

提高免疫力 吃这5种食物

秋冬季节来临,免疫力不好的老人很容易患感冒,一方面要根据天气及时增减衣物,另一方面要注意提高免疫力。

提高免疫力的方法有两种:加强锻炼和适当多吃增强免疫力的食物。今天为您推荐几种食物,可以在秋冬季节适当多吃些。

推荐

提高免疫力 吃这5种食物

蘑菇

蘑菇除了有酸甜苦辣咸以外的第六种味道——鲜。当它们与其它食物一起烹饪时,风味极佳,是很好的“鲜味补给”。香菇中的维生素D含量比较高;金针菇富含人体所需要的8种氨基酸,尤其富含谷物中稀缺的赖氨酸;平菇中含有人体胆汁酸中的重要组成成分——牛磺酸,对于消化脂类物质和溶解胆固醇有一定作用。而且,大多数蘑菇中含有真菌多糖,润肠通便,也在一定程度上可以增强人体免疫力。除此之外,灵芝、松露等一些珍稀菌类也都是营养价值非常丰富的食品。有谣言称,蘑菇易富集土壤中的重金属,然而并没有确凿的证据。大多数人工栽培的蘑菇本身不接触重金属的土壤,重金属含量很低或不含重金属,可以放心食用。



养胃 小米开肠胃 红薯健脾胃

山药

山药性平味甘,归肺、脾、胃、肾经。《本草纲目》记载,山药益肾气、健脾胃。山药中含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有助消化,可改善肠胃功能。

小米

当下人们胃部不适已成通病,每逢吃饭时,没胃口、没食欲成了许多人的口头禅。有一样健胃食品是最没有副作用的,那就是小米。

《本草纲目》记载,小米有“治反胃热痢,煮粥食,益丹田,补虚损,开肠胃”的功效。小米含丰富的铁和维生素B1,膳食纤维在粗粮中含量偏低,口感细腻容易消化。

红薯

红薯有“补虚乏,益气力,健脾胃”的功效,能让人“长寿少疾”。红薯含大量膳食纤维,能帮助刺激胃肠蠕动和消化液的分泌,保护肠胃。红薯还富含大量胡萝卜素、钾、铁和维生素B6等营养素。

吃红薯有讲究,一定要煮熟煮透,否则难以消化。食用红薯不合理时,会引起腹胀、烧心、泛酸、胃疼等,食用红薯不宜过量。

姜

生姜汁味辛性温,入肺、胃、脾经。《本草拾遗》记载,生姜“去冷除痰,开胃”。现代药理研究表明,姜富含姜辣素,能刺激消化道的神经末梢,引起胃肠蠕动,增加唾液、胃液和消化液的分泌,从而起到健脾胃、增强食欲的效果。(摘自国医大师健康)

娃娃菜

据测定,每百克娃娃菜中约含有287毫克的钾,而同样重量的白菜仅含钾130毫克。钾是维持神经肌肉应激性和正常功能的重要元素,经常有倦怠感的人多吃点娃娃菜会有不错的辅助调节作用。

常见的“上汤娃娃菜”就是很好的做法,可加些金针菇,用鸡汤来做高汤,对提高免疫力也有好处。

蜂蜜

蜂蜜具有极好的抗菌消炎、防腐作用。长期服用,能提高免疫力,预防细菌病毒感染。



红萝卜

红萝卜含有一种糖化酵素,能分解食物中的亚硝酸胺和木质素,使体内的巨噬细胞吞噬癌细胞的活力提高2~4倍,增加机体免疫力。生食红萝卜可以帮助降血脂和胆固醇,并可降低冠心病、动脉硬化等疾病的发病风险。红萝卜中含有大量的膳食纤维,可增加饱腹感,再加上红萝卜中含有的芥子油,可以促进肠蠕动,有助于通便。

此外,红萝卜还含有多种微量元素,1斤红萝卜可以满足一天的维生素C需要。红萝卜是低嘌呤含量食品,适合作为痛风病人的膳食。



板栗

中医认为,栗有补肾健脾、益胃平肝等功效。被称为“肾之果”。板栗中所含丰富的不饱和脂肪酸和维生素,可降低心血管疾病、冠心病。含有蛋白质、钙、磷、铁、钾等矿物质,以及维生素C、B1、B2等,有强身健体之用。板栗虽好,但一次不宜吃得太多,一天别超10个,因为板栗中蛋白质、淀粉含量较高,一次性大量食用,易腹胀,影响正餐以及蔬菜水果等其他食物的摄入。



秋天什么时候喝水好?

秋天干燥,人体的水分容易丢失,需要注意及时补充。体内水不够,会感到口渴、头痛,并且影响认知能力。健康成人每天需要水2500毫升左右,除了从食物中获得一定量的水,需要注意及时喝水。那么秋天如何喝水呢?要注意什么呢?

生活中常喝的饮品包括白水、茶水、饮料等,白水不含能量、解

渴,是日常生活中的最佳饮品,而白水中又以白开水为最佳。

AM6:30:经过一整夜的睡眠,身体开始缺水,起床之际先喝杯250ml的水,可帮助肾脏及肝脏解毒,还可帮助清洁胃肠道。别马上吃早餐,等待半小时让水融入每个细胞,再进食!

AM8:30:到了办公室,先别急着泡咖啡,给自己一杯至少250ml

的水!

AM11:00:工作一段时间后,一定得趁起身动动的时候,再给自己一天里的第三杯水。

PM12:50:用完午餐半小时后,喝一些水,取代让你发胖的人工饮料,可以加强身体的消化功能,不仅对健康有益,也能助你维持身材。

PM3:00:喝上一大杯水,除了

补充在冷气房里流失的水分之外,还能帮助头脑清醒。

PM5:30:下班离开办公室前,再喝一杯水。想要运用喝水减重的,可以多喝几杯,增加饱腹感,待会吃晚餐时,自然不会暴饮暴食。

PM10:00:睡前一至半小时再喝上一杯水,不过别一口气喝太多,以免晚上得上洗手间影响睡眠质量。

开国大典上宣读的《开国公告》有两个版本

在1949年10月1日的开国大典上,毛泽东主席在天安门城楼上庄严地宣读了《中华人民共和国中央人民政府公告》。这一公告被后来的史学界称为《开国公告》。鲜为人知的是,《开国公告》有两个版本。

开国大典结束后补印第二版公告

《开国公告》是在新中国第一届政府组建期间,委托中央人民政府秘书长林伯渠起草,经各方审议后付印的。

10月1日当天,中央人民政府委员会第一次会议在毛泽东的主持下于中南海勤政殿举行,与会全体委员宣布就职。毛泽东在向各位委员介绍了有关政府组建等情况后,宣读了《开国公告》的内容并向大家征求意见。其他人却没表示不同意见,只有张治中委员提出,《开国公告》里既然说有56名政府委员,那么就应该把这56个人的名字全部公布出来。毛泽东当场同意并说:“好,把56名委员名字都写上去,可以表示我们中央人民政府的强大阵容。”

他说完之后就立即委托林伯渠去办。

林伯渠告知毛泽东,重新印一份公告已经赶不上下午的开国大典,只好临时把56名政府委员的名字写在一张小纸条上。这样,毛泽东在当天下午3点开始的开国大典上是手持第一版的《开国公告》和由林伯渠补写的有56名中央人民政府委员名单的小纸条登上天安门城楼的。他在宣读公告时,念的是第一版的《开国公告》的内容加上小纸条上写的56个人的名单。

开国大典结束后,重新补印了《开国公告》。补印的公告上加上了56名政府委员的名字,是为第二版的《开国公告》。

“中国人民站起来了”是新政协开幕时说的

淮安周恩来纪念馆1995年从曾任周恩来贴身卫士的韩福裕那里征集到一张第一版的《开国公告》。他是从当天一位登上天安门城楼的人士手中索取过来的。国家博物馆收藏有一张第二版的《开国公告》。

通过这两份公告,可以澄清两个事实:

一是社会上有人说第一版的公告上有“选举陈毅等56人为政府委员”,其实没有“陈毅”两字,第二版的公告加上所有委员名字后,的确是陈毅为第一名。

二是社会上盛传的毛泽东在天安门城楼上曾庄严宣布“中华人民共和国成立了,中国

人民站起来了”这句话。据笔者在京访谈当年随周恩来上天安门城楼的工作人员多人,他们回忆的是,毛泽东只是宣读了《开国公告》,没有说其他话,也就是说没有说“中国人民站起来了”这句话。在现存的两个版本的公告上也均没有“中国人民站起来了”这句话。

笔者在《毛泽东选集》第五卷开篇上查到“中国人民站起来了”这句话,这是毛泽东在1949年9月21日召开的政协第一届全体会议的开幕词中讲的,题目就叫《中国人民站起来了》。(摘自福建党史月刊)

开国大典追忆 从怀仁堂到天安门



▲1949年10月1日,首都30万群众在天安门广场隆重举行开国大典

1949年10月1日,我作为东北记者团的团长,有幸登上了天安门。我站在毛主席和周总理等开国领袖的身后,亲历了这个震撼世界的伟大场面。

开国大典应当从中国人民政治协商会议开幕算起,这是中国历史的新起点。

1949年9月21日,在古色古香红灯辉煌的怀仁堂,响起了历史性的声音:“……我们的工作将写在人类的历史上,它将表明:占人类总数四分之一的中国人从此站立起来了!”这是毛泽东的声音。此刻会场的每个人感慨满怀、激情高昂,中国人民将永远擦掉被侮辱、被损害的痕迹,腰杆挺直地站立在地球上!

记者目睹怀仁堂内气氛热烈,谈笑风生,代表们许多是半生戎马的老战士,他们出生入死,就是要创建一个人民民主专政的新中国,而这个新中国就要诞生了,他们能不心潮欢畅吗?

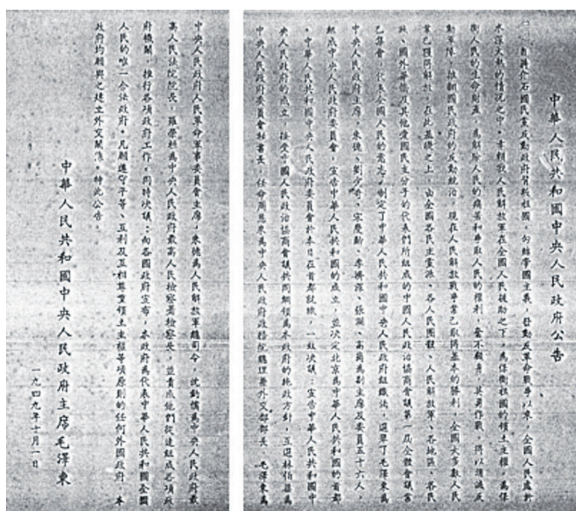
10月1日下午2时,毛泽东来到勤政殿,主持召开了中央人民政府第一次会议,这是开国大典前举行的一次重要会议。毛泽东作为中央人民政府的主席,以及副主席朱德、刘少奇、宋庆龄、李济深、张澜、高岗和全体委员宣布就职。会议一致决议接受《中国人民政治协商会议纲领》为中央人民政府施政方针,并选举林伯渠为中央人民政府委员会秘书长,任命周恩来为中央人民政府政务院总理兼外交部长、毛泽东为中央人民政府人民革

命军事委员会主席、朱德为人民解放军总司令、沈钧儒为中央人民政府最高人民法院院长、罗荣桓为中央人民政府最高人民检察院检察长,并责成他们从速组成政府机构,执行各项政府工作。会议总共进行40多分钟,整个气氛严肃而又兴奋。56岁的毛泽东看起来由于准备开国大典显得有些疲劳。这时周恩来看了看手表,已经2点50分了,他大声宣布:时间到了,我们去参加大典!

记者从怀仁堂赶到天安门登上了城楼。那时,城楼上还没有电梯,城楼东侧有一条用砖砌成的相当长的斜坡道。毛泽东、刘少奇、周恩来、朱德等,这些新中国的创建者、第一代领导人,在开国大典的大喜日子,迈开双脚,爬坡登上天安门城楼。

从怀仁堂到天安门,人们看到一个波澜壮阔的动人画面。长安街上汇聚起30万人的洪流,高昂的乐声、群众的欢呼声,如巨雷在天空滚动。他们朝着城楼上的毛泽东忘情高呼:“毛主席万岁!”欢呼声汇成强烈的旋律。城楼上站在周恩来右边的,是国家副主席李济深说:“我到过世界上许多国家,没有见过有像天安门这样庄严、宽阔的广场!”

群众游行直至黄昏,接着是火树银花的焰火盛会。(摘自《新闻生涯六十年》张沛/著)



▲第一版开国公告

2017年株洲神农福地消费节火热进行中!

由株洲市政府主办,株洲市商务和粮食局、有关县市区人民政府、有关市直部门承办的“2017年株洲神农福地消费节”正在火热进行中。刚刚结束的“2017醴陵国际陶瓷产业博览会”受到了全世界的瞩目,共有来自国内外各陶瓷主产区的陶瓷企业500余家前来参展,观众达12万余人,为消费节掀起一轮新高潮。

你方唱罢我登场,神农福地消费节的各个参与商家也没有闲着,在国庆、中秋双节同庆的日子里,商家们纷纷打出“组合拳”,高品质的产品搭配花样让利促销,保证让广大市民度过一个精彩的双节。

据悉,消费节长假期间这一波的优

惠政策也是相当喜人,如株百商场推出的“金秋购物节(国庆中秋礼献全城)”、华润万家“百货区购物满298送美食券一张、满398送体验券一张”、江南商城“康佳专柜彩电变频电视可直降300-1000元、55寸4K全智能曲面电视仅售3599元”、万博珑“百大品牌,裸价来袭”、美佳“征集活动特价机型”等等,连中国

石油都推出了“充5000元送500元抵扣电子券”的惊喜优惠。

还在等什么?感兴趣的市民们赶紧到各大商场或站点进行咨询吧!

另外,消费节活动市民也可通过关注“神农福地消费节”微信公众号,及时了解商家促销信息和活动信息。