

【职位要求】
1.全日制大学本科以上学历,专业不限,30周岁以下;
2.认真+责任,能坐得住,静得下心;
3.具有一定图文基础;
4.擅长创意,熟练使用网络语言;
5.熟悉手机应用;
6.若有相关从业经历,同等条件下优先考虑。
【聘用待遇】
录用人员性质为启东报业文化传媒有限公司聘用人员,聘用期内按国家有关规定办理相关保险,工资福利享受

本单位同类人员同等待遇。
【注意事项】
1.简历递交后,择日组织笔试和面试;
2.聘后给予3个月的试用期;
3.简历篇幅不限,形式不拘。
【投递方式】
1.送至启东市新闻信息中心办公室(长江中路723号三楼)。
2.电子邮箱发至 jsqdxwzx@163.com
3.联系电话 83128813
投递时间截至7月10日

夏日吃“苦”胜似进补

炎炎夏日,酷暑难耐,使人口干舌燥,不思饮食。有说法称,苦味食物皆属于寒凉性质,具有清热泻火、祛暑燥湿、生津开胃之功,因此特别适合在炎热的夏季食用。对此,专家指出,中医主张吃“苦”度夏,苦入心,能清心火,利于夏季养心。不过,吃“苦”也有讲究。

苦味食物有祛暑清热功效
在炎热的夏季,人容易变得烦躁,有些人还出现口舌生疮、小便黄赤等情况。中医认为,这是由于夏天在五行中属火,与心相关,气温的升高会引发心火的亢奋,从而出现上述症状。

我国历来有“苦口良药”之说,根据五行学说,苦入心,且有泻热之功。苦味食物除能泻热外,还有很好的燥湿作用,可以祛除体内的湿气,使脾胃运化功能恢复正常。在夏天,很多人会觉得食欲不振,适当的“吃苦”可以促进食欲。现代研究也发现,苦味食物可以刺激胃肠的蠕动和消化液的分泌,增强人体的食欲和

消化功能。
广东省中医院芳村分院消化科主任陈延表示,苦味食品有很好的祛暑清热的功效,能够祛除心中烦热的感觉,保持头脑的冷静和平和的心态。同时,对于因实热引发的口舌生疮也有不错的疗效。

中医专家指出,在夏日宜多食用的苦味食物中首选是苦瓜。除了苦瓜,夏季可降火清热的蔬菜还有莴笋、芥菜、芹菜、油菜心等,可交替适当吃些;莲子心属于药食同用之物,尤其适合夏天烦躁易怒、睡眠不佳的情况;荞麦富含蛋白质、维生素B及钙、磷、铁、镁等,性凉味甘,其中的苦味素能消食化滞,除湿解表;味苦而有回甘的苦丁茶,对于夏天出现的咽喉炎、胸闷等有不错的疗效。除了苦味食物,吃些凉性食物,也能起到和“吃苦”相同的作用,如西瓜、黄瓜、冬瓜、甜瓜、番茄、芹菜、生菜等都属于凉性蔬菜,平时可以适当吃一些。

当然,不是所有人都适合吃“苦”。需要注意的是,脾乃先天之本,水、湿都由

脾来主管,在做饮食调理时要保护好脾,因为“苦寒太甚易伤脾”。中医专家指出,太苦的食物会伤到脾,如清热燥湿,泻火解毒的黄连,便不是每个人都能服用的。

“辛”“苦”不妨都吃点
陈延表示,夏天气候炎热,适当进食一些苦寒之物是合适的,但如果本身体质虚弱,阳气不足,再贪凉一味开空调、喝冷饮,自然就更加容易出现阳气损伤,此时就不宜再食用苦味食物了。

苦养心,过苦则伤心。苦寒伤胃,本身脾胃虚寒的人,不宜过食苦味食品,否则容易引起恶心呕吐、腹泻等不良后果。同时,苦味之品容易化燥伤阴,损伤人体的阴液,尤其老年人如果平常有形体消瘦、手足心热、午后低热、夜间盗汗等阴虚体质的表现,要防止过度使用清苦降火之品。骨病患者也不宜多食苦。中医认为,苦属阴,骨也属阴,气同则人,所以苦走骨,骨得苦,则阴更盛,表现为骨重而行动不便。

此外,经期不能吃苦。因为苦味食物多数为寒性或凉性,经期过度食用,可使经脉凝涩、血行受阻,进而导致经行不畅,痛经、闭经等妇科疾病。因此,经期不宜过多食用苦瓜、苦菜、苦荞麦、绿茶、莴苣、苦丁茶等苦味食物,特别是寒性痛经的朋友,不仅在经期要和苦味食物彻底保持距离,即使在非经期,也应该少吃。

苦味食品过量同样可能不利健康,过重的苦味或进食苦味食物过多,易引起胃部不适、恶心呕吐、腹泻等副作用。专家建议,夏季吃“苦”的同时不妨再吃点“辛”,如辣一些的萝卜,以及葱白、姜、蒜等,其有发散、行气、活血、通窍、化湿等功用,可补益肺气。

专家指出,炎炎夏日,还应加强自我调理与保健,比如多喝水,常喝粥,多吃新鲜蔬菜和水果,作息规律,坚持锻炼;控制生冷食品、甜食和碳酸饮料等的摄入,以免加重胃肠负担;有节制地开空调,居室要注意经常通风换气;注意自我心理调节,防止“情绪中暑”等。

为什么“冬病”能“夏治”

大量的实践证明,“冬病夏治”是行之有效的办法。只要坚持就能逐步减轻、延缓甚至治愈这些疾病。临床实验发现,“冬病夏治”对淋巴细胞转化率及IgG、IgA、IgM等免疫指标均有提高作用,证明本法有一定调节患者免疫机能,改善脑—垂体—肾上腺皮质系统的功能,增强抗病能力的作用。我院每年夏天都有患者使用“冬病夏治”疗法,取得了较好的疗效,特别是慢性支气管炎、小儿哮喘和反复呼吸道感染疗效显著。可以减少发作次数、发作间隔延长并无任何不良反应。

“冬病夏治”是我国传统中医药疗法中的特色疗法,根据《素问·四气调神论》中“春夏养阳、秋季养阴”的原则,结合灸疗法,在人体穴位上进行药物敷贴,以鼓舞正气,增加抗病能力,从而达到防治疾病的目的。七月往后,又要进入三伏天,准备“冬病夏治”的读者们可要把握时机!

顾圣高

饮食营养

枸杞补肾效果翻倍

枸杞味苦,性寒,枸杞子具有增强机体免疫功能,抑制肿瘤、降血糖、降血脂、抗疲劳、滋补肝肾、益精明目等功能作用。枸杞适合久食,能令人长寿延年。

对于枸杞子,我们都不陌生,而且生活中枸杞子也很常见,或是泡水喝,明目补肾;或是炖肉煮肉的时候做调味品。我们只知道吃枸杞子有益健康,但枸杞子怎么吃才能更保健却没多少人知道,我们一起来看专家的建议吧。

炒菜、做粥的时候放一把
枸杞富含多种微量元素和维生素,能滋阴,增强免疫力,但只有在坚持食用的情况下,才有药物价值,偶尔吃一两粒是没有效果的。

用枸杞泡水喝是最常见的,但枸杞中所含的维生素大多是水溶性的,遇热容易被破坏。推荐把干枸杞稍微泡一下,在炒菜、做粥时,或者是蒸包子、煮水饺时,放一点枸杞作配料就可以了。

像普通食物一样吃
枸杞之所以对眼睛有好处,是因为富含胡萝卜素、钙、铁等营养元素,俗称“明眼子”。历代医家治疗肝血不足、肾阴亏虚引起的视物昏花和夜盲症,常使用枸杞。

吃枸杞比较好的方法就是像普通食物一样入粥饭、羹汤、菜肴里边,不仅滋补,而且不会上火。不过,枸杞并不适合所有人,那些体质虚弱、抵抗力差的人可多吃点,但因其温热身体的效果挺强,一些感冒发烧、发炎、腹泻的人就最好别吃了。

打豆浆的时候放一些
枸杞是个好东西,最近英国人在研究中也发现了枸杞延缓衰老的功效。很多人都拿枸杞泡水喝,仅仅是简单浸泡一下,枸杞中的维生素、胡萝卜素等很难完全被吸收。可选择在用豆浆机打豆浆的时候,放上一小把枸杞,这样就能充分利用枸杞所含的各种营养物质和微量元素了。

专家提醒:目前一些商家为了迎合大众的消费心理,纷纷在药材上“动手脚”,如给枸杞染色,或用硫磺熏制准山、党参等。滥用色素和硫磺,会对人体的肠胃有很大刺激,食用后容易上吐下泻,过量的硫磺残留,甚至致癌。

三招辨别染色枸杞
颜色:染色枸杞多为鲜红色,正常枸杞的自然色多为赤红或偏暗红。
蒂处:正常枸杞尖端蒂处多为黄色或白色,而用色素浸染过的枸杞蒂处则呈红色,用硫磺烘烤过的呈深褐色。
手感:染色枸杞偏湿润,正常枸杞则皮干而肉满。

枸杞虽好不要过量
任何滋补品都不要过量食用,枸杞子也不例外。一般来说,健康的成年人每天吃20克左右的枸杞子比较合适;如果想起到的治疗效果,每天最好吃30克左右。枸杞子是非常安全的食物,里面不含任何毒素,可以长期食用。

怎样预防宝宝长痱子



夏天,妈妈最担心的就是孩子长痱子。天气一热,孩子身上就会出现痱子,怎么办呢?首先,你要学会辨别哪些症状说明孩子长痱子了,同时还要知道预防的方法呢。接下来,小编就来教你,快来学两招吧。

夏天宝宝长痱子的症状

红痱:因汗液在表皮内稍深处溢出而成。临床上最常见,任何年龄均可发生。好发于手背、肘窝、颈、胸、背、腹部、乳房下以及小儿头面部、臀部,为圆形及针头大小密集的小丘疹或丘疱疹,有轻度红晕。皮疹常成批出现,自觉轻微灼灼及刺痒感。皮疹消退后有轻度脱屑。

白痱:汗液在角质层内或角质层下溢出而成。常见于高温,并有大量出汗、长期卧床、过度衰弱的患者。在颈、躯干发生多数针尖至针头大浅表性小水疱,壁极薄,微亮,内容清,无红晕。无自觉症状,轻擦之后易破,干

后有极薄的细小鳞屑。

脓痱:痱子顶端有针头大浅表性小脓疱。临床上较为少见,常发生于皱褶部位,如四肢屈侧和阴部,小儿头颈部也常见。脓疱内常无菌,或为非致病性球菌,但溃破后可继发感染。

深痱:只在热带发病,且常发生于严重的红痱之后。特征是不痒,正常皮肤色,深在性淡白色的丘疹。出汗后几分钟开始出现,出汗停止后1~2小时开始消退。好发于躯干和四肢。

那么,想要预防孩子长痱子,应该怎么做呢?

夏天宝宝长痱子的预防方法

温度控制:湿热的环境特别容易长痱子。因此,有小宝宝的家庭一定要保持室内通风散热,以减少宝宝出汗和利于汗液蒸发;可通过空调、风扇等设备改善室内高温、湿热环境,室温最好保持在25℃左右,湿度也别超过60%。但要注意不要让风直吹

宝宝。
饮食清淡:给孩子吃些清淡易消化的食物,营养适当,可多补充富含蛋白质和维生素的食品,饮食中还应补充适量盐分。要让宝宝多喝水,及时补充水分,例如多喝些绿豆汤、冬瓜汤、丝瓜汤、菊花水,多吃西瓜等水果,起到清热祛暑作用。
穿着轻薄:宝宝夏季服装要轻薄、柔软、宽大一些,最好是吸水和透气好的纯棉织物,以减少衣服对皮肤的刺激,有利于身体热量的散发。因为天热宝宝爱出汗,如果衣服过于紧身,汗液就来不及排出和蒸发,就会堵塞汗腺孔,痱子也就跟着出现了。有的妈妈喜欢让宝宝光着身子,以为这样更透气、凉快,但这样宝宝的皮肤难免受到不良刺激,一样会长痱子。

勤洗澡:及时擦汗,如果孩子活动出汗,要立即用柔软纸巾或毛巾擦拭干净,尤其是婴幼儿颈部和胳膊、腿关节等容易堆积汗液的地方。勤洗澡,洗澡不但能清洁皮肤,还有利于排汗。天气炎热时要保证每日给孩子用温水洗浴2~3次。不要用热水或凉水,要用温水。不要用刺激性的碱性肥皂。洗澡后要立即擦干。切忌大汗之后马上用凉毛巾擦或用冷水冲洗,因为突然的冷刺激会使宝宝汗腺孔收缩,汗液不能排出,反而容易产生痱子。最好将芙蓉花叶子、荷叶、苦瓜心和芦荟叶子混合在一起给孩子熬着洗澡,这样防痱的效果更佳。

树荫下玩耍:带宝宝做户外活动时,不要在强烈阳光下玩耍,应避开夏季最炎热的时间段,宜选择气候凉爽的早晚在树荫下玩耍。



西兰花苗:再立抗癌新功

美国约翰霍普金斯大学与江苏启东肝癌防治研究所的研究人员,在最近一周的美国《癌症化学预防》杂志上,发表了题为《西兰花苗饮料的快速和持久的空气污染物的解毒作用:中国随机临床试验的结果》(Rapid and Sustainable Detoxification of Airborne Pollutants by Broccoli Sprout Beverage: Re-

sults of a Randomized Clinical Trial in China)的论文,首次报道了西兰花苗饮料对于人体吸入空气污染物的清除作用。

西兰花是一种绿色十字科类的蔬菜,近年的研究表明它富含II期酶诱导剂活性,在其它植物酶和人类肠道菌群的作用下,使其含有的关键分子萝卜硫

素发挥潜在的防癌特性。中美双方科研人员,在过去的10多年中,已经在启东的研究中,发现用西兰花苗制成的茶饮料,对于人体从食物中摄入的霉菌毒素,具有较强的毒性清除作用。该研究成果曾在美国主流媒体和中国香山科学会议上做过报道,并誉为“首次提供了西兰花苗通过增强机体的解毒作用来达到抗癌作用的证据”。

而本项研究开始于2011年,研究者在与上海仅一江之隔的长江口区一个村镇将志愿参加的291个村民随机分成两组每日服用持续取自西兰花苗有效成分的饮料,研究持续12周,同时采集参加者的尿样来监测人体内空气污染物的代谢产物的清除水平。

“在人们开始服用这些并不可口的‘防癌’饮料之前,研究人员还只是对这种饮料可能的作用怀着期待的心理”,启东肝癌防治研究所的研究团队负责人陈建国研究员告诉我们,“而当服用西兰花

苗茶的研究完成后,奇迹出现了:服用有效关键分子萝卜硫素含量的志愿者尿中的空气毒物的排泄量大大地高于未服用者的排泄量。曾获得2011年度中国国家友谊奖的美方项目负责人肯斯勒教授则表示:“西兰花苗饮料研究的成功,为人类对于某些空气污染物的解毒作用并为减轻与之相关的长期的健康危害提供了简易经济的手段。”

监测资料显示长江口区的空气污染水平与上海空气污染水平并无多大差别。该研究的成功,将为解决愈发严重的困扰我国城乡天空雾霾而引发的健康问题带来了福音,也是西兰花苗饮料再立新功的直接证据。不过,雾霾已经是一个广泛的社会问题,“彻底解决与雾霾相关的问题并不取决于我们的这位绿色的抗癌朋友”,肯斯勒教授明确地表示,“污染问题的最终解决,将取决于政府和社会各界的努力。”

启东肝癌防治研究所 张启南

丽人会所

这样洗脸,六十岁都没皱纹!

1. 在水盆里放上一盐,它不光只有杀菌的作用,还可以祛除我们脸上的油脂,特别是那些油性肌肤,长期使用可以清除我们脸上的油脂,这样我们的脸上就不容易长痘痘了。

2. 如果你的脸是干性皮肤,可以在您的脸盆里适当的加一点蜂蜜。洗脸的时候,轻轻地拍打你的脸部,长期使用,可以让你的肌肤年轻10岁,皮肤干燥的现象也会慢慢消失的。

3. 在你的脸盆中放一点醋,可以让你的皮肤变得光滑有弹性,因为醋本身就可以改变我们肌肤的酸碱度,长期用它洗脸还不容易长痘。

4. 如果你是工作在电脑前的白领女性,洗脸的时候在水中加一点绿茶可以有效地抵抗辐射,茶叶的鞣酸作用可以让我们干燥的皮肤消失得无影无踪,长期使用还可以让你的肌肤毛孔变细。其实在生活中只要多加那么一点料就可以让我们的肌肤变得更加白皙有光泽。

靠一双手的几个手指在脸上拍拍打打,就能把皱纹拍掉。

女人应如何延缓颈部皮肤衰老

不少女性都只将目光放在自己的脸部肌肤上,忽略了颈部肌肤。颈部皮肤是人体最脆弱的部分之一,也是最容易衰老的部分之一。所以,颈项保养得当能够守住你的年龄秘密。

颈部护理4步骤
第1步:前后活动脖颈,向前要达到胸部,向后时也要让颈部深深地弯曲,让头部和地面达到平行。

第2步:侧向活动脖子向左右两侧交替转动脖颈,使它的侧面肌肉充分得到伸展。

第3步:全方位转动脖颈,用头部画大圈带动脖颈,向右转完,再向左转。

第4步:用双手内侧手掌和指肚部位交替从锁骨向上轻拉至下巴,这个动作双手从颈部一侧开始移动到另一侧,重复做6~8次即可。

海参怎么吃最有营养

现在市场上已经有很多海参卖了,但是市场上的海参良莠不齐,所以购买的时候一定要好好地挑选海参的质量。很多人不知道要选什么海参来吃,海参怎么吃,什么海参有营养。其实是海参的种类,是海参怎么吃,怎么做才有营养。为大家介绍几种烹调海参的小方法。

一、海参可以用来做粥,一般是和糯米一起煮,一般选择海参50g,糯米选择海参的2倍,然后一起进行熬煮,非常简单,而养生效果也不错。

二、可以用海参加木耳以及猪肠一起煮,一般选用木耳和海参各自40克左右,猪肠是选择200克左右,然后加入味精盐等一起煮,这种方法是对于便秘效果很好。

三、用蜂蜜加白糖或搭配牛奶一起食用,一般是在早餐空腹的时候食用,可以被人体很好地吸收,而且方法也非常的简单。

四、有的人喜欢吃凉拌,海参也可以通过加一些材料来做成凉拌,一般选用一定的海参还有加入蒜泥、香油、味精、料酒、白糖等等一起搅拌,这种做法非常的爽口,在夏季的时候还可以祛暑,是滋补之物。

海参的营养价值是很大的,所以一定要好好地了解烹调的方式方法,只有掌握好了才能更好地不破坏海参的营养价值。



中国海参养生专家