

你只知道冬吃萝卜夏吃姜 却不知萝卜这样吃才健康

来源:浙江在线健康网

常言道,冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开处方。萝卜是一种大家经常吃的食品,尤其在冬天时食用,对身体更是大有裨益。可是,吃萝卜也是有讲究的,吃得不对,效果很可能适得其反。

萝卜的好处:

1.吃火锅时,加点萝卜

吃火锅时,因为吃的东西杂且多,其中还有很多肉类。因此,最好加点萝卜在汤底里,这样不仅能使火锅汤底味道更鲜美,还能避免出现消化不良的情况。萝卜有很好的下气

消滞作用,在火锅汤底里吸满肉汁的萝卜,也能成为一种味道鲜美的药。

所谓消滞,就是消除饮食的积滞。进食过多,或进食肉类后出现腹痛腹胀等消化不良症状时,别急着找药,先吃几块萝卜试试看。

2.腹胀便秘者,多吃萝卜

饮食停滞的人(表现为经常腹胀、大便不通、放屁较臭等),可以经常食用萝卜,以帮助消化。

有研究发现,萝卜中还含有可以帮助消化的淀粉酶,以及可以促进胃肠运动的B族维生素和钾、镁等矿物质,可以起到通便、降脂及预防胆结石等疾病的作用。

3.萝卜能化痰、稠痰

萝卜本身有良好的化痰作用,能够使痰变稀而容易咳出,一般认为,萝卜是偏凉的,所以在化痰方面以清化热痰(粘稠的黄痰)为主。平时咳嗽痰多,痰液粘稠难咳的,一般是

热痰,这时吃些白萝卜,对咳嗽咳痰都有一定的帮助。

这些人要少吃萝卜

1.脾虚者少吃萝卜

由于萝卜有下气和消滞的作用,因此对于脾胃虚弱(表现为胃纳不佳、大便溏泻),并且没有积滞的人来说,最好不要经常吃白萝卜。

2.勿和党参、黄芪同食

由于萝卜有下气和消滞的作用,因此食用萝卜会对补气类药物(如人参、黄芪)的补益作用,有一定的妨碍。

3.老慢支、哮喘患者,别吃萝卜

萝卜性偏凉,不适合那些以虚寒为主要表现的咳喘(痰白、质稀或如泡沫)。当然,如果是急性发作期,表现为痰多、色黄、质粘时,萝卜还是可以作为辅助使用的。

注意,大学生见习训练基地开始申报啦,有补贴奖励

富阳区人力社保局开始受理2016年下半年杭州大学生见习训练基地申报。凡符合条件的单位、企业,请于11月30日前到区就业管理服务处40号窗口(永和大厦二楼社会保障大厅)办理。

见习训练基地认定条件看仔细

事业单位申请条件:富阳区内在事业单位登记管理机关登记注册的事业单位。

企业和其他单位申请须符合5项条件:

1.符合杭州产业导向且具有一定发展潜力、管理规范;

2.富阳区,注册成立并稳定经营3年以上,列入杭州市战略性新兴产业发展规划的,可放宽1年;

3.能持续提供一定数量的管理类或技术类见习训练岗位,年度见习训练岗位数不少于15个,且不超过企业在富参保员工总数的30%;

4.有专设的人力资源管理机构,能有效开展见习训练管理,近一年内劳动保障书面审查B级以上;

5.有完善的见习训练计划和考核制度;具备一定的带教师资力量,带教老师有一定的专业知识、技术水平和两年以上相关工作经验。

见习训练基地可享受补贴、奖励

见习期间,政府每月给见习学员发放生活补贴,标准为富阳区最低月工资标准的70%。

见习基地可以享受政府的训练费补贴和留用奖励。补贴标准为:专业技术类岗位每人每月400元,非技术类岗位每人每月150元。一次性留用奖励标准为1000元/人。

用人单位招聘见习训练结束后一年内未就业的持《杭州市大学生见习训练证明书》的大学生,签订一年以上劳动合同并缴纳社保的,还可以申请600元的一次性用工补助与社会保险补贴。

来源:富阳发布

大源镇举行第五届文化节暨创建市民学习圈启动仪式

近日,大源镇第五届文化节暨创建市民学习圈启动仪式在新关村文化礼堂举行。大源镇相关领导和新关村500余村民参加了启动仪式。

启动仪式上,市民代表方永申首先为启动仪式致辞。他说学习长智慧,学习创财富,学习改变人生,学习开阔视野。倡导全民读

书学习,是全面提高市民素质、文明程度的有效举措。

在启动仪式上,表彰了蒋观群等5户富阳区“学习型家庭”并颁发奖牌;大源镇人大主席沈立文宣布大源镇创建市民30分钟学习圈启动,同时向15个行政村创建市民学校授牌。由此,大源经纬文化——市民学校正

式启动。

启动仪式结束后,文艺表演开始。大源老年学校、戏曲协会以及新关村、坵口村等村选送的节目轮番上阵演出。精彩的表演赢得台下观众热烈的掌声,充分体现了当下大源市民学习向上、精神焕发的时代精神。

王群华

同心家园项目怎开展? 志愿者培训会来解答

近日,同心公益《同心家园》项目志愿者培训会在区文化中心会议室举行,本次培训特别邀请了杭州市富阳区社会组织服务中心主任牛磊与区第三医院沈旭明院长授课。同心公益近百名志愿者及项目负责人参加培训。

本次培训主要内容为志愿者通用知识课程以及心理学角度关怀帮助计生特殊人群。牛磊老师围绕“助人者自助”观点让志愿者树立正确的公益理念,明确自己的价值所在;沈旭明院长用“共情”的观点,指导志愿者如何正确面对并引导计生特殊家庭的情绪。两位老

师生活化、接地气的讲解引得现场志愿者认真听讲,并纷纷表示愿意以新的视角新的理念去参与接下来的同心家园项目的开展。

培训结束后,项目组召集各相关负责人召开了会议,明确分工,落实职责,部署下一阶段走访计生特殊家庭的行程安排。据了解,“同心家园——失独家庭社会帮扶项目”由富阳区同心公益服务中心组织申报。经过前期评审,获得2016年民政局公益创投项目资格。该项目主要针对因失去唯一子女后又未再生育或未领养孩子的家庭,实施的一系列关怀帮扶行动。

截至目前,富阳区共有失独家庭179户,276人,分布在24个乡镇街道。同心公益服务中心分设“再生育组”、“心理疏导组”、“法律帮扶组”、“医疗关怀组”四个专业组及富春街道、东洲街道等六个区域组,尝试探索建立杭州市首个“政府主导、协会牵头、公益参与”的失独家庭帮扶新模式。2015年在银湖街道试点并启动,且已取得阶段性成果。

据相关负责人介绍,该项目在全区范围内铺开之后,有望让失独家庭受到全社会的关注、关心、关爱,重新树立正确的人生观、价值观,重塑生活信心,融入社会大家庭。 钱茹欢