体而要求输血。禁止输“安慰血”、“人情血”。

生根据病情决定输哪种成分血或血制品和输血的量。患者应该如实告诉医生自己的病史,如以前是否输过血,有什么反应,知道自己是什么血型,Rh阴性还是阳性。提倡输成分血或血制品,树立缺什么补什么的科学合理和安全有效的输血观念。切勿想要补身体而要求输血。禁止输“安慰血”、“人情血”。

宜饮龙井、毛峰、碧螺春等绿茶。绿茶味略苦性寒,具有清热、消暑、解毒、去火、降燥、止渴、生津、强心提神的功能。绿茶绿叶绿汤,清鲜爽口,滋味甘香并略带苦寒味,富含维生素、氨基酸、矿物质等营养成分,饮之既有消暑解热之功,又具增添营养之效。

第一菜:苦味菜

天热吃“苦”,胜似进补。一到夏天,因为炎热,很多人会食欲不振。而苦味菜胜在“人心经而降心火,去心火而神自安”,人的味蕾对苦味比较敏感,而且吃了苦食可以泻火解暑,健脾开胃,增加食欲,促进消化,正是一举多得。苦味食物“家族”庞大,蔬菜类有生菜、苦瓜、芹菜、苦笋、莴苣、芥兰菜等,还有食药兼用的干鲜类果品,如莲子心、薄荷叶、苦杏仁等。

第一粥:豆粥

夏季晚餐让杂豆粥“唱主角”,不仅营养丰富,而且粥的热量不高,饱腹感强,有减肥效果,而且不同的豆类具有不同的功效。晚餐尽量简单些,把事先浸泡好的绿豆、红豆、

黑豆、芸豆等各种豆类,加上大米、小米、血糯米、黑米,还可以加薏苡仁、燕麦、百合等,各种材料互相搭配,用电饭煲煲成一锅软烂香糯的杂豆粥,晚餐的主食就有了。

第一肉:鸭肉

夏季的肉食以鸡肉、鸭肉、瘦猪肉、鸽肉等平性或凉性的肉制品为好。其中,鸭肉不仅富含蛋白质,而且由于其属水禽,还具有滋阴养胃、健脾补虚、利湿的作用,根据中医“热者寒之”的原则,特别适合夏上火、体内生热者食用。夏季在食用鸭肉时最好炖食,也可加入莲藕、冬瓜等蔬菜煲汤食用。

第一汤:西红柿汤

西红柿,其主要营养成分就是维生素,其中,最重要、含量最多的就是胡萝卜素中的一种——番茄红素。研究证明番茄红素具有独特的抗氧化能力,可以清除人体内导致衰老和疾病的自由基;预防心血管疾病的发生;阻止前列腺的癌变进程,并有效地减少胰腺癌、直肠癌、喉癌、口腔癌、乳腺癌等癌症的发病危险。

西班牙65岁以上的老年人有750多万,约占全国人口的18%。西班牙全国上下都非常重视老年事业,出台了很多优惠政策,确保老年人乐享晚年生活。

免费送餐。在西班牙,老年人可以坐在家中“点菜点饭”,政府设有专门人员为老年人免费送餐。这是西班牙政府“扶助老年人计划”中的一项内容。送餐上门不但迅速快捷——老年人坐在家中,一个电话便可以搞定;而且除了每餐支付2欧元的饭菜钱外,送餐人员不向老年人收取任何费用,连车费都由政府掏。送餐人员不仅根据老年人的不同口味而确定菜谱,而且还会根据老年人的健康状况实行“科学配食”,确保老年人营养全面。同时,这些专业人员还负责老年人的饮食起居情况观察,一旦发现问题,立即通知政府相关部门前来帮忙。

免费就医。在西班牙,老年人看病就医是全部免费的。老年人一旦生了病,既可以就近就医,也可以自己选择医院。但无论到哪里治病,都是免费的,这其中还包括老年患者住院期间的伙食费用。另外,很多医院都专门为老年患者设立了“绿色通道”——老年人来这里就医,可以得到优先救治,就连病房也实行老年患者优先。

动态养老金。西班牙65岁以上的老年人都享有政府发给的养老金,这些养老金额度不是一成不变的,而是实行动态浮动。由于城市之间、城乡之间物价消费水平不同,所以西班牙政府规定:国内老年人的养老金,每年都根据城乡物价消费指数的波动而进行动态调整,以保证老年人的收入年年都有所提高。养老金实行动态管理,这在世界其它国家还是不多见的。

余勇可贾。西班牙的法定退休年龄为65岁。政府为了鼓励老年人推迟退休,为国家和社会贡献余热,出台了一系列的优惠政策,比如规定老年人在法定退休年龄65岁之后,每延迟一年退休,养老金就增加3%。在西班牙,老年人退休年龄最高可延迟至70岁。超过65岁的老年人不仅在工作岗位上可以奉献余热,而且还可以得到额外的“补助”,真是一举两得,皆大欢喜!



西班牙：政府主导养老

耄耋乐享生活

夏天喝水把握三个分寸

气温越来越高,人体出汗量明显增多,饮水成为了夏季最重要的“养生课”。但你知道吗?相比其他季节,夏天喝水还有很多独特的讲究。《生命时报》特邀北京协和医院肠外肠内营养科教授陈伟,教你如何从炎炎夏日正确喝水。

早喝不晚喝

当出现口渴、心烦或乏力头疼等状况时,说明机体细胞已经开始脱水,此时再喝水已经是“被动饮水”。久而久之,人体就会长期处于一种潜在的缺水状态,不利于正常代谢。因此,喝水跟吃饭一样,也需要定时,变被动饮水为主动饮水,在感觉到“口渴”之前喝水。

喝水也“吃”水

黄瓜、西瓜、番茄等果蔬中的水分比起普通的水,更容易进入细胞。因此在喝水的同时,也要“吃”水。另外,水果蔬菜还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要的B族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰老、抵御疾病都有大好处。

要因人而喝

正常人可通过尿液颜色来判断何时补水:正常的尿液呈淡黄色,颜色太深就应该补水。此外,喝水还应该因人而异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝水,感冒发烧时要比平时多喝一些水。

《金色夕阳》编委会

主编:姜筱卉
副主编:刘磊 顾湘
审稿:罗慈兵 千国宇 王献禹
责编:赵安邦
编辑:杨阳 许玥 侯朵 刘盛邦
校对:刘玉文 孙雷

文化艺术苑



锦鸡红艳

邓德兴

过量饮用牛奶或增骨折风险

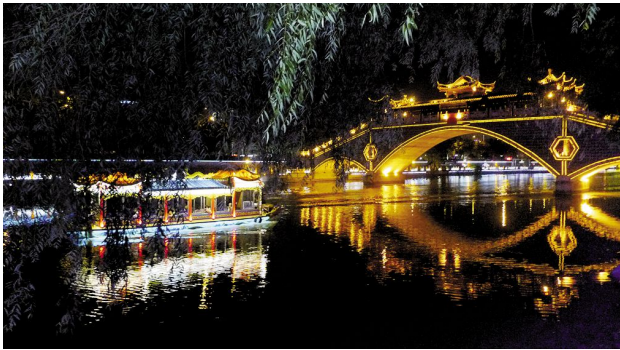
人们一贯认为,牛奶含钙,而钙有益于骨骼发育,因而饮用牛奶对人体有益。然而瑞典的科学家们反驳了这一观点。科学家们进行了一项实验,对不同年龄段的61400名女性和45300名男性的饮食和健康状况进行对比研究,这些实验参与者每天都食用不同量的奶制品,酸牛奶和酸奶油。结果表明,那些每天喝3杯及以上牛奶的人更容易发生骨折,股骨骨折风险比正常人多50%,而食用发酵过的奶制品的人发生骨折的风险会大大降低。科学家推测,此类现象可能是乳糖造成的,人体内乳糖含量过高会加快机体老化,导致发生骨折的风险增高。

长征胜利八十周年感怀

吴玉山

一
泽东思想划长虹,遵义强军震碧空。
草地雪山传捷报,枪林弹雨建奇功。
抗倭反蒋军威壮,缚虎擒龙士气宏。
唯有牺牲多壮志,丰功伟绩世人崇。

二
长征万里路迢迢,赤胆忠心士气高。
野草繁棉填饿腹,普皮树叶护饥肠。
出生入死凌云志,灭敌歼仇怒火烧。
革命功臣千古颂,辉煌硕果万年骄。



常盈桥夜景



市级机关退休干部太极拳分会 举行三周年汇报演出

为庆祝市级机关退休干部太极拳分会成立三周年,5月25日,分会在市老干部活动中心举行健身展示活动,分会会员现场表演了健身气功八段锦,24式太极剑,42式太极拳等十多个节目,展示了三年来分会会员学习的各种太极拳、太极剑及气功的成果。

退休不退志 退岗不褪色

——记市政协退休干部徐汝坤

徐汝坤同志曾任淮安市政协第四届委员会秘书长,1998年退休,担任淮安市政协老干部党支部书记16年,支部多次被市委市级机关工委、老干部局评为先进党支部。2011年被省委组织部、老干部局授予“五好”先进党支部称号。2013年徐汝坤被市委、市政府授予淮安市关心下一代“五老标兵”称号。退休以来,他始终坚持退而不休,认真学习,与时俱进,关心淮安的经济社会发展并为之作出积极贡献。

一、生命不息,学习不止。他坚持把学习作为精神食粮和精神动力,每天坚持学习两小时以上,撰写心得体会,把学习作为精神食粮和精神动力。他认为老同志虽然退休了,但理想信念不能动摇,理论学习不能放松。他经常组织离退休党员集体学习。2010年组织大家学习了《社会主义核心价值观体系》和《马克思主义中国化的最新成果》,并开展两次讨论座谈。2011年他撰写了《弘扬中华民族优秀道德——学习党的十七届六中全会精神》发表在政协刊物上。2013年组织老同志认真学习了党的十八届三中全会精神。2014年学习了习近平总书记“中国梦”的重要讲话,他认为:一个人如果没有梦想,就没有目标,没有追求,更没有动力和方向。

二、积极组织集体活动。多年来,作为市政协老干部党支部书记,他坚持做到年初有工作计划,年终有工作总结。每年组织离退休党员学习和集体活动16次左右。2010年他组织离退休党员干部43人赴涟水机场和淮扬菜博物馆参观。2011年建党90周年之际,他组织老同志30多人,观看了电影《建党伟业》。2012年和2013年,分别组织观看了电影《郭晓义》、《吴仁宝》和《周恩来的四个昼夜》。2011年召开支部大会学习杨善洲的先进事迹,会上他动情地说:杨善洲是真正的共产党员,是一位好官、好书记,也是一面巨大的镜子,从他身上看到了自己的差距和不足。2014年组织离退休党员瞻仰黄花塘新四军军部纪念馆等,接受爱国主义革命传统教育。徐汝坤还组织老同志为青海玉树大地震灾民捐款16700元,为甘肃舟曲泥石流灾民捐款9850元,为刘老庄八十二烈士陵园捐款6150元。

三、奉献余热,服务社会。徐汝坤退休后担任淮安市关工委义务宣讲员和朝阳社区关工委副主任。他非常热爱关心下一代工作,始终把青少年的思想道德教育放在首位,抓紧抓好。多年来,开展形式多样、内容丰富、科学文明和喜闻乐见的社会主义核心价值体系主题教育。每年开展主题教育活动30次左右。如每年的寒暑假,他都会组织安排青少年安全教育和法制教育活动。每年的三、四月份,开展“学习周恩来精神,暂做合格接班人”、“五比五看”学雷锋见行动主题教育。近几年,还举行了老少共话“我的梦、中国梦”主题教育,积极引导广大青少年,从现在起就从思想上行动上准备将来成为一名优秀的人民教师、医生、科学家、人民警察、航天员等等。多年来,他积极做好朝阳社区的帮教帮扶工作,每年要花很多时间,创建社区青少年零犯罪工作。2014年底止,社区未发现青少年违法犯罪,分别被市委关工委和清河区关工委授予先进集体。



书法欣赏

徐汝坤同志退休不退志,退岗不褪色。他坚持学习,撰写心得体会,把学习作为精神食粮和精神动力。他认为老同志虽然退休了,但理想信念不能动摇,理论学习不能放松。他经常组织离退休党员集体学习。2010年组织大家学习了《社会主义核心价值观体系》和《马克思主义中国化的最新成果》,并开展两次讨论座谈。2011年他撰写了《弘扬中华民族优秀道德——学习党的十七届六中全会精神》发表在政协刊物上。2013年组织老同志认真学习了党的十八届三中全会精神。2014年学习了习近平总书记“中国梦”的重要讲话,他认为:一个人如果没有梦想,就没有目标,没有追求,更没有动力和方向。

欣瓦书