

听到两个关于生命的真实故事。
我的一个朋友住在塘沽，距离8.12大爆炸的地点很近。朋友住一楼，跟他为邻的，是一对老夫妻，小院里养了一只狗，还有几只鸡，纯粹为了解闷儿。

盛夏，朋友在院子里放了一大只塑料桶，用来储存雨水浇花。一天，朋友又去浇花，刚要俯身取水，只剩半桶水的塑料桶里，赫然漂浮着一只淹死的黄鼠狼。

朋友吓了一跳，黄鼠狼怎么跑到桶里去的不得而知，只好把淹死的黄鼠狼扔到了垃圾箱。

晚上，朋友跟养鸡的老大爷在院子里闲聊，忽然宠物狗狂叫不止，人们顺着灯影和狗叫的方向一看，一只黄鼠狼在小院门口做观望状煞是吓人。

朋友和老大爷边吆喝边吓唬，宠物狗也跟着叫的更欢，想把黄鼠狼赶走，可黄鼠狼一动不动，半点都不害怕，想到了黄鼠狼的种种骇人传说，朋友跟老大爷寒毛直竖不知如何是好。

这时候朋友忽然想到了那只淹死的黄鼠狼，心想这肯定是寻仇来的，硬着头皮说：淹死的那可不是我们害死的，不晓得它是怎么跑到水桶里才淹死的……像是自言自语，又像是跟这只黄鼠狼解释。

奇怪的事情出现了，这只黄鼠狼

每一个生命都值得敬畏

孙辉

貌似听懂了他的话，转身就跑掉了。更奇怪的事情还在后边，没过两天，这只黄鼠狼竟然在老大爷鸡窝旁边的一个凹洞里安营扎寨，弄得老大爷一家惊慌失措。

实在没办法，老大爷就跟黄鼠狼“约法三章”，说只要你不吃我的鸡，别给我们惹麻烦，那你就随便住在这，到时候啊，我给你口吃食，咱井水不犯河水。

那现在黄鼠狼还在吗？我好奇地追问，朋友吸了口烟，神秘的说：可能你都不相信，黄鼠狼不但没走，又生了一窝小黄鼠狼，现在还在老大爷的鸡窝旁边住着呢。

看着我惊讶的表情，朋友接着说：那只淹死的黄鼠狼，估计是给怀孕的黄鼠狼出来找吃的，发生了意外，这只有母黄鼠狼，因为肚子里的孩子，不顾安危，无非就是想寻个安身之地。

现在人们已经习惯了与黄鼠狼一家和平共处，偶尔有闲聊的问老大爷院子里养了一些啥，老大爷就会随口

说：一只狗，几只鸡，还有一窝黄鼠狼。另一个故事，同样关于生命。

青海某沙漠地区极度缺水，当地的百姓靠驻地部队的送水解决饮水难题——每人每天定额供应三斤水，不光饮用、做饭、洗菜，还要用来喂牲口，那种缺水的困苦可想而知。

有一只平常很老实的老牛，这一天忽然挣脱了主人的缰绳，直接跑上了远处的公路——那是部队运水车的必经之路。

老牛肯定是渴坏了，竖着耳朵，瞪着眼睛，鼻子里喘着粗气，等着运水车的到来。

老牛凭借准确的辨识，看到了运水车由远而近，岔开四蹄，牛角朝前，发出呼呼的喘气声，似乎要与运水车决一死战。

运输车上的小战士看见公路中间的老牛，马上停车下来，想把老牛赶到路边，因为他知道，一头牛对于庄稼人是多么的重要。可不管怎么驱赶吓唬，老牛依然纹丝不动。

这时候，老牛的主人满头大汗的撵了上来，见老牛竟然跟解放军的送水车顶上了牛，上来啪啪就是几鞭子，抽的只剩皮包骨的老牛哐哐直叫，可就是不离开公路半步，一副战斗到底的架势，水车后边开始堵车，窄窄的公路上催促的汽车喇叭声此起彼伏。

小战士实在看不过去了，一边劝老农，一边说，老牛肯定是渴坏了，这样吧，给老牛放点水喝，如果受到处分，我再跟部队领导解释，总不能让老牛渴死啊！

说罢，打开水阀接了满满一盆，放到了老牛的跟前。本以为老牛会一饮而尽，没想到，老牛仰起头朝天发出了大声的吼叫，瘦弱的身躯竟然底气十足，声音犹如雷鸣。

正当人们莫名其妙的时候，不远处山丘后边传来几声牛的叫声，紧接着，一只小牛由远而近哒哒哒的奔跑过来。

小牛跑到老牛的跟前，看见那盆清亮纯净的水，低下头猛喝，没几下就见了盆底。喝足水的小牛用湿润的舌头舔了舔老牛的眼睛，老牛也无比慈爱的用粗糙干裂的舌头舔了舔小牛的眼睛，母子俩没等主人吆喝，迎着晚霞，踏上了回家的路。

两个故事，一个道理——无论多么弱小或卑微的生命，都值得尊重和敬畏，动物尚且如此，何况人乎。

握手

许良阁

友好或亲密

激动或默契

表达

只需一个普通礼节

握手

传递情的温度

感受诚的力度

开启友谊之门

陌路成为朋友

前嫌瞬间冰释

化作春风雨露

能将理解与包容

印在彼此心中

可把希望与祝福

变为欣然的表情

灵动的手啊

以简单动作

诠释深刻意涵

原来

十指连心

握手

心在交融

2015年12月

10日

星期四

乙未年十月廿九

大邱庄信息

DA QIU ZHUANG XIN XI

中共静海县大邱庄镇委员会主办

总编 郭宏 第21期 总第392期

我镇召开“三严三实”第三专题交流学习研讨会

本报讯（记者 刘悦）11月27日，我镇召开“三严三实”第三个专题交流研讨会。镇领导班子全体成员及相关负责同志参加会议。

会上，镇党委副书记王彦龙、胡寿强等10名同志交流了学习体会。交流发言的同志结合本职工作、思想实际，谈认识体会、明确努力方向。大家一致认为，严以用权，就要严格区分公私界限，从思想上、行为上杜绝以权谋私，拒绝各种特权；严格按法办事、严守规则和制度行使权力，要把权力关进制度的笼子里；严格接受人民监督，时刻听取群众的意见，及时加以改进。大家表示，要严格自我约束，坚定不移地践行严以用权。认真贯彻《中国共产党廉洁自律准则》，严格执行《中国共产党纪律处分条例》，时刻牢记“法不可逾越、权不可滥用”的道理，绝不因私利而抛公义、因私谊而废公事，并在推动发展上担当用权，在破解难题上担当用权。

会议最后，区人大副主任、镇党委书记杨广才就如何做到严以用权、始终坚持勤政廉政对全镇领导干部提出了三项要求：一是领导干部要牢固树立为民用权的思想，认识到权力来自人民，权力要为人民服务；二是坚决落实规范用权的要求，真正做到依法用权、依规用权、依情理用权；三是努力践行监督用权的作风，自觉接受人民监督。他强调，严以用权对于巩固和提升党的执政基础、执政地位具有重大意义，要正确认识权力，增强严以用权的思想自觉。同时，要求领导干部要善始善终，认真抓好整改落实，确保取得实效，为下一步高标准高质量开好专题民主生活会和组织生活会做好充分准备。

大邱庄：做精农产品 向土地要效益



本报讯 我镇是全国知名的钢管生产基地，焊管产量占全国的20%，经济下行压力下支柱产业遭遇寒冬，在积极推动钢铁产业转型升级的同时，全镇做精农产品，向农业要效益。

最近大邱庄津美街设施大棚内的蔬菜长势正旺，元旦期间这里的西红柿、黄瓜、青椒等就能上市了。津美设施农业园的负责人张延林将工作重心从钢铁加工企业转向了合作社，他说“现在市场上卷板的价格还不能达到一块钱一斤，市场上的黄瓜好一点的要到达四五块钱一斤，国家近年来对设施农业的支持力量又很大。通过全体村民入股的形式，津美街成立了设施农业合作社。”

回归农业，向土地要效益。津美街就由村集体

出资在3000多亩的土地建起了设施大棚，通过精细化管理，发展设施蔬菜，还获得了农业部绿色蔬菜、无公害蔬菜和有机蔬菜三个认证，价格达到普通蔬菜的5倍。

大邱庄共有8万亩农业用地，其中7万亩都是大田作物需要提高产品附加值。岳家村就建起了石磨加工合作社，用传统工艺将谷子、玉米、小麦、花生、芝麻等农作物做成无添加面粉、花生油等，口感好营养价值高价格一下子翻了近5倍。村民户均收入也增加了近30000多元。

大邱庄镇还利用海吉星、华商街等知名电商平台销售农产品。通过做精农产品增加销路，今年大邱庄人均年收入将达到22000元，同比增长超过10%

静海撤县设区是全区人民政治生活中的一件大事。那么，未来五年，全区的发展目标是什么，静海会发生哪些实实在在的变化？在最近召开的全区一系列重要会议上，区委书记冀国强用“跃上六个新台阶，实现四个加快发展”回应了社会关切，进而为静海的发展描绘了新愿景，规划了新路径。

奋战五年，综合实力跃上新台阶。实现总量指标持续攀升、速度指标全市领先、质量指标大幅上扬，力争生产总值、财政收入比“十二五”末翻一番，初步建立起高端高新质化现代产业体系，建成全国循环经济示范城市。

奋战五年，城镇化水平跃上新台阶。投资1200亿元，全面加强和提升公共交通、城市道路、排水、电力、热力、燃气等基础设施，打造“一城两翼、三区六园”空间格局，初步建成产业先进、功能完备、生态宜居、民生幸福的现代化中等卫星城市。

奋战五年，生态环境建设跃上新台阶。到“十三五”末，大气、水系和重点污染源得到根本治理，主要河道实现岸清水绿，城区绿地率达到43%，人均公园绿地面积达到15平方米，让全区人民拥有更清新的空气、更清静的水质、更清洁的环境，充分享受天蓝地绿水净景美的宜居生活，基本建成全国生态城市。

奋战五年，人民生活水平跃上新台阶。每年用于民生的投入保持30%以上的增幅，城镇居民收入、农民人均可支配收入保持两位数增长，让城乡居民更多、更公平地分享改革发展成果，拥有更好的教育、更稳定的工作、更满意的收入、更可靠的社会保障、更高水平的医疗服务、更舒适的居住条件。

奋战五年，社会文明程度跃上新台阶。使社会主义核心价值观深入人心，居民素质高、社会风尚好、文化实力强，公平正义得到保障，遵法守法成为习惯，诚信友善蔚为风气，社会大局和谐稳定，基本建成全国文明城市。

奋战五年，党的建设科学化水平跃上新台阶。全面加强党的思想、组织、作风、制度建设和反腐倡廉建设，认真履行党建主体责任，严格落实“三严三实”要求，坚决执行中央八项规定，以更严的标准、更实的作风，抓班子、带好队伍，不断增强党的凝聚力、战斗力，努力营造风清气正、奋发有为的政治生态。（下转第二版）

未来五年的新愿景新路径
——写在静海撤县设区之际（二）
静党宣

评论

那些关于老嘎达的记忆

杨家万

前两天接到弟弟传来短信说，咱家的老嘎达死了。当时听后首先一愣，一则岁数不大五十刚出头，二则没听说有病，就这样匆匆走完一生。

因为他在叔伯哥十一当中排行末尾，人们不叫他的乳名直呼老嘎达，老嘎达与我同岁，即远门的小叔，又是我的同学，他个子不高，身体较瘦，面色稍微有点黄，眼睛总是眯缝着，言语不多，身着“列宁”服，走起路来慢悠悠的。小学时每当放学后到他家一起写作业，互相提问背的课文，作业完成之后，守护在他家收音机旁津津有味地听播讲的长篇小说，被小说中人物所吸引，听完之后，一起捉迷藏，伴随着我一起度过愉快的童年。

我们一起到邻村上初中三年级，骑着自行车互相争先，每逢秋冬始

晃悠路旁的树挂，当白哗哗树挂从树上呼呼而降，给我们这帮小伙伴带来的是惊叫欢呼，好不惬意。记得有一次老嘎达与同座的女生因座位，争执起来，最后拳头相加，经老师劝解才罢休。过后我问他“老叔，怎么大火气”，他愤愤说“她凭本村的人总枪占位置，使我作业无法写。”他高中没考上，从此辍学在家务农。

每逢春节回家见面总是寒暄几句，命运就是这样对他不公平，二十来岁全身长满猴子，多方求医未果，从此他比较消沉，节日见到儿时同学总是躲避。到了谈婚论嫁的时候，同龄人都成家立业，近三十岁还孤零一人，他在村里一个私人工厂上班，言语不多，干完活计匆匆回家。

他的姐姐托媒人将邻村的患有小儿麻痹症的女孩介绍给他，从此有

点依靠，婚后生一个女儿活泼可爱，给他们的生活带来一丝欢乐。然而他妻子总犯病，说话没有边际，经常与周围邻居发生口角，他出面给邻居道歉，以缓解周边关系，最让人担心是她对女儿照顾不了，岳母把外甥女接到自家进行抚养，于是他们又过上寂寞的生活。

2015年的雪比往年来的更早些，随着降雪气温骤降，老嘎达生活拮据（已办低保），屋里没有暖气，与残疾的妻子相依为伴。私营企业的老板见老嘎达已有几天没来上班了，这日去他家看看，来到他家后，被眼前的一幕惊呆了，他躺在残疾妻子的腿上安然离去，具体离去多少天，不可而知。大雪纷飞，老嘎达的葬礼办得简易，在他的女儿点播的《父亲》歌声中，留下我们是很多回忆。

未来五年的新愿景新路径

——写在静海撤县设区之际(二)

静党宣

(上接第一版)

未来五年,静海各项工作跃上新台阶。

路径之一是加快建设现代化中等卫星城市。把城市发展摆在更加突出的位置,全面加强城市规划、建设和管理,推动城市化提速提质,充分发挥城市对经济社会发展的支撑和引领作用。

路径之二是加快构建现代产业体系。以循环经济、健康产业、商贸物流、

现代制造、都市农业、文化旅游六大产业为依托,坚持传统产业和新兴产业并重、优化存量与扩大增量并举,以增量扩大提升存量,以存量优化放大量,全力打好调结构、促转型的攻坚战。

路径之三是加快打造生态宜居环境。遵循绿色发展理念,以更大的决心、更大的力度、更有力的措施,持续推进生态环境治理,努力构建人与自然和谐相处、天蓝地绿水清、宜居宜业的美好新家园。

路径之四是加快提高群众生活水平。立足保障和改善民生的新起点,努力实现民生改善与经济增长相同步,将更多的资源政策、资金项目、工作精力向民生倾斜,及时回应群众期待和关切,不断提高人民群众的幸福感和对党委政府的信任度。

新愿景,新路径,必须要有新作为。让我们全力以赴,合力奏响静海改革发展

评论

多部门联合开展《宪法》宣传教育活动

本报讯 (记者 徐滔)12月4日是我国首个“国家宪法日”,为弘扬宪法精神,增强全民法治观念,增强对乡村两级干部,学生对法律法规的了解,我镇司法所联合静海区司法局、统计局、交警大队、防犯办联合开展了以“弘扬宪法精神,推进依法治国”为主题的宪法宣传活动。

活动现场,各职能部门充分利用宣传横幅、设置普法展板、发放宣传资料、设立咨询台等形式,突出宣传宪法及中国特色社会主义法律体系,宣传与维护社会稳定和保障改善民生密切相关的法律法规,并就《宪法》、《教育法》、《治安管理条例》、《土地法》、《劳动法》等各自涉及的法律法规与广大群众进行了热情讲解。向市民宣传“12.4”法制宣传日的主题和要点,进一步提升全民的交通安全意识、法制意识和文明意识。更好

地普及了遵守交通法规、安全文明出行等交通安全知识,为全面落实普法规划,深入推进法制宣传教育,服务科学发展,促进社会和谐稳定发挥了积极作用。活动现场,发放宣传品

火海救人 凡人善举传递正能量

本报讯 (记者 徐滔)日前,在我镇王虎庄村,一位名叫宋清峰的黑龙江籍外来务工人员不顾个人安危,冲进火场勇救他人的感人事迹被广为传颂。

宋清峰,今年只有25岁,前不久,他带着妻儿从老家来到大邱庄镇打工谋生。11月29日傍晚时分,宋清峰突然闻到一股烧焦的味道,他走出家门,看到前面一户的房屋冒着浓烟,还有火苗。当时房主张俊萍正在屋里做饭,她的三个孩子还在屋里看电视,只听见院里一阵噼里啪啦的响声,再发现时火势已经变得难以控制了。正在她焦急的时候,宋清峰不顾一切冲进火场,他试图用水将大火浇灭,但为时已晚。而突如其来的变化,让房屋女主人张俊萍也一下子慌了神,本想拨打火警电话的她错拨成了120。危

机关头小宋依然沉着让张俊萍抓紧往外抱孩子救孩子,他脱下衣服来给孩子蒙着,自己穿半袖跑出去了。张俊萍背了一个孩子往外跑,等出去后再想救第三个孩子的时候,火势大的已经进不去了。

一进一出,不到三分钟时间,大邱庄消防中队及时赶来将大火最终扑灭。幸运的是,屋里留下的一个孩子也被邻居从另一侧的墙角救了出去。

据消防队官兵介绍,火灾现场的烟雾在短时间内会对人造成非常大的伤害,尤其是孩子,正是因为宋清峰在第一时间进入现场把小孩给救了出来,避免了小孩的伤害,可以说是非常及时,起到了至关重要的作用。

回到家后,宋清峰才发现自己右侧的脸、胳膊、手被烫出了大燎泡,右耳听

不清楚声音,赶快到医院就诊。诊治结果是胳膊和手有可能因为烧伤留下后遗症,脸上也可能留下疤痕。但对于救人、救火这件事,他丝毫不后悔。

宋清峰的英雄事迹被媒体报道后,得到了社会很多爱心人士的关注,近日,记者再次联系宋清峰时,得知被一位67岁的好心人带到静海区中医医院烧伤科救治,并承担全部住院和医疗费用,当我们拨通好心人电话要求采访时,被67岁的老人家婉言拒绝,在这,我们也向默默关心资助小宋的好心人说声谢谢 祝好人一生平安。

大火无情人有情,采访中宋清峰说得最多的一句话就是“我们也是做父母的,孩子最重要”。他的善举,不仅是救助了一家人的性命,还让大家感受到了至真至善的社会正能量。

(接上期)

19. 在专题一“严以修身,坚定理想信念”中,重点学习研讨哪些内容?

如何加强党性修养,坚定马克思主义信仰和中国特色社会主义信念,增强道路自信、理论自信、制度自信;

如何站稳党和人民立场,牢固树立正确的世界观、人生观、价值观和公私观、是非观、义利观,忠于党、忠于国家、忠于人民;

如何保持高尚道德情操和健康生活情趣,自觉远离低级趣味,树立良好家风,坚决抵制歪风邪气,坚守共产党人精神家园,把牢思想和行动的“总开关”。

20. 坚定理想信念需要解决好的“总开关”是什么?

世界观、人生观、价值观。

21. 焦裕禄精神的内涵是什么?

“心中装着全体人民、唯独没有他自己”的公仆情怀;凡事探求就里、“吃别人嚼过的馍没味道”的求实作风;“敢叫日月换新天”、“革命者要在困难面前逞英雄”的奋斗精神;艰苦朴素、廉洁奉公、“任何时候都不搞特殊化”的道德情操。

(未完转下期)

党建之窗

食品安全法

(接上期)第八条 县级以上人民政府应当将食品安全工作纳入本级国民经济和社会发展规划,将食品安全工作经费列入本级政府财政预算,加强食品安全监督管理能力建设,为食品安全工作提供保障。

县级以上人民政府食品药品监督管理部门和其他有关部门应当加强沟通、密切配合,按照各自职责分工,依法行使职权,承担责任。

第九条 食品行业协会应当加强行业自律,按照章程建立健全行业规范和奖惩机制,提供食品安全信息、技术服务,引导和督促食品生产经营者依法生产经营,推动行业诚信建设,宣传、普及食品安全知识。

消费者协会和其他消费者组织对违反本法规定,损害消费者合法权益的行为,依法进行社会监督。

第十条 各级人民政府应当加强食品安全的宣传教育,普及食品安全知识,鼓励社会组织、基层群众性自治组织、食品生产经营者开展食品安全法律、法规以及食品安全标准和知识的普及工作,倡导健康的饮食方式,增强消费者食品安全意识和自我保护能力。

(未完转下期)

食品安全知识

未来的日子,与雾霾的抗争将是一场持久战。在环境污染没法短期解决的情况下,我们所能做的,就是增强自身的抵抗能力,拥有营养健康的饮食和生活习惯。食物“清肺”不靠谱,但科学饮食能降低霾给身体带来的不良后果。

科学抗霾的逻辑

饮食并不能清除雾霾的危害。吃木耳银耳还是吃猪血都没法防住雾霾。食物毕竟是从嘴里进去,在小肠吸收。而PM2.5微粒是从鼻子里进去,在肺里沉积,这两条路完全不重合。即便木耳中的多糖和猪血里的蛋白质能够结合粉尘微粒,也只能结合那些从嘴里进去的微粒,至于肺泡里的粉尘微粒,它们就实在够不着了。

研究证明,PM2.5这类微细颗粒



行车记录仪 选购有技巧

为避免事故纠纷,现在很多车主都会选择一款行车记录仪装在车内,但市面上行车记录仪的品类实在太多了,购买时该如何挑选呢?

关注夜拍清晰度 很多车主都很关心行车记录仪的画面清晰度,但在购买挑选时,不用刻意追求特别高的像素和分辨率,通常情况下高于200万像素、分辨率在720P左右的记录仪,就可以基本满足日常的拍摄需求。夜晚是事故的高发期,所以选购行车记录仪时,最好让商家演示一下

四类人群最易患痔疮

时下正值冬季,天气逐渐转凉,此时正是肛门部疾病好发的季节。除气候因素外,此时人们户外活动减少,还喜欢吃火锅、烧烤等美食,这些都是引发和加重肛肠疾病的一些主要原因。以下四类人群最易患痔疮:

1. 久坐不动一族: 长期保持坐姿,特别是坐在软座上时,腹部血流速度会减慢,下肢静脉血不能回流,直肠静脉丛易发曲张,引发血液淤积,终极发作一个静脉团,这就是痔疮。

2. 妊娠孕妈妈一族: 孕妈妈活动削减,胃肠活动变慢,粪便在肠道停留时间过长,其中水分易被吸收,易导致便秘,引发痔疮。

3. 暴饮暴食一族: 习惯性暴饮暴食,加上常常食辛辣刺激性的食物(如白酒、辣椒、芥末)等,很容易引发粪便干结、排便妨碍、腹压增加,从而引发痔疮。

4. 蹲厕看报一族: 在蹲厕排便时长时间看报纸,久而久之会使直肠静脉长期遭到揉捏,从而引发痔疮。

日常生活中,患者适当做以下几种运动可防治痔疮:

1. 提肛运动。全身放松,将臀部及大腿用力夹紧,配合吸气,舌舔上腭,同时肛门向上提收。提肛后稍闭

饮食抗霾靠谱吗?

物进入肺泡之后,很难被人体清除,它会引起人体的氧化应激水平提高,炎症反应水平升高。我们在膳食当中,就可以注意适当多吃一些有利降低炎症反应、有利提高人体抗氧化能力的食物。

到底应该怎么吃

从目前的研究来看,有利于减轻雾霾损害的营养素主要是以下几个类别:

富含抗氧化物质的食物 蔬果中的各种多酚类物质、类胡萝卜素等都有抗氧化作用,它们能降低身体的氧

化应激程度。尽量挑颜色比较浓重的品种,因为颜色深的蔬果往往抗氧化性也比较强。

富含 omega-3 脂肪酸的食物 Omega-3 脂肪酸(鱼油中的DHA、亚麻籽油、紫苏籽油等)有降低炎症反应的作用。研究发现,在污染环境中的老年人在增加 omega-3 脂肪酸之后,心血管方面的指标会有所改善。对于没有贫血问题的人来说,可以适当调整鱼和肉的比例,减少升高炎症反应的

富含胡萝卜素和叶绿素的食物 胡萝卜、南瓜、芒果、木瓜等蔬果富含胡萝卜素、菠菜、苋菜、小油菜、芥蓝等深绿色的叶菜中富含叶绿素和胡萝卜素。其中叶绿素有利于减少某些化学毒物的致突变作用,而胡萝卜素在身体内转变成维生素A,有利于上皮组织(包括消化道、呼吸道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力和修复能力。同时,橙黄色和深绿色的蔬菜水果对预防肺癌等多种癌症有益,对预防心脑血管疾病有益。

富含维生素的食物 维生素B6、维生素B12、叶酸、维生素C和维生素E等营养素能够减弱大气污染对健康的损害。这就提示人们要注意自己和孩子所吃食物的营养质量,尽量从新鲜天然食物中获得保护。

随着气温一天天开始下降,怕冷体质的朋友们要如何御寒呢?除了要运动 and 增加衣物外,饮食也能起到御寒的作用。下面来为大家介绍一下常见的御寒食物:

专家建议,怕冷就吃点红色的食物。一般来说,红色食物都富含天然铁质,还富含充足的蛋白质和优质维生素、矿物质和植物化学物,具有维护身体健康、提高身体免疫力、抗氧化、抗微生物的作用,从而能增强人体的抗寒力。因此,冬季常吃红色食物,不仅有御寒的作用,还能防治感冒。同时,红色食物在视觉上也能给人刺激,让人胃口大开,食欲大增。

红色食物有两类,一类是红色蔬菜水果,一类是含血红素的肉食品和肉制品。

红色蔬菜有西红柿、红薯、红辣椒等,这些蔬菜中含有番茄红素、多酚类色素、花青素类等天然色素,还含有丰富的维生素、铁、多种氨基酸等营养成分,它们都具有抗氧化作用,同时还能降血脂,预防心脑血管疾病。红色水果有红枣、山楂、石榴等,这些水果中富含钙和铁,多食可提高身体的御寒能力。

哪些食物可帮你御寒

医学研究人员发现,人怕冷与机体无机盐缺乏有关。藕、胡萝卜、百合、山芋、青菜、大白菜等含有丰富的无机盐,这类食物不妨与其他食品掺杂食用。

蔬菜可以包括新鲜的、罐装的(无佐料、脂肪、糖等其他添加剂)蔬菜。蔬菜类不能和非核类食物(没有高营养的食物)合并(比如油炸的蔬菜和豆类,油浸蔬菜、糖渍的蔬菜等都不是核心类食物);蔬菜汁不属于核心食物。

水果则包括新鲜的、罐装的(非糖水类)水果。如果是罐装的必须是水或纯果汁(非糖水)浸泡的,浸泡汁水不可以食用;干果(杏干、桃干、香蕉干等)不算做核心食物;果汁不是核心食物。