



多睡子午觉 对抗亚健康

中医张诗军认为,炎热夏季对抗亚健康应多吃人参麦冬,打败亚健康还提倡多睡“子午觉”。

张诗军介绍,根据《黄帝内经》的睡眠理论,夜半时为阴阳大会、水火交泰之际,称为“合阴”,是一天中阴气最重的时候,也是睡眠的最佳时机。因此,夜晚在子时以前(21时至23时)上床,可在子时进入最佳睡眠状态。

“按照中医理论,在炎热的夏天里,提倡睡‘子午觉’。”张诗军介绍,“子”时是人体经气“合阴”的时候,有利于养阴,晚上11点以前入睡,效果最好。因为这个时候休息,最能养阴,睡眠效果最好,可以起到事半功倍的效果。“午”时是人体经气“合阳”的时候,有利于养阳,午觉只需在午时(11时至13时)休息30分钟即可,因为这时是“合阳”时间,阳气盛,所以工作效率最高。(陈 毛)

健康提醒

炎夏巧吃预防空调病

夏天天气炎热,温度一天比一天高,要想舒服当然是工作的地方和家里把空调的温度调得低低的,不一会儿凉风习习,室温骤降,感觉就舒服多了,但随着一段时间的冷气吹送,不注意的人便会染上头痛等疾病;还有,当人从外面炎热的环境里进入空调地带,一进一出的过大温差也会引起身体不适……其实,空调病就隐藏在安逸的环境里。

除了应注意空调保养、室内空气转换外,适当吃一些食物也可以使空调病有所改善。

空调病主要表现在两个方面:一是适应能力差或体弱的老人在室外高温出汗的情况下进入清凉的空调房间,顿时冷气袭来,犹如中医说的外感风寒,出现类似风寒感冒的头痛、身痛、鼻塞等症状;二是由于空调提供的是再循环空气,关门闭窗新鲜空气很少进入,室内空气负离子极少,还会产生一些臭氧等异味气体,使人出现胸闷心慌,头昏乏力,肢体酸痛,恶心欲吐,胃腹胀满等不适症状,但查血查尿都是正常的。这与夏天暑湿之气弥漫,在空调房内因冷而

汗腺紧闭,体内的湿热不能通过出汗散发,郁积体内,形成“寒冷外束肌表,湿热内蕴脾胃”之症有关。

生姜对抗空调病

中医学认为,生姜具有发汗解表、温胃止吐、解毒三大功效。处在空调环境中的人们经常喝点姜汤,可有效防治“空调病”。

经常处在空调环境中,由于室内室外温差太大,很容易外感风寒。如果能及时吃上几片生姜或者喝上一碗红糖姜汤,将有助于驱寒解表,或者用姜汤(加点盐、醋)泡脚亦可收到很好的疗效。

在空调房里呆久了,肩膀和腰、背易遭受风寒湿等病邪的侵袭,特别是老人容易引发肩周炎。遇到这种情况,可烧制一些热姜汤,在热姜汤里加少许盐和醋,然后用毛巾浸水拧干,敷于患处,反复数次。此法能使肌肉由张变弛,舒筋活血,可大大缓解疼痛。

肚脐是人体对外界抵抗力最薄弱的部位,加上夏季人的胃酸和消化液分泌减少,抵抗细菌的能力减弱,在有空调的

场所容易受冷空气刺激引起胃肠功能紊乱,导致病菌入侵,出现呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道系统疾病。适当吃些生姜或者喝些姜汤,能起到预防作用。科学家研究发现,生姜能起类似抗菌素的作用,尤其对抗击沙门氏菌效果明显。

多喝凉茶,注意日常保健

空调病多属于热病,日常保健预防很重要。平时应多喝清凉饮料,如菊花茶、金银花茶、绿豆汤、莲子银耳汤等。另外,要多吃冬瓜、丝瓜类蔬菜和蛋、肉、牛奶等,少吃冷冻品,多食蛋白质丰富的食品。冰箱里的食物开封超过一天的,最好别再食用。同时,还要勤洗澡,尽量不要在太阳下长时间暴晒,保持室内通风,外出时要注意防晒。睡觉时空调温度不要调得太低。

贴心食疗方

荷藿薏仁粥:荷藿薏仁粥是用鲜荷叶100克、藿香30克(干品),鲜藿香则用嫩茎

叶50克,加水800毫升煮沸后,小火再熬20分钟,滤去渣。取药液约500毫升与薏米仁100克煮成稀粥。早晚各吃1次。

荷叶既芳香化湿,又清热解暑,是夏日的解暑佳品。配藿香能增强芳香化湿的功效,其性味辛温,又能疏散外寒。薏米仁健脾利湿,使暑湿从小便而去。现代研究表明,薏米仁还有增强免疫功能,提高适应能力的作。所以,本方对从高温环境进入空调房间,因适应力差而出现类似感冒、风寒等症者,有很好的防治效果。(常 笑)



鹤壁机电中等专业学校 2007年招生简章

一、学校五大优势

- 1.凡报我校的所有农村和城市家庭贫困学生,国家每年资助1500元。
- 2.半工半读,免费入学,优质就业。
- 3.对口升学,升学率高,年均95%。
- 4.教学形式多样化、实用化、市场化。
- 5.就业基础牢,就业形势好,满意率高。

二、2007年秋季招生专业一览表

教学形式	专业	学制	教学形式	专业	学制
半工半读班	电子技术应用(CXC)	3年(1+1+1)	大学预备班	机电技术应用	3年
	PCB专业(XCC)	3年(1+1+1)		电子技术应用	3年
普通就业班	机电技术应用	3年(1.5+1.5)	短期培训班	计算机应用	3年
	模具钳工与数控	3年(1.5+1.5)		数控技术	6个月
	电子技术应用	3年(1.5+1.5)		PCB专业	6个月
	计算机应用	3年(1.5+1.5)			

注:1.“半工半读”让更多的贫困家庭学生免费接受中专教育,并安排优质就业。

2.短期培训班,让学生能在短期内熟练掌握一门专业技能,依靠所学技能回报家庭、回报社会。

报名时间:2007年7月1日~8月30日

优惠政策:7月26日以前报名减免学费

来校路线:乘15路公交车终点站下车向西50米

招生热线:0392-2620378 13939255806

鹤壁虎亨江混凝土管道制品有限公司 招聘启事

鹤壁虎亨江混凝土管道制品有限公司位于新区黎阳路东段淇滨区东杨工业区,主要生产预应力钢筒混凝土管道(以下简称PCCP),是目前河南省规模最大的PCCP管道生产厂家。日前公司已通过国家生产许可证专家组评审,正式生产在即。

为满足公司经营对人才的需求,同时也为广大的有才、有识、有志与公司共谋发展的人士提供广阔的发展舞台,公司现面向社会诚招以下人才:

一、职务岗位

- 1.副总工程师2名
- 2.生产技术部部长1名、副部长2名
- 3.行政后勤部部长1名、副部长2名
- 4.办公室副主任1名
- 5.销售部部长1名、副部长2名
- 6.供应部副部长1名
- 7.质检部部长1名、副部长2名
- 8.人力资源部副部长1名

要求:大专以上学历,50岁以下,具有一定的组织协调能,应聘正职岗位的具有本岗位3年以上工作经验,具有相关中级以上职称或资质者优先。对工

作经验丰富、应往届本科以上学历毕业生从宽从优招录。

职务岗位待遇面谈。

二、一般员工

- 1.电焊工10名
- 2.机修工5名
- 3.电工3名
- 4.锅炉工4名
- 5.质检员3名
- 6.操作工5名
- 7.辅助员工20名
- 8.办公室文秘2名

要求:年龄45岁以下,特殊工种需有相关操作资格证,在混凝土制品行业从事过相关工作的复员转业军人、下岗职工、农民工优先。

待遇:工资不低于1000元/月,参加社会保险。

三、食堂工作人员

- 1.厨师4名
- 2.餐厅工作人员3名

要求:女性,25岁以下。

待遇面谈。

提示:报名时请携带身份证、学历证书及相关资质证书原件和复印件,近期免冠1寸照片3张。

报名时间:2007年7月30日以前,每日早8时~下午5时

地址:鹤壁市新区黎阳路东段淇滨区东杨工业区虎亨江公司西门岗

联系人:王先生 赵女士

联系电话:0392-3309088 3309555

13783007899