

这碗元宵该怎么吃

正月十五元宵节是中国农历春节后第一个重要节日,人们在当天有食用元宵的传统。这些看起来洁白可爱,吃起来香甜美味的元宵在选购、食用上大有讲究。面对市场上琳琅满目的元宵产品,消费者该如何选购、又该如何科学食用呢?

标签信息要齐全 “9+”要素不可缺

消费者应在超市等正规食品销售场所或渠道购买元宵,需仔细查看包装上食品标签内容是否齐全。按照国家相关标准要求,直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括:食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号9大项目,及其他需要标示的内容。不要购买或食用无标签或标签信息不全、内容不清晰,掩盖、补印或篡改标示的元宵。

配料顺序有讲究 致敏信息勿漏读

按照有关国家食品安全标准要

求,在制造或加工食品时使用、并存在于产品中的任何物质(包括食品添加剂),都需要在食品配料表中一一标示。加入量超过2%的配料,应按制造或加工食品时加入量从高到低依次排列。因此,消费者在选购元宵时,可以先查看配料表,了解产品的配料使用情况,再决定购买哪种产品。

配料中若含有可能导致过敏的食品及其制品,如含有麸质的谷物及其制品、花生及其制品等,厂家一般会在配料表中使用时易辨识的名称,或在配料表邻近位置加以提示。

两个日期要细看 贮存烹煮遵说明

产品标签上的生产日期和保质期要重点查看。选购元宵时,建议购买保质期内的品质稳定产品,不要购买已过保质期的产品。

按照法规要求,在预包装食品的标签上都标示着贮存条件。如速冻汤圆一般要求在-18℃条件下储存,无论在选购产品时还是购买后,都应确保产品贮存在标签标示的贮存条件下。

此外,通常在元宵包装标签上,

厂家一般会给出合理的烹煮建议,消费者可参考以获得最佳口感。

营养标签细阅读 参照购买更合适

根据国家相关标准要求,元宵标签上还会提供营养标签。营养标签主要包括:表格形式的“营养成分表”,以及解释营养成分水平高低的“营养声称”和解释健康作用的“营养成分功能声称”。其中,营养成分表至少应标出5个要素(能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)的含量及其占营养素参考值(NRV)的百分比。消费者可根据营养素参考值和自身状况选择食用。

元宵汤圆味虽美 特殊人群需注意

消费者可根据自己的喜好,按照预包装上标示的名称,选购元宵和汤圆。由于糖和油的含量相对较高,建议消费者适量食用,消化系统相对较弱的老年人和儿童更要注意食用量,糖尿病和心脑血管病等特殊疾病患者谨慎食用。

□ 中国消费网

“塑造”专注力

□ 黄声

哲人有言:“一个人的成功,很大程度上与他的认知和做事的专注力有关。”如果一个人三天打鱼,两天晒网,很难取得成功,唯有对认准的事全神贯注才能到达理想的彼岸,成为人生的赢家。

现实生活中,付出和努力不见得都能成功、都有回报,但不专注,不付出和打拼,成功的概率几乎为零,从来没有人能随随便便成功,风雨之后才有彩虹。

所谓专注力,是指一个人专心于某一事物时的定力。专注力不仅仅是一个人内心的宝贵财富,也是一个人成长成功的重要砝码。离开了专注力,三心二意,这山望着那山高,走走停停,半途而废,人生只能是遗憾和败笔。法国生物学家乔治·居维叶曾说过:“天才首先是专注力。”如何培养专注力,离不开这几个要素:首先要有瞄准力。这是专注力的前提和基础,也是最重要的保证。这个瞄准点是不是最适合自己,抓住了,抓对了,对自己和成长进步至关重要,甚至终身受益。否则,就是对牛弹琴,不仅不受益而且还会受损。瞄准点对了,成功才会有坚实的基础和依托,否则就是空中楼阁,走一步

就可能摔倒,甚至满盘皆输。比如关羽只能耍大刀,非要他绣花,简直是天方夜谭。定位错了,瞄准点歪了,再费力费功,也只能是遗憾加败笔。

然后是落实力。这是关键和核心。专注力的培养和推动,必须一点一滴积累和养成,一招一式践行,来不得半点马虎和虚晃一枪,必须持之以恒,久久为功,水滴石穿,抓铁留痕。一旦缺失,必须加倍补上,落实力和执行力到位了,才谈得上专注力,否则就是一瓶子不满,半瓶子晃荡,不可能成为人生赢家,甚至一手好牌打成烂牌,这是最需要防止和警惕的。

接着是意志力。凡是成功者,都和这一条有千丝万缕的联系,甚至息息相关,落实力也是意志力的力量源泉和关键支撑。意志力从某种程度上讲就是“人生的基因”。唯有不可撼动的意志力,才能培育和塑造强大的专注力,铸就人生辉煌。



条件:22-40岁,本科及以上学历。要求:熟练应用办公自动化软件,有较强的文字表达能力,人力资源专业优先录用。待遇:月收入5000-6500元。

上海花仙谷旅游发展有限公司

1.岗位名称:运营专员20人
条件:18-45岁,高中及以上学历。要求:具有服务意识,有一定动手能力,能对一般设备设施进行维修维护。待遇:月收入4000-6000元,单位可提供食宿。

更多招聘信息及报名方式请登录“上海人社”App或上海市人力资源和社会保障官网下属“上海公共招聘”栏目(<http://www.rsj.sh.gov.cn/zp/zyjs/index.shtml>),额满为止。

招聘信息

滴滴学堂(上海)教育软件有限公司

1.岗位名称:在线销售客服20人
条件:20-45岁,大专及以上学历。要求:1.热爱幼儿教育,对教育行业感兴趣,拥有良好的互联网思维,会深度使用App;阳光踏实有梦想;2.高度的工作热情和团队合作意识,有销售、服务、学生社团干部经验者优先考虑。待遇:月收入4500-6500元。

上海自动化仪表有限公司 自动化仪表七厂

1.岗位名称:办公室文员1人

雨水时节提防倒春寒

雨水,是二十四节气中继立春之后的节气,此后雨量逐渐增多,气温也逐渐升高。不过,此时天气仍乍暖还寒,变化不定,雨水时节是全年寒潮出现最多的时节之一,而且由于降水增多,导致寒中有湿,这个阶段一定要提防倒春寒对人体健康的影响。那么如何养生可以防止倒春寒呢?

适当“春捂” 增加运动

孙思邈在《千金要方》中提醒,春时衣着宜“下厚上薄”,就是说,春令时节,下身应多穿一些。中医养生谚语“寒从脚起,湿从下入”讲的也是关于下体腿脚的保暖。因此,要适当“春捂”,不要过早脱棉衣,并根据气候变化添减衣物。

春天也是最容易出现疲惫感的季节,如何缓解“春困”呢?仅靠睡是不行的,会出现越睡越困的现象。锻炼可以大大加快脑处理信息的反应

速度,有效防止春困。春天最好多在阳光充足、绿化好的地方活动,多做些深呼吸并适度运动,给大脑提供新鲜充足的氧气,使人心情舒畅,精神振奋,消除困倦。

多喝粥 养脾胃

《黄帝内经》说“春主肝”,肝脏在春季活动比较旺盛。如果在春天养好肝,会健康一整年。人在春季肝气容易过旺,肝木旺则克脾土,对脾胃产生不良影响,妨碍食物的正常消化吸收。同时由于雨水的增多,湿气随之而来,对人体会造成湿困脾胃的危害,产生食欲不振、消化不良、腹泻等症。

雨水前后应加强对脾胃的养护,健脾祛湿。雨水前后饮食以平性为宜。应少吃酸味,适当吃甜味,以养脾脏。粥被古人誉为“天下第一补人之物”,应适当多喝粥以养脾胃。粥以米为主,以水为辅,水米交融,不仅

香甜可口,便于消化吸收,而且能补脾养胃、去浊生清。另外,晚餐要尽量少吃,如果晚餐过量,则可能造成消化不良的症状,还会影响睡眠。

雨水节气粥品推荐

润燥:胡萝卜南瓜粥

功效:能补水润燥,让皮肤柔润、有弹性。做法:大米300克,糯米300克洗净浸泡2个小时;锅烧热水,倒入米熬粥40分钟;放入去皮切块的南瓜和切碎的胡萝卜,熬煮30分钟至软烂即可。

补血:薏苡仁党参粥

功效:每天早餐食用,不仅能祛湿健脾,还能补气补血。做法:薏苡仁30克洗净,放凉水中浸泡2小时;党参15克切成薄片,粳米200克淘洗干净。三者放入锅中加水,先用大火煮沸,锅开后撇去浮沫,再用小火慢慢熬30-40分钟,放冰糖调味。

□ 人民网

老人护肤品 首选四类成分

护肤品并不是年轻人的专利,老年人也需要有自己的专属护肤品。随着年龄增加,皮肤水分慢慢减少,皮下脂肪也渐渐减少,皮肤会更加干燥。随着皮肤衰老程度加深,松弛、变薄、皱纹等情况不可避免,还容易出现色斑、色素沉着,如黄褐斑。这时,选用适当的护肤品就显得尤为重要。

不同年龄的人群,保养时需要的成分不同。老年人选择护肤品建议以营养为主,最好选用含有适当的油分、防晒、延缓衰老的护肤品,尤其推荐含以下4类成分的。

人参类。研究表明,人参的主要成分是人参皂甙、人参活素、少量挥发油和多种氨基酸和肽类、葡萄糖、维生素B族等。护肤品中加入人参提取物,可促进蛋白质合成和毛细血管的血液循环,对皮肤活化有促进作用,从而起到滋润和调理皮肤的效果。

蜂乳类。蜂乳(蜂王浆)烟酸含量较高,能较好地防止皮肤变粗糙。而且,蜂乳中的蛋白质、糖、脂类及多种人体需要的生物活性物质,能有效控制皱纹、护理皮肤,维护皮肤的健康、美观。

维生素类。一般情况下,维生素A可缓解皮肤干燥、脱屑等现象,让皮肤更光滑、水润;维生素C可减少色素沉着,让皮肤更加白净细腻,但此类护肤品应尽量在晚上使用;维生素E则可延缓皮肤衰老,减少皱纹;也可将这些成分混合起来,填充维生素A和D、E和B或加上C,效果更好。

水解蛋白类。水解蛋白类的护肤品和皮肤有很好的相容性,有利于将营养物质快速渗透到皮肤中,并且在皮肤表面形成一层保护膜,从而使皮肤丰满、细腻光滑。

□ 人民网

痛风发作赶快多药联用

急性痛风发作的特点是骤然发生、疼痛严重,通常发作于夜间,患者十分痛苦。急性痛风发作时,及时使用以下3类药物可以有效止痛。

1.非甾体类抗炎药。例如吲哚美辛、塞来昔布。吲哚美辛可能会有神经系统的不良反应,帕金森病及精神病患者禁用;塞来昔布对凝血系统有潜在的不良反应,可能与心血管血栓事件、胃肠道出血等有关。为控制痛

风症状,非甾体类抗炎药急性期的用量通常略大,最大可至常规剂量的2倍,一般持续用药3~5天后逐渐减量。疼痛消失时也不要马上停药,否则病情可能复发。

2.糖皮质激素。糖皮质激素不良反应较多,用药需遵医嘱。美国风湿病学会推荐痛风急性发作时,强的松起始剂量每天0.5毫克/公斤体重,持续服用至疼痛完全缓解,或逐渐减量。

□ 人民网

做好新冠疫情常态化防控 倡导文明健康饮食新风尚

1

健康饮食 爱惜粮食

2

提倡分餐 使用公勺公筷

3

肉类及海产品烧熟煮透

4

不食用野生动物

中宣部宣教局、国家卫生健康委宣传司 指导

中国健康教育中心 制作