

健康·饮食

3款秋季白色蔬果滋阴又润燥

秋季先是秋阳肆虐、温度较高,到白露过后,雨水渐少,天气干燥,昼热夜凉,气候寒热多变。多吃下面3种滋阴润燥的饮食,可以有效防燥滋阴。



●银耳
银耳具有生津润肺、益气活血、滋阴养胃、补脑强心的作用,适用于肺热咳嗽、肺燥干咳、胃肠燥热、便秘等症。

银耳被誉为“长生不老药”、“延年益寿品”、“菌中之王”,具有滋润而不腻滞的特点。要注意的是感冒初起口干者忌用,或风寒感冒,如感冒怕冷、咳嗽、痰多清稀如水者,忌服。

●梨子

梨子有润肺、止咳、消痰、降火等功用。在秋季若因气候过度干燥,继而出现口渴、便秘、干咳等症,或因内热导致烦躁、咳嗽及痰黄等症,可多食梨。

用梨子养生前要考虑是否适合自己的体质,体质虚寒、寒咳者不宜生吃梨,必须隔水蒸过、煮汤,或与药材清炖亦可;若长期腹泻,不宜多吃水梨,因水梨性寒,多食会使腹泻加剧。

●甘蔗

甘蔗有滋阴润燥、和胃止呕、清热解毒之功效,对于因阴液不足所致口干、咳嗽痰少、大便秘结等症,可利用多食甘蔗来改善症状。

热性病饮生蔗汁最好,喻为“天生复脉汤”。而甘蔗汁煮熟则性转温,有温补功效。

健康·养生

3种洗澡方式有助养生

1.“勤吸气”治消化不良

食欲不振时可以在饭前30分钟入浴,用热水刺激胃部,待身体暖和后,再用热水在胸口周围喷水,每冲5秒休息1分钟,重复5次;泡澡可以先在热水中泡20~30分钟,同时进行腹式呼吸(从鼻子吸气,让腹部鼓起,然后从口吐气),再用稍冷的水刺激腹部,这种冷热水的刺激能促进胃液分泌,提高食欲。而胃酸过多、胃及十二指肠溃疡的人,在热水中浸泡3~4分钟,可控制胃酸的分泌,缓解病情。

2.“揉肚子”治便秘

洗澡时可以用手掌在腹部按顺时针方向按摩,同时腹部一鼓一收地大口呼吸,并淋浴腹部,可治疗慢性便秘并防治痔疮。而神经性便秘,则要沿着腹部用40℃热水冲3分钟左右,再用25℃的温水冲10分钟,反复5次,可让大便秘结增加。

淋浴虽然节约时间,但只会对皮肤表面产生刺激,内脏并不能获得热量。因此,早晨起来最适合淋浴,这样可以唤醒身心,白天能精神饱满地投入到工作和学习中,而睡前1至2个小时,最好在浴盆里泡个澡。

3.“常搓脸”缓解疲劳

多数人有这种感觉,在疲劳时搓一搓脸,马上就会神清气爽起来。

因为面部分布着很多表情肌和敏感的神经,热水能刺激这些神经,搓脸能加速血液流动,同时舒展表情肌,洗澡时搓脸的速度以每秒一次为宜,搓脸3到5下,每次不少于3分钟就可以了。

需要注意的是,40℃的温水消除疲劳最理想,因为人体正常腋下体温是37℃,体内温度是40℃,40℃与人的体温最接近。如果水温过高,消耗热量多,不但不会消除疲劳,反而会感到难受;水温过低,血管收缩,不易消除疲劳。

健康·心理

如何改善秋季情绪低落症状

秋令的燥气使人咽干、鼻燥、声嘶、干咳、皮肤干燥,这些症状都会影响人的精神状态,常使人产生悲伤消极等不良情绪,尤其是深秋草木枯落,花木凋零,敏感之人触景生情,生出凄凉、忧郁之感,使得机体的抵抗力也随之下降。

“秋敛”护肺益肾养精神

秋季养神讲求收敛神气,多喜乐,忌悲情,减缓秋季肃杀之气对人体的影响。平时生活中可深呼吸使肺扩张,有助于吸氧充足而悦神。早睡早起,保持充沛的精力体力。

“秋冻”改善情绪

适当“秋冻”有利于养神,通过薄衣御寒和加强运动锻炼,对寒冬来个形神合一的“预适应”,调动人体的抵抗力、免疫力,调整精神状态,到真正严寒时节就不怕寒冷、不易得病了。“秋冻”是指不要过早棉衣上身,而颈部、肚脐、后背和双脚还是不能受风寒的。

“按摩”、“足浴”调养精神治未病

按摩相关穴位、足浴热疗,可以疏通经络,调理气血,充沛精力,保养精神,对秋季养神有着不可忽略的作用。按摩可使血管轻度扩张,使血液循环得到改善;用热水泡脚,可使双脚血液温度提高,不仅能减缓疾病,还能调畅心情。

此外,还可以借助各种休闲的方式来调整情绪,如郊游、交友、聊天、下棋等,抽空多读些诗书也同样很养神。

7个月前,年逾六旬的沙大妈不慎跌倒昏迷在地,恍惚中,有一双温暖的手将她扶了起来;7个月来,她四处打听,试图找到这位好心人,表达心中的谢意——

好心人,你在哪里?

本报记者 范存娟

9月22日,家住市区幸福二村的沙平海来到本报,希望通过媒体帮她寻找一位帮助过她的好心人。“我已经费尽周折寻找了,但现在也没有任何线索,所以只有借助你们的报纸了。”沙平海略显无奈地告诉记者。

事情发生在今年的2月23日。连续阴雨后的一个大晴天,一早,幸福二村的一个小花园内,已挂满了各家晾晒的被子。由于母亲住院,沙平海回到家时,已是上午9时30分。看着花园内已基本晒满,她搬了张方凳准备把绳子系在一根电线杆上,也打算晒条被子。62岁的沙平海患有高血压、脑梗塞、糖尿病,加上照顾母亲已几天未好好休息,过度劳累的她从凳上跌下倒在草坪上,一下子昏了过去。

也不知过了多久,恍惚中,沙平海的耳畔传来一个女人惊讶的声音:“哟,怎么有个老人躺在这里呀?”沙平海试图睁开眼看看是谁,但怎么也睁不开。“我拉你起来吧?”那女的在询问,沙平海无力地回答:“我头里昏来了,你扶我坐起来吧。”沙平海只感觉有一双温暖的手将她扶了起来。

此时,小区里认识沙平海的几个邻居正好经过那里,全都围了上来,问明情况后,邻居们叫医生的叫医生,通知家人的通知家人。其中一位说:“我在楼上早就看见有一个人躺在那儿了,还以为是一直在这里拾垃圾的老太,所以没放在心上。”就在沙平海思量起来感谢那好心人时,那人已不知什么时候走了。“我自己都不知道躺在那里多久了,要是没有那位好心人,后果不堪设想。”沙平海说到这里,仍心有余悸。

此后,沙平海住院挂水15天。出院后,她把寻找那位好心人的事一直挂在心上。她问遍了那天在事发现场的邻居,但由于当时情况危急,大家都想着救人,谁也没有在意那个人的模样,只记得她是骑自行车的。沙平海也几次到社区居委会打听,希望能获得一点线索,但由于提供的有效信息太少,也都无功而返,“连想送一面锦旗都不知道该送到哪儿了。”

“我找那个好心人,没有别的意思,只想当面说声谢谢,谢谢她的救命之恩。”沙平海说。

◎记者手记

7个月来,沙大妈一直在寻找那位在危难时刻扶她一把的好心人,心里老是惦着她,想当面说声谢谢。这个看似简单的举

动背后,包含了沙大妈一颗朴素而又真挚的感激与感恩之心。

老人摔倒,扶还是不扶?这个似乎小学生都能回答的问题,如今却成了困扰大家的话题。做好事反被冤枉,这样的事不时见诸媒体,让人对做好事越来越心生畏惧,因为谁也不愿付出善意却收获误解。沙大妈的“受人之恩,当思回报”的心愿,让我们再次感受到,危难之际伸援手、好心有好报,不管是现在还是将来仍然是社会的常态。



偷盗车辆遭围堵 跳河逃窜险送命

本报讯 不良青年偷盗电动车时被人发现,无路可逃时竟纵身跳入宽阔河中,结果在即将沉没时被联防队员救上岸。9月18日,王鲍镇的沈某被警方刑事拘留。

21岁的沈某去年曾因盗窃被判有期徒刑6个月。17日9时,他来到北新镇某医院,准备伺机偷盗一辆电动车,不料刚一下手,即被车主发现。在一片捉贼声中,被多人追赶的沈某慌不择路,逃至医院东侧40米宽的红阳河边,看到南北方向均有群众围拢过来,出人意料地纵身跳入河中,欲从水路逃跑,但被群众围堵,成僵持局面。10多分钟后,北新派出所民警赶到现场,沈某仍不听劝阻继续在河中游动。时间一分一秒地过去,在水中的沈某已慢慢力不从心。10时许,熟悉水性的联防队员倪小辉、高金飞果断下水,将体力不支的沈某救上了岸。(刘小羽 姜斌)

不务正业恋赌博 输光钱财行诈骗

本报讯 赌博输了钱后,竟然骗取养鱼户价值20多万的鱼,贩卖后潜逃至我市。9月20日,犯罪嫌疑人瞿某被我市警方抓获,并被移交至上海警方。

瞿某是上海崇明人,一直以贩鱼为生。由于迷恋上了赌博,瞿某输了不少钱。山穷水尽时,瞿某动了歪脑筋。今年1月份,瞿某在崇明偷了4名养鱼户价值24万余元的鱼后逃匿至启东,并更换了自己的手机号、车牌号。

今年9月,我市警方根据情报研判,锁定瞿某租住于我市某企业的宿舍区。9月20日上午11时,市公安局刑警大队对其实施了抓捕。(范存娟 陈宇虹)

撞人致死慌逃逸 迫于压力终自首

本报讯 9月18日晚,我市发生一起轿车撞行人致人死亡的交通事故,肇事司机当场逃逸。次日,迫于压力的肇事者顾某到市公安局交巡警大队投案自首。

当晚8时30分左右,顾某驾车沿中央大道由东向西行驶至公园北路交叉路口时,与一位步行横过马路的男子发生碰撞,男子当场死亡,顾某见状弃车逃离现场。事故发生后,民警到现场进行了勘查,现场遗留有一辆黑色海马轿车,办案民警当即对肇事车进行上网查询,确认车主系顾某。民警试图与车主取得联系,顾某的手机已经关机。

在法律的强大震慑下,第二天上午8时许,顾某主动来到市公安局交巡警大队事故中队投案自首,并对该起交通事故逃逸案的事实供认不讳。(樱子 何志伟)

她是一个苦命的孩子,不满1岁时因发高热引起脑瘫,11岁时父母离异,16岁那年母亲意外身亡,留下她和13岁的弟弟。她用坚强支撑起这个家,不仅自己读完了大学,也让弟弟念完大学。如今,她是海四达集团的一名员工,嫁夫生子,生活终于向她绽开了笑脸——

灰姑娘破茧成蝶

本报记者 包铃铃 通讯员 朱燕

9月21日上午,记者在江苏海四达集团档案室里见到了龚李倩,她正在整理着一叠文件,尽管手脚有些不协调,但她的动作却十分熟练。

这是一个苦命的女孩。1984年,龚李倩出生在汇龙镇郊区一个普通的家庭。在她七八个月大时,因发高烧引起脑瘫,父母带着她四处求医,7岁以前,她都是在父母的背上度过的。父母的辛劳似乎没有白费,7岁的时候,龚李倩竟然自己扶着墙壁站了起来,之后在父母的训练下,她奇迹般地学会了走路,尽管走起路来摇摇晃晃。那一年9月,龚李倩像其他孩子一样,快乐地走进了小学大门。

“我知道自己学东西比正常人慢,所以我要付出比正常人更多的努力。”刚开始上学时,写字成了龚李倩最大的难题。她使劲用手撑笔,但手指却不听使唤,1分钟只能歪歪扭扭地写几个字,每次写完后如不满意就撕掉重新写,所以她每天作业都会做到很晚。付出必有回报,如今龚李倩写了一手好字。她在记者采访本上写下了自己的名字,让人无法想象这是出自一个脑瘫患者的手。

11岁那年,心力交瘁的父母离异了,她和小自己3岁的弟弟靠母亲微薄的打工收入艰难度日。然而不幸的事情一桩接一桩,在龚李倩读高一那年,最疼爱自己的母亲意外身亡。她得知这一消息差点崩溃,从今以后,她该怎么办?刚上初中的弟弟怎么办?就在她陷入困境时,学校、残联以及社会各界的好心人纷纷伸出援助之手。她就读的汇龙中学为她减免了学杂费,一位同学的家长,每年资助她3000元。

苦难没有压垮这位坚强的女孩。龚李倩努力克服了残疾带来的障碍,以更加坚定地信念刻苦学习。2002年,龚李倩以608分的高考成绩被南京中医药大学录取。



取。4年的大学生生活,龚李倩刻苦学习,成绩优秀。她还在《中国中医药报》等报刊上发表了不少论文。

2006年,即将大学毕业时,她和所有的大学生一样面临着就业的压力。半年多时间里,她拿着简历走进过数十个招聘会,然而因身体因素却被一一拒绝,很多单位甚至连一个面试的机会都不给她。

“那时候,只要有一份工作能养活自己,干什么我都愿意。”无奈之下,她来到市残联寻求帮助。考虑到龚李倩所学的专业,残联与江苏海四达集团取得联系,推荐龚李倩到厂里就业。公司负责人了解龚李倩的情况后,欣然表示愿意录用。

而那个时候,弟弟也考上了南京一所大学。有了一份工作,有了稳定的收入,龚李倩不仅可以养活自己,还能给弟弟寄些

钱。2009年底,经公司同事介绍,龚李倩认识了现在的丈夫顾陈柳。丈夫是个电工,老实而又体贴,两人一见如故。顾陈柳是个健全人,他们的婚姻遭到丈夫家人的强烈反对。然而在顾陈柳的坚持下,去年3月,他们终于领了结婚证。今年年初,他们健康可爱的儿子也出生了。

如今,龚李倩和丈夫住在政府提供的廉租房内,一家人的生活幸福美满。“虽然命运曾经对我非常不公,因为有了很多人的帮助,才让我有了今天的生活。我会加倍努力,我相信未来的生活会更加美好。”龚李倩对记者说。



民生热线

insheng Rexion

反映——

电线杆斜拉钢丝碍通行

9月23日,家住长江新村的沙老太打来热线反映,位于长江中路长江小学东侧有一电线杆斜拉钢丝,影响学生通行。

沙老太告诉记者,她接送小孩上下学的时候,不止一次看到有孩子遭这根斜拉

钢丝“暗算”,不是被绊倒,就是擦碰受伤。学校的教师在这根钢丝上绑了几块红布条,以作警示,不过收效甚微。

记者联系了市供电公司,一工作人员表示,会尽快派人前去查看,妥善解决这一问题。截至记者发稿前,这一斜拉钢丝已经安装了保护套。

自来水管破裂水浸埭路

9月23日,家住汇龙镇双庆村的曹先生打来热线反映,村里的一条埭路因为地下

自来水管破裂,导致路面积水严重。

曹先生告诉记者,这根水管位于原惠丰粮站前面的埭路下面,在中秋节前夕就已经破裂漏水,但一直无人前来修理。记者联系了市自来水公司,一工作人员告诉记者,我市正实施自来水改造工程,如果这根水管引进的是南通过来的自来水,则属于市自来水公司管辖;如果不是,则由当地水井站管辖。同时,该工作人员表示,他们会尽快派人前去查看情况,如属管辖范围内,将尽快予以修复。

值班记者 黄燕鸣

南润·景秀天城(南区) 开盘公告

南润·景秀天城座落于港西中路122号,南区15、16、17、18号楼将于10月8日正式开盘,单套面积70~114㎡,总价53~98万元,一房一价,开盘优惠200元/㎡,协助办理农行按揭贷款。即日起预定房号,交付定金选定房号,开盘后结清房款。

售楼大厅:林洋路999号南润大厦一楼
售楼热线:0513-83352688 68890000 68891111
江苏南润集团房地产有限公司
2011年9月26日

启东市农村信用合作联社 计算机系统升级停业公告

尊敬的客户:
为全面提升金融服务质量,联社将于2011年10月2日17:00至10月6日12:00,对计算机业务系统进行升级。系统升级期间,将暂停办理相关业务。
关于停业范围等详细事宜,请参见我联社各营业网点及自助服务区公告。
由此带来的不便,敬请谅解。客户如有疑问,请拨打“96008”客服热线或登录江苏农信电子银行门户网站(js96008.com)点击“在线客服”图标询问。
启东市农村信用合作联社
2011年9月20日

MBA、MPA硕士联考考前辅导

武汉理工大学、中南财经政法大学等
MBA工商管理硕士、MPA公共管理硕士、MEM工程硕士考前辅导,毕业颁发硕士学位、学历双证,多年联考考前辅导经验,平均录取率85%以上。
助你一臂之力,轻松过联考
电话:13606282680 QQ:1799477615 www.nthqedu.com
地址:党校内4号楼101室(紫薇中路) 南通红旗教育

高薪招聘

中国笑笑集团北京艾泰沃公司招聘公关营销部经理一名、副经理若干名,月薪3000元至8000元,另加奖金和业务提成,食宿车旅费用由公司负责。要求:启东户口,健康优雅,普通话语言表达能力强,性别不限,30岁左右。面试时间:2011年10月3日下午2点整。面试地点:启东宾馆。联系人:钱先生。联系电话:15801288818

威海海景房18.8万/套

每周带你去海边度假,看房、吃海鲜!
预约热线:0513-83259333
启东接待中心:启东市人民中路600号4楼(名流摄影楼上)

寻找弃婴(弃儿)生父母公告

2009年3月16日上午在启隆乡兴隆沙码头东侧捡到女性弃婴一名,姓名崔嘉娣,出生日期:2009年1月9日,身体健康。
请孩子的亲生父母或其他监护人持有效证件与启东市民政局联系,联系电话:83215871。即日起60日内无人认领,孩子将被依法安置。

南通焦氏中医 甲状腺病专科

江苏省名中医 焦雨生主诊
名医世家 百年经验 四代传承
电话:13862716868、18921629888
地址:南通市濠东路218号濠滨花园办公楼二楼

遗失启事

▲顾建生遗失职工养老保险手册一本,号码为899473。声明作废。
▲顾施琴遗失养老保险卡一份,卡号为703112。声明作废。
▲启东市金华彩印厂遗失财务专用章及印鉴章一套,工商营业执照副本一本(注册号为320681000149099,编号为32068100020090710024)。声明作废。
▲启东市开贤塑料制品厂遗失财务登记证,号码为320681749427882。声明作废。