

◆ 乐厨房

# 人间四月天 茅山美食鲜

春尝一口鲜,人回草木间。四月的金坛茅山,春花繁盛,春意正浓,各式鲜香的山野时蔬也蓬勃生长。一起来茅山亲近大自然,感受春日的朝气,品尝江南春天的味道。

## ● 马齿苋肉丝汤 ●



材料:猪瘦肉、马齿苋、大蒜、适量淀粉、食用油、酱油、盐

**做法:**  
1.猪瘦肉洗净、切丝,用酱油、淀粉等调味料腌制半小时备用;  
2.马齿苋择洗干净,切成段,大蒜洗净捣成蒜泥;  
3.锅内放油,烧热,爆香蒜泥,加入适量清水,放入马齿苋,煮至六成熟;  
4.加入肉丝继续煮,煮熟后用少许盐调味后即可出锅。

## ● 清炒枸杞芽 ●



材料:枸杞芽、盐、糖、鸡精、生抽、大蒜

**做法:**  
1.选用嫩枸杞芽,择洗干净后,放入淡盐水中浸泡5分钟,捞出沥干水分,大蒜切片备用;  
2.取一口干净的炒锅,锅内加入适量油,等油热到六七成时,将洗净的枸杞芽倒入锅中进行翻炒;  
3.等到枸杞芽变色、变软后加入少许枸杞,翻炒均匀;  
4.加入适量的盐、糖、鸡精等调味料,翻炒至出汤汁即可。

## ● 刺槐花炒鸡蛋 ●



材料:刺槐花、鸡蛋、青椒、红椒、葱花、食用油、盐、生抽、蚝油、鸡精、姜丝

**做法:**  
1.刺槐花清洗后用盐水浸泡20分钟,冲洗干净,沥干水分,青椒、红椒和姜切丝,香葱切碎备用;  
2.锅中放水烧熟,将刺槐花焯水后晾干,把3个鸡蛋打破放入碗中,加入盐,把刺槐花和鸡蛋搅拌均匀;  
3.锅中放油,油热放入青椒丝、红椒丝和姜丝;  
4.倒入刺槐花鸡蛋液一起翻炒,加入生抽、蚝油等调味料,直至炒出香味出锅。

## ● 仙姑饼 ●



材料:丝棉草、糯米粉、葱、油  
做法:  
1.田野里采摘丝棉草,把丝棉草

择嫩叶、洗净、春碎、取汁;  
2.丝棉草汁与糯米粉搅拌均匀,揉成面团,醒面15至30分钟左右,捏成小团子,用擀面杖压扁成饼状;  
3.锅中放油烧热,把仙姑饼放入锅中煎至两面金黄;  
4.最后撒上葱花、调味料,搅拌均匀后出锅。



◆ 养生堂

## 预防春季传染病 守护春日健康

春季是各类传染病多发季节,疾控部门温馨提醒,请继续做好个人防护,坚持戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集等良好卫生习惯,践行健康生活方式,做自己健康的第一责任人。

正确佩戴口罩。坚持戴口罩好处多,有助于防范呼吸道传染病,春季更能减少过敏发作机会。建议大家随身携带口罩,在乘坐公共交通工具,进入通风不良密闭空间、人员聚集场所时,正确佩戴口罩。

保持卫生习惯。保持勤洗手、常通风、戴口罩、一米距、分餐食等良好卫生习惯。尽量少去人员密集场所,注意个人卫生、环境卫生和饮食卫生。

及时接种疫苗。接种疫苗是预防流感、水痘、麻疹等春季常见传染病最为经济和有效的方法。无论是成人还是儿童,都应及时接种相关疫苗,防患未然。

注意防寒保暖。春季日夜温差较大,请遵循传统的“春捂秋冻”规律,不要急于脱去厚外套,尤其要注意脚部保暖,根据天气变化和个人体质情况,适时增减衣服。

践行健康理念。保持健康生活方式,当好自己健康第一责任人,注意合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡、充足睡眠,提高机体免疫力,增强对疾病的抵抗力。(来源:健康江苏)

◆ 科普课

## 春季防静电学会这些小妙招

进入春季,随处可见静电烦恼。静电容易造成衣物紧贴身体,影响美观,且容易沾灰,还会使发丝飘竖起来,皮肤有触电感等。为何春季静电特别多?有什么措施可以缓解或摆脱静电的烦恼?

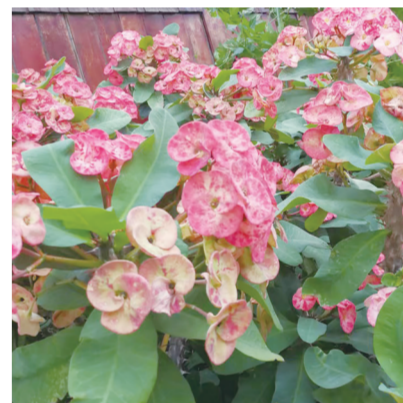
专家介绍,所谓静电,就是一种处于静止状态的电荷。在外在摩擦作用下,导致电荷聚集在某个表面形成静电。春季时,人们穿的衣服化纤类材质偏多,衣服之间、衣服和皮肤之间互相摩擦容易产生大量电荷。而春季空气和皮肤往往较为干燥,电荷没有途径释放,积累的电荷产生的电压便会越来越高,导致静电放电刺痛皮肤,严重的还会引起焦躁、胸闷等异常状况。

如何有效防止静电烦恼?专家介绍,防静电要在日常生活中尽量防止电荷聚集,让它能及时顺利释放掉。

首先,要保持湿润,可以通过房间加湿、皮肤涂抹润肤产品等保持湿润,可防止电荷的聚集。其次是衣服材质选择,可尽量多选纯棉类织物。再次,在织物清洁与护理时辅助使用一些抗静电产品,比如柔顺剂、防静电洗衣液等。柔顺剂是在最后一遍漂洗时加入,其含有的阳离子会吸附在织物表面,形成一层阳离子膜,起到屏蔽、中和负电荷的功能,防止负电荷积累,进而消除静电。防静电洗衣液是一种去污和抗静电二合一产品,不过其抗静电能力弱于柔顺剂。(来源:人民网)

◆ 园艺坊

## 铁海棠



铁海棠属于大戟科大戟属,蔓生灌木,茎多分枝,长60至100厘米,直径5至10毫米。叶互生,通常集中于嫩枝上,倒卵形或长圆状匙形,在江苏省有栽培。

**形态特征:**花序2个、4个或8个组成二歧状复花序,生于枝上部叶腋,具长柄。

**习性分布:**喜温暖、湿润和阳光充足的环境。稍耐阴,但怕高温,较耐旱,不耐寒。以疏松、排水良好的腐叶土为最好。

**栽培方式:**主要采用扦插繁殖,整个生长期都能进行,但以5至6月进行最好,成活率高。

**管理养护:**铁海棠属于多肉植物,耐干旱,浇水不宜多,若盆土长期过湿,不仅引起烂根,而且危及植株生存,因此平时浇水以盆土稍干燥为好。(来源:学习强国)

## 科学控糖有方法

要控制血糖,应该吃什么?怎么吃才科学?近日,国家卫生健康委发布《成人糖尿病食养指南(2023年版)》。该指南充分发挥现代营养学和传统食养的中西医各方优势,将食物物质融入合理膳食中,辅助预防和改善糖尿病。

《中国居民营养与慢性病状况报告(2020年)》显示,我国18岁及以上居民糖尿病患病率为11.9%,糖尿病前期检出率为35.2%,其中2型糖尿病是主要类型,50岁以上成年人患病率更高。长期慢性的高血糖,可导致眼、神经、肾脏和心血管等组织和器官的损害而出现一系列并发症,严重危害人体健康。

为辅助预防和控制中国人群糖尿病的发生发展,国家卫生健康委组织编

制了《成人糖尿病食养指南(2023年版)》(以下简称《指南》)。指南主要面向成人2型糖尿病患者及基层卫生工作者(包括营养师、营养师、糖尿病辅助预防与改善提供食养指导。指南强调,糖尿病的危险因素多与不合理膳食相关,包括长期高糖、高脂肪、高能量膳食等。纠正不良生活方式,践行合理膳食和积极运动,一直是预防和改善糖尿病发生、发展的有效手段。

针对糖尿病患者的日常食养,指南提出8条原则和建议:食物多样,养成和建立合理膳食习惯;能量适宜,控制超重肥胖和预防消瘦;主食定量,优选全谷物和低血糖生成指数食物;积极运动,改善体质和胰岛素敏感性;清淡饮食,限制饮酒,预防和延缓并发症;食养

有道,合理选择应用食药物;规律进餐,合理加餐,促进餐后血糖稳定;自我管理,定期营养咨询,提高血糖控制能力。

膳食管理和治疗是糖尿病患者血糖控制的核心。指南建议,糖尿病患者应遵循平衡膳食的原则,做到食物多样、主食定量、蔬果奶豆丰富、少油、少盐、少糖,在控制血糖的同时,保证每日能量适宜和营养摄入充足。

如何做到食物多样?指南介绍,种类多样的膳食应由五大类食物组成:谷薯类(包括谷类、薯类与杂豆),蔬菜和水果,动物性食物(包括畜、禽、鱼、蛋、奶),大豆类和坚果,烹调油和盐。指南建议,糖尿病患者的主食要定量,碳水化合物主要来源以全谷物、各种豆类、

蔬菜等为好,水果要限量;三餐都应有蔬菜,每天应达500克,其中深色蔬菜占一半以上;天天有奶类和豆类,常吃鱼、禽,适量吃蛋和畜肉,这些是蛋白质的良好来源;减少肥肉摄入,少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品,控制盐、糖和油的使用量。

中医学自古以来就有“药食同源”的理论。指南介绍,按照中医辨证论治原则,阴虚热证采用具有养阴清热作用的食药物,如桑叶、决明子、莲子等;气阴两虚证采用具有益气养阴作用的食药物,如桑葚、枸杞子、葛根等;阴阳两虚证可选用山药、茯苓、肉桂等。成人糖尿病患者可把日常膳食和传统中医养生食谱相结合。(来源:人民网)

## 常州互通传媒有限公司招聘启事

常州互通传媒有限公司是金坛区融媒体中心下属公司,主要服务于金坛人民广播电台、金坛电视台、《金坛日报》、《太湖》杂志、金坛新闻网、“金坛手机台”客户端以及“金坛网”微信、微博、视频号、抖音等新媒体矩阵的平台运营。为加强全媒体人才队伍建设,决定面向社会公开招聘。

- ### 一、招聘岗位职责和要求
- (一)文字记者 2名
  - (二)摄像记者 2名(适合男性)
  - (三)摄影记者 1名
  - (四)新媒体编辑 1名
  - (五)短视频创意策划 2名
  - (六)出境主持人 2名
  - (七)影视后期制作人员 1名

- ### 二、招聘要求
- (一)政治合格,身体健康,爱岗敬业,有较强的口头与书面表达能力,具备良好的团队合作和吃苦耐劳精神,中共党员优先;
  - (二)全日制大学本科及以上学历(含应届毕业生),年龄在32周岁以下(1991年1月1日以后出生),特别优秀的可放宽至35周岁(1988年1月1日以后出生);
  - (三)具体岗位要求
- #### 1.文字记者
- 岗位职责:主要从事时政类、财经类深度选题策划及采编等工作。
- 岗位要求:有较强的选题策划、采访编导、文稿撰写能力。有相关从业经验、工作期间获省级、市级好新闻奖的优先。
- #### 2.摄像记者
- 岗位职责:主要从事新闻拍摄等工作。
- 岗位要求:有较强的新闻编导、拍摄运镜能力,专题、纪录拍摄经验和水平,具备较强的航拍技巧、有相关从业经验、工作期间获省级、

- 市级好新闻奖的优先。
- ### 3.摄影记者
- 岗位职责:主要从事重要会议、重大活动现场拍摄等工作。
- 岗位要求:有较强的时政新闻拍摄经验和水平;熟悉主流摄影器材的性能、特点和使用方法及保管方法;会使用Photoshop、Premiere、After Effects、达芬奇等各种剪辑调色软件。
- ### 4.新媒体编辑
- 岗位职责:负责时政新闻、财经新闻、社会新闻的移动媒体图文稿件选题策划、采访、编采。
- 岗位要求:熟悉新媒体稿件编采、平台运营要求,熟练使用新媒体编采工具;具备高度责任心,工作积极主动,乐于接受挑战,自学能力强,创意佳,执行力强。
- ### 5.短视频创意策划
- 岗位职责:主要从事移动端短视频拍摄、剪辑、特效、包装。
- 岗位要求:影视设计、影视后期、影视编导、动画、摄像等相关专业;具备两年以上视频剪辑工作经验,熟悉短视频制作流程,理解短视频语言,有较强的策划经验和执行能力,能统筹策划视频类项目,包括分镜头脚本撰写、拍摄执行、后期制作等,完成从文字到视觉表达全过程;熟悉抖音、腾讯视频等短视频平台的流量规则,负责策划、推进短视频平台账号的策划运营,微信公众号、抖音、快手、微博、小红书、B站等平台重度使用者优先。
- ### 6.出境主持
- 岗位职责:独立承担各类影视节目的策划、采访、播出;胜任大型活动主持;各类视频、演出、会议的出境、主持文案、串联、后期。
- 岗位要求:形象气质佳、或有相对突出个人主持风格,普通话水平测试一级乙等及以上;能准确理解节目、活动的主持要求;参与影

- 视节目的现场报道和采访,独立撰写采访文案及节目串联词。
- ### 7.影视后期制作
- 岗位职责:主要从事纪录片、专题片、宣传片的后期剪辑、调色、精加工包装、动画特效、配乐等,视频类节目、栏目片头片花的策划设计。
- 岗位要求:传媒、设计、影视制作、视觉传达等相关专业;能熟练操作剪辑软件(PR、final cut pro)和后期合成软件(AE、C4D、PS)等,影视后期工作两年以上经验者优先;视觉表达能力强,有一定的审美眼光、较强的创意视频方案策划能力,熟悉视频制作流程,具有较强的独立制作能力和创新意识,能够准确传达传播诉求。
- ### 三、程序和要求
- (一)报名和资格审查
  - 1.报名截止时间:即日起至2023年4月8日
  - 2.报名方式:
    - (1)如实填写《2023年常州互通传媒有限公司招聘报名表》(粘贴电子照片);
    - (2)提供本人身份证、学历学位证书、学信网学历电子注册备案表或教育部留学服务中心学历(学位)认证、职业资格、语言等级、工作经历等应聘岗位要求的相关证明材料扫描件;
    - (3)需提交3分钟左右的个人自我介绍、表明具备从事本岗位的专业能力和专业实践情况的视频(本色或淡妆出镜,谢绝美颜美妆,景别含全身和半身)。
  - 上述材料请发送到jitrzly@163.com邮箱。报名人员提供虚假材料的,一经查实,取消报名资格。
  - 3.下列人员不得报考:
    - (1)因犯罪受过刑事处罚的人员;
    - (2)被开除中国共产党党籍的人员;
    - (3)被开除公职的人员;
    - (4)被依法列为失信联合惩戒对象的人员;
  - (5)在国家法定考试中被认定有舞弊等严重违反录用纪律行为的人员;
  - (6)党政机关和事业单位工作人员被辞退未满5年的;
  - (7)法律法规规定不得录用为新闻记者的其他情形的人员。

- ### (二)招聘甄选
- 1.适岗性评价
  - 围绕报考岗位所要求的职责和条件,从专业背景、职业资格、岗位匹配度、从业经历、个人业绩、稳定性评判等方面进行适岗性评价,并按不低于招聘人数1:3的比例,择优确定进入专业测试人员名单,如报名人数和适岗性评价专业要求达不到1:3比例岗位,将取消该岗位的招聘,该岗位报名人数如接受其他岗位调剂的可参加相应岗位招聘。
  - 2.专业测试
  - 通过现场测试、面试面谈等全面考查评估应聘人员专业能力、综合分析能力、应变创新能力等。专业测试评价标准:现场专业测试×60%+面试面谈×40%。现场测试合格的基础上,按招聘人数1:1的比例,择优确定进入背景调查人员名单。如进入岗位现场测试均不及格,则取消该岗位招录计划。
  - (三)背景调查
  - 重点调查思想政治、道德品质、遵纪守法、廉洁自律等方面的情况。确定进入体检人员名单。
  - (四)体检、公示和聘用
  - 体检标准参照录用公务员的通用体检标准执行。体检通过后进行公示,公示无异议的,按照相关程序办理拟聘用手续。拟聘用人员统一分配,不服从分配或逾期未到岗的,取消聘用资格。拟聘用人员试用期3个月,试用期满考核合格的签订聘用合同,按照规定缴纳“五险一金”。聘用人员除考取公务员、事业单位和其他依法

依规解除聘用合同情形外,最低需在本单位服务3年(含试用期)。被聘用人员与原工作单位签有劳动(聘用)合同或协议的,由本人原单位按照有关规定自行协商解除关系。

- ### 四、薪酬和待遇
- 个人薪酬由基本工资、绩效工资、午餐补贴、住房公积金等构成。
- (一)有2年以上专业工作经验、能较好完成岗位工作的年薪10-12万元;
  - (二)应届毕业生和不满2年相应岗位工作经验,完成基本岗位工作的年薪8-10万元;一年后考核合格者同岗同酬;
  - (三)出境主持及其它岗位特别优秀的,待遇可面议。

- ### 五、纪律与监督
- 本次招聘工作坚持“公开、公正、竞争、择优”的原则,接受社会公众的监督。对违反招聘工作纪律的个人,一经发现,按有关规定严肃处理。
- 招聘咨询电话:0519-82108078  
监督电话:0519-82107886  
可扫码下载《2023年常州互通传媒有限公司招聘报名表》▼

