

有一种幸福 叫回家吃饭

单位有个女同事,大部分时间都会回家吃饭。我们点外卖或者在公司食堂解决一日三餐时,她就骑着小电动车,乐呵呵地回家吃饭。

一开始我们觉得她是嫌弃外卖或者公司里的伙食,后来才知道,原来她是妈妈一手带大的独生女,现在妈妈退休在家,如果她不回家吃饭,妈妈就会用冷饭榨菜随便应付一下;只有她回家了,妈妈才会和她一起用心地对待每一餐。

每天我们部门里的同事都会用羡慕的眼光目送她回家。其实我们羡慕的,不仅是她能回家吃上可口的饭菜,还有她能每天陪在家人身边的小确幸。想起小时候和伙伴们在外面疯玩,等到夕阳西下,妈妈就会喊我回家吃饭。她总是需要一催再催,我才肯拍拍身上的泥土,依依不舍地和伙伴们告别。

“妈妈等我回家吃饭”,以前总觉得稀疏平常,现在却成了在外漂泊的我时不时要拿出来回忆的温情片段。刚开始工作那会儿,我化身为十足的工作狂,如果没有什么重要的事情,绝对不会轻易回

家,更不会为了回家吃饭这件“小事”而放下工作。

在我高强度的努力下,工资待遇有所提高,而我的幸福感却在降低。我感到孤独,日子过得冷冷清清,上班渐渐缺乏动力。

在妈妈的强烈召唤下,我才开始放慢脚步,隔三差五回家吃饭。只要我回家,爸妈比谁都高兴。他们早早到菜市场选购食材,郑重地准备好一桌子菜,然后等我回家。到家门口的时候,闻到那熟悉的饭菜香,我会觉得有安全感和踏实感。

父母在,人生尚有来处。长大后我才明白,能回家吃饭,是一种难能可贵的幸福。这种幸福,能照耀你未来的路,能支撑你走过无数艰难的时光。

年底了,已经有人迫不及待地朋友圈里分享了抢到车票的喜悦,他们攒了一箩筐的话,准备好了心情,就等回家暖胃、暖心。

家,永远是一个人最好的港湾。家里香喷喷的饭菜,是治愈一切的良药。

世界那么大,而现在的我,只想回家好好吃饭。(人民网)



冬至过后气温越来越低,专家提醒,冬季是一氧化碳中毒事件的易发期和高发期,取暖防寒要提高安全防范意识,防止中毒事故的发生。

在使用燃煤、炭火、燃气热水器时,均可能接触到一氧化碳,如不注意保持空气流通,燃料的不完全燃烧或排烟不良容易造成一氧化碳中毒。一氧化碳中毒后,可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、胸闷、呼吸困难及皮肤呈樱桃红色等症状,对大脑皮质的影响尤其严重,如救治不及时,可很快出现呼吸抑制导致死亡。

当发现有人一氧化碳中毒后,不要盲目进入现场,施救者须在保证自身安全的情况下进行救助:先切断一氧化碳来源,进入一氧化碳浓度较高的环境施救时严禁携带明火;立即打开门窗,流通空气,同时尽快将中毒者转移到通风良好的地方,注意保暖,解开衣领、腰带,保持呼吸通畅,同时拨打120急救电话。

日常生活中预防一氧化碳中毒要注意:

- 1、室内使用炭火取暖时门窗不要封闭过严,保持经常性通风;
- 2、使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气,烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气溢出;
- 3、使用天然气时注意开窗换气,谨防天然气燃烧不充分,导致一氧化碳中毒;
- 4、不在车门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉;
- 5、燃气热水器安装在室内通风处,使用时不要密闭房间,保持良好的通风,洗浴时间不宜过长;
- 6、可在家安装煤气报警器。(人民网)

冬季谨防一氧化碳中毒

提个醒



小步轻落地

避免『跑步膝』

跑步对身体有诸多好处,如促进人体血液循环,提高心血管功能和肺活量,有利于骨骼更好地生长和发育,提升人体新陈代谢水平,达到减脂、降压,调整血脂和血糖水平等目的。

“跑步膝”,泛指跑步等运动造成的膝关节损伤,表现为膝外侧酸胀、疼痛,按压或运动时痛感明显增加,休息后症状有所缓解。西安体育学院运动与健康科学学院教授苟波说,跑步时,膝关节在缓冲地面冲击力方面起着重要作用,如果运动不当,就容易出现“跑步膝”。对此,他给出以下建议,可有效避免、缓解此情况。

做好准备工作。要充分热身,通过简单的有氧运动让身体热起来。

掌握正确运动姿势。正确的跑步姿势是减少损伤的重要环节,其中,最重要的一点就是落地缓冲运动,要保证前脚掌先落地,避免下肢“硬着陆”;步幅不宜过大,让落脚点始终保持在身体重心之内。

循序渐进。速度和跑量要循序渐进,让自己有个逐步适应的过程。跑步中要牢记一句话——“聆听身体的声音”,即根据身体反应及时间调整跑步策略,不可盲目跟风、逞能。

运动后要拉伸。运动后不要立即停下休息,要做拉伸练习,如压腿等,让肌肉充分舒展、放松,消除疲劳。(生命时报)

寒冬来袭感冒及早防 这些汤羹滋阴润燥

每年寒流驾到,就会一不小心感冒了,大多数人都伴有咳嗽、咽痒等情况。今天就与你聊聊冬季怎么吃才能滋阴润燥、预防感冒。

广州中医药大学第一附属医院副主任医师陈志练从中医的角度支招,干燥季防燥养阴,可适当吃些银耳、百合、芡实、山药、蜂蜜等。而口干明显、干咳无痰的人群,可选麦冬、天冬、玉竹、大枣等甘润的食材。

结合眼下的节令特点,陈志练推荐了以下几款应节的养生食材和

食疗方。

1、双莲百合汤 材料:鲜莲藕1斤,莲子30g,百合30g,排骨适量(以莲藕作主料煲汤);功效:健脾润肺,宁心安神。

2、粉葛苡仁鲫鱼汤 材料:鲜粉葛(葛根)半斤,苡仁30g,陈皮10g,排骨3两,白鲫鱼1斤;功效:滋补润燥,补脾益肺。

3、竹蔗茅根马蹄汤 材料:竹蔗半斤,新鲜茅根2两,马蹄半斤(去皮)煮水代茶饮;功效:滋阴润燥。



冬天是个进补的季节,特别是在这寒冬腊月,天气更加寒冷,人体的血管遇冷

收缩后容易导致血压升高,此时的饮食也偏于高热量、高脂肪,容易导致血糖和血脂偏高。这时,千万别忘了冬日的看家“三冬”——冬瓜、冬枣、冬甘蔗。

冬瓜——降低血糖 冬瓜的膳食纤维很多,可帮助降低血糖,还能降低体内胆固醇,降血脂。冬瓜钾盐含量高,钠盐含量低,对高血压患者而言也是不错的食疗佳品。

冬枣——提高人体免疫力 冬枣营养价值为百

腊月养生少不了“三冬”

果之冠,冬枣含有天门冬氨酸、苏氨酸、丝氨酸等19种人体必需的氨基酸,

维生素C含量尤其丰富,此外,它还含有丰富的糖类以及环磷酸腺苷等,能减轻各种化学药物对肝脏的损害,有效保护肝脏。

冬蔗——补血润燥 能补血润燥,不但提神,还能清热、下气、补肺益胃。甘蔗含有大量的铁、钙、磷、锰、锌等人体必需的微量元素,素有“补血果”的美称。入冬后,很多上班族常会感到头晕嗜睡,反应能力下降,这时吃些甘蔗就大有益处。(搜狐网)

公 示

根据宝丰县总工会、宝丰县人力资源和社会保障局《关于开展评选父城工匠的通知》精神,经基层推荐、资格审核、专家评审,拟命名马得原等7名同志为“父城工匠”候选人。现予以公示,接受社会各界监督。

公示时间:2019年12月24日至12月28日

监督电话:0375-6511519

宝丰县总工会

宝丰县人力资源和社会保障局

2019年12月24日

2019年度父城工匠候选人名单

(按姓氏笔画排名)

序号	姓名	性别	出生年月	政治面貌	学历	工作单位	职务
1	马得原	男	1981.06	群众	本科	河南省宝丰县汝瓷研究所	工程师
2	王君子	男	1960.09	群众	高中	宝丰县清凉寺君子汝瓷研究所	所长
3	卢振营	男	1956.11	中共党员	大专	宝丰酒业有限公司	总工程师
4	李跃午	男	1972.02	中共党员	大专	宝丰县五星石墨有限公司	生产部经理
5	杨泽明	男	1988.06	群众	本科	宝丰恒瑞新材料有限公司	总经理
6	张真权	男	1983.10	群众	本科	宝丰县公路管理局	工程股副股长
7	武国胜	男	1962.01	中共党员	大专	河南铁福来装备制造股份有限公司	总工程师