

伏天多吃南瓜山药

吃烧烤、喝啤酒、吃冷饮……伏天里，很多人借此消暑。然而，这样吃虽然当时很爽，却对肠胃造成很大伤害。伏天多吃些南瓜和山药，有助保护受伤的肠胃。

中医认为，山药性平、味甘，归肺、脾、胃、肾经。从现代营养学的角度分析，山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质，能促进消化、改善胃肠功能。可将山药与大米、小米、红枣等熬成杂粮粥，

也可将山药研细磨粉后与米粉混合，熬成糊糊喝，还可将山药蒸熟后制成蓝莓山药食用。

据《滇南本草》和《本草纲目》记载：南瓜性温、味甘，入脾、胃经。也就是说，南瓜对于养护脾胃很有好处。从现代营养学的角度分析，南瓜含有丰富的胡萝卜素、B族维生素、维生素C和钙、磷等成分，是健胃消食的高手，其所含

的果胶可以保护胃肠道黏膜免受粗糙食物的刺激，适合患有胃病的人食用。而且，南瓜所含成分还能促进胆汁分泌，加强胃肠蠕动，帮助食物消化。南瓜烹饪方法多样，可蒸食、熬粥或煲汤。

(摘自《生命时报》)

生活小提示

伏天养生要防凉 做好五件事

俗话说，“冷在三九，热在三伏”。“三伏天”的“伏”就是指“伏邪”，即所谓的“六邪”中的暑邪。在夏日里，暑邪会深伏于体内，而不为人知。如暑邪不除，到了秋天，人的免疫力下降，易患感冒、咳嗽、发热等疾病。进入冬季以后，这些病会反复发作。如何度过三伏天？伏天养生重在“养”，也重在“防”。

三伏天里人的体能消耗较多，出汗较多，须适当补充营养。民间习俗有头伏饺子、二伏面、三伏烙饼卷鸡蛋。民谚云：“起伏吃只鸡，一年好身体。”这些习俗也好，民谚也好，都说明夏季补充营养的重要性，包含着中医的养生智慧。

伏天养生的“防”，要做好五件事：

一是颈椎防凉。天气热自然很多家庭都开着空调，颈椎对着空调吹，周围的软组织会产生病变，形成肌肉和皮下组织的慢性炎症，造成颈部持续疼

挛、后酸痛等后果。

二是喝水不要太快。由于气温高，身体缺水速度也会加快。水分快速进入血液，在肠内被吸收，使血液变稀、血量增加，心脏不好，尤其是患有冠心病的人，就会出现胸闷、气短等症状，严重的可能导致心肌梗死。因此，夏天喝水不能喝太快，要少量多次。每次只喝100—150毫升，身体吸收得更好。也不能贪凉，温水对身体最好。

三是眼睛防晒。在烈日下，眼睛是最脆弱的器官。眼睛喜凉怕热，注意防晒，利于抗衰防眼病。饮食上多吃点养眼的食物，比如胡萝卜、蓝莓、覆盆子、红枣等；夏天细菌繁殖快，尽量少用手揉眼睛；流水洗脸，可减少眼睛疾病。

四是肠胃防凉。夏季是肠道疾病的高发期。这个季节少吃过凉的食物及饮品，尤其早晨起床时和晚上临睡前。睡觉时，不要赤膊，要身穿睡衣，这

样可以护好腹部，防止“风邪”进入体内，伤及脏腑。夏季男性最好不要赤膊出门。

五是晨练别太早。中老年人有晨练的习惯，研究表明，夏季早晨6点前，氮氧化物、碳氢化合物等各种有害物质在空气中聚集较多，正是污染的高峰期，呼吸了这些污浊的空气对人体会产生有害的影响。因此，夏季晨练时间不宜过早。

中医讲究“治未病”，炎炎夏日也是冬病夏治的大好时机。冬病夏治用的是“三伏贴”，是千百年来总结出的行之有效的疗法。由于现代人喜欢空调、喜凉好冷饮，因此多阳虚体质。而贴伏贴刚好适合阳虚体质之人，这种治疗方案无明显副作用，广受欢迎。但三伏贴要因人因症而异，并非所有人都适合，更不能“想贴就贴”。

(摘自《生命时报》)

“七五”普法之农民篇

本栏目由肥东县司法局协办

(上接1216期)

(三)劳动合同的解除

用人单位以暴力、威胁或者非法限制人身自由的手段强迫劳动，以及用人单位未按照合同约定支付劳动报酬或者提供劳动条件的情况时，法律赋予了劳动者随时通知用人单位解除劳动合同的权利。此外，劳动者在试用期内也可以随时解除与用人单位的劳动合同。

1.协商一致解除。

《劳动合同法》第36条规定，用人单位与劳动者协商一致，可以解除劳动合同。

2.用人单位解除劳动合同的情形。

根据《劳动法》第26条的规定，当出现下列任一情况时，用人单位可以解除劳动合同。

(1)劳动者患病或者非因工负伤，医疗期满后，不能从事原工作也不能从事由用人单位另行安排的工作的；

(2)劳动者不能胜任工作，经过培训或者调整工作岗位，仍不能胜任工作的；

(3)劳动合同订立时所依据的客观情况发生重大变化，致使原劳动合同无法履行，经当事人协商不能就变更劳动合同达成协议的。

3.劳动者解除劳动合同的情形。

《劳动合同法》第38条规定，用人单位有下列情形之一的，劳动者可以解除劳动合同：(1)未按照劳动合同约定提供劳动保护或者劳动条件的；(2)未及时足额支付劳动报酬的；(3)未依法为劳动者缴纳社会保险费的；(4)用人单位的规章制度违反法律、法规的规定，损害劳动者权益的；(5)因本法第26条第1款规定的情形致使劳动合同无效的；(6)法律、行政法规规定劳动者可以解除劳动合同的其他情形。

(未完待续)

第五章

农村治安与常发犯罪行为

讲文明树新风

讲诚信 有良心

中国
中国
文化
精神
中国
中国
表现
形象



中国网络电视台制 天津泥人张彩塑 王润莱作