

秋季养生的“补”与“收”

这两天,气温陆续下降,秋的味道越来越浓了。秋冬时节寒冷干燥,我们的身体也变得“脆弱”起来,稍不留神就会感冒、咳嗽,肺病、心脏病等慢性病在这个季节也容易复发。因此,秋季要适当“进补”。与此同时,每到秋季,气机开始衰退。为适应季节的收,人体也需要有针对性地“收”。

[秋“补”篇] 秋季养生的“四大名补”

莲子



莲子有很好的滋补作用,古人认为它“享清芳之气,得稼穡之味,乃脾之果也”。秋天食用有养心安神、健脾补肾、止泻固精等功效。不仅有助缓解失眠,对易患咳嗽、哮喘等肺部疾病的人来说,莲子还可以通过补肾增强免疫力,达到润肺的效果。

市场上的莲子有红莲子和白莲子之分,红莲子口感较硬,但补肾、补血效果更好;白莲子口感香糯,健脾的功效更强。除莲子粥、红枣银耳莲子汤、银耳莲子羹等传统食用方法,用莲子心泡茶去心火效果更好,莲子泡酒则固肾效果更为显著。

芡实



芡实是睡莲科植物芡的干燥成熟种仁,又称“鸡头米”、“鸡头”等,在南方较常见。中医认为,芡实性味甘、涩、平,入脾肾二经,能健脾祛湿、固肾止泻,且有“补而不峻”、“防燥不腻”的优势。其补肾效果强于山药,祛湿效果优于红小豆,镇静效果强过莲子,可以说是一种被埋没的补益佳品。宋代文

豪苏东坡的养生之道中,有一条就是吃芡实。
鲜芡实或干芡实泡水后可直接嚼服,也可熬粥、煲汤或与莲子、山药、白扁豆等食物一同食用。芡实搭配燕窝蒸食,有很好的美容效果,可使人们气色更好。此外,把鲜芡实去皮后冻在冰箱里,还可较长时间保存食用,补肾效果更好。

栗子



香甜美味的栗子,是秋冬非常受欢迎的零食,栗子含有糖类、蛋白质、脂肪、多种维生素和矿物质等丰富的营养成分。中医认为,栗子性味甘温,有养胃健脾、补肾强筋等功效。栗子可生食、炒食、加水煮食等,在众多的食用方法中,生吃栗子,且缓慢

咀嚼、徐徐咽下时的补肾效果最佳。这是因为生栗子中酶和维生素C等的含量最高,且细嚼慢咽时消化更充分,更利于人体吸收,对体虚乏力或肾虚导致的腿脚无力等症状效果良好。需要注意的是,栗子不可多吃,每日最好不要超过10颗。

花生



花生是一种高蛋白的油料作物,自古享有“长生果”的美誉。《本草纲目》记载,“花生悦脾和胃、润肺化痰、滋养补气、清咽止痒”,适合脾虚消瘦、食少乏力、干咳少痰等人。值得注意的是,花生红衣(即花生皮)补气止血的作用更强,因此,需要补血的人可挑选红衣更多的小粒花

生,而煮粥、打花生浆则可以挑选大粒的花生。此外,醋泡花生仁、用生花生壳煮水喝,还有一定的降压效果。
需要提醒的是,少数人吃花生可能引起过敏反应,这类人需要避免食用花生或花生制品。此外,发霉的花生致癌性很强,不可食用。

(来源 光明日报)

[秋“收”篇]

秋季养生要做到“六收”

天地之气总有时间的循环,这些循环中包含着生长化收藏的规律。每到秋季,经过了万物生长茂盛的阶段,气机开始衰退,实力不足也就必然要内收。为适应季节的收,人体也需要有针对性地做到“六收”。

收气。气指的是呼吸之气,如果有气喘或咳嗽,则是肺气不收不降的表现。肺气不收有两种原因:一是受了外邪,肺气受到寒气逼迫就要上逆来抵抗,这时不能单纯收肺气,需要先发散外寒,常用药有麻黄汤、桂枝汤等;第二个原因是肺气本身不降,这时一般没有感冒发烧等症状,身体也没有酸、懒等不适,可以将枇杷叶、杏仁、浙贝各10克用水煎服,有降肺平喘之效。

收神。神气不收可能会出现心烦、失眠等症状。中医认为心藏神,但心要藏好神,必须和肾相交,否则心神就会漂浮而难以入睡,严重时会有心烦。给心神不收者推荐一个《内经》中的方子——半夏秫米汤,该方只有半夏、高粱米两味药,可以各取20克,用水煎服,煎煮半小时以上即可服用,能够安神化痰。如果伴有心烦,可以服栀子豉汤,即栀子、豆豉各10克用水煎服,能够清心除烦。

收精。精不收可能表现为遗精、遗尿,这是由于肾的收藏功能下降,如果患者有舌苔厚腻、口苦、小便黄赤等湿热下注的症状出现,就应该考虑补肾固精了。遗精者可取桑螵蛸

10克煮水服,遗尿者可取益智仁10克煮水服,二者分别有固精缩尿之功。另外,还可艾灸关元穴(肚脐直下三寸),每次10分钟,每日1次,也可固肾敛精。

收涎。中医将唾液中比较清稀的部分称作“涎”,它具有润泽口腔的作用,并有助于食品的吞咽和消化。《内经》中说:“五脏化液……脾为涎”,脾功能正常的情况下,涎液能润泽口腔但不溢出口外;若脾胃不和,则往往导致涎液分泌急剧增加,出现流口水等症状。想“收涎”需要先健脾,小儿流口水可用白术、茯苓、冰糖各10克,共研为末,放入瓷碗中,加水100毫升,入锅蒸30分钟,取药汁分3次服;成人流口水可用白术、益智仁、茯苓各10克水煎服,有健脾收湿之效。

收汗。很多人有汗出的异常,有人白天出汗,有人夜间出汗,还有人头部出汗。一般来说,白天出汗的属于阳虚不固,可以将黄芪、生牡蛎、山茱萸三味药煎水服;夜间出汗多属阴虚不敛,可以服用六味地黄丸来缓解;头部出汗多是体内有郁滞,建议找医生具体辨证分析。

收液。液指的是肠液,肠液不收则表现为腹泻,腹泻又可以导致体液的丢失。秋季是腹泻的高发期,经常腹泻者,建议用赤石脂30克、苍术10克用水煎服;还可用手围绕肚脐做逆时针揉腹,有健脾涩肠的功效。

(来源 人民网)

瑞安市飞云街道吴桥村旧村改造一期项目监理招标公告

一、项目概况与招标范围

- 1.1 建设地点:瑞安市飞云街道吴桥村
 - 1.2 工程规模:一期总建筑面积 94773m²(其中总地上建筑面积 86616m²,总地地下面积 8157m²。具体详见总平定位图)。
 - 1.3 招标范围:飞云街道吴桥村旧村改造一期项目施工阶段的全过程监理,包括:施工准备阶段、施工阶段、竣工结算阶段、质量保修阶段等全过程监理服务。
 - 1.4 合同估算价:投资金额暂 3.5 亿元。
 - 1.5 监理服务期:(1)施工阶段监理服务期:从合同签订日期,至全部工程竣工验收合格、备案完成;(2)保修阶段监理服务期:从工程竣工验收合格、备案完成之日起按房屋建筑质量保修期有关规定。
 - 1.6 质量控制目标:合格
- ### 二、投标人资格要求
- 2.1 企业资质要求:工程监理综合资质或房屋建筑工程专业监理甲级资质,温州本地注册监理企业。
 - 2.2 项目总监理工程师必须具有建设部(中华人民共和国住房和城乡建设部)颁发的中华人民共和国注册监

理工程师注册执业证书,且其注册专业为房屋建筑工程,注册执业单位为该投标单位。

2.3 提交资料:(1)单位介绍信及企业简介;(2)企业资质证书复印件及营业执照副本复印件;(3)项目总监证书及项目部组成人员复印件;(4)企业业绩在浙江省内近五年(2010.8—2015.8)内企业完成监理工程项目、工程质量证明材料和获奖情况(复印件要盖章)。提供瑞安市村集体投资建设的工程监理项目及合同复印件,盖公章将优先选择。

三、提交报名资料后经村组织企业考察择优选定投标单位,投标时间另定。

四、报名时间 2015年9月22日-9月24日(上午8:30-11:00,下午2:30-4:30)

五、报名地点 瑞安市飞云街道吴桥村办公楼

六、建设单位联系人、电话 吴先生 13868821298

瑞安市飞云街道吴桥村村民委员会
瑞安市飞云街道吴桥村股份经济合作社
2015年9月22日