

春天养生

一日之计在于晨，一年之计在于春。随着天气越来越暖和，春季养生被提到“议事日程”上来。美国《健康》杂志最新文章指出，春天保健最应该做到以下7件事。



最应做这7件事

□王宗

有镇定作用，有助增强细胞能量，还能防止春季滋生的蚊虫叮咬。此外，补点钙和镁也有助于平静神经系统及肌肉，缓解焦虑或失眠。

到户外和大地“共振”

春天，室外不仅空气清新，花香能使人放松，减轻压力。最重要的是，此时地球的振动大约为每秒8赫兹，与人体大脑α波律一致，最让人感觉舒适，对大脑长期焦虑有一定的治愈作用。

草药帮助春季排毒

春季生长的很多草药能起到排毒的作用。比如番泻叶能清肠；蒲公英是保肝极品，有助受损肝脏愈合；甘草有助于能量平衡和消化，减少压力。此外，用薄荷、迷迭香或薰衣草以及玫瑰花瓣等花草熏蒸，还有助于清洁皮肤和鼻窦。

【健康红绿灯】

绿灯

苹果有助身体排毒



苹果富含果胶，有助于肠道蠕动，加快身体排毒过程。其中所含的大量苹果酸既帮助体内脂肪分解又有助于美容。

吃鸡肉可防脱发



那些长羽毛的家禽，比如鸡与火鸡，可以提供高质量的蛋白质，保证你头发的健康。没有足够的蛋白质或者是仅有低质量的蛋白质，缺乏高质量的蛋白质，将导致头发的脆弱，容易折断。

红灯

隔夜银耳千万别吃



隔夜银耳千万别吃，因为银耳含有较多的硝酸盐类，经煮熟后放置时间比较久，在细菌的分解作用下，硝酸盐会还原成亚硝酸盐。亚硝酸盐是对身体有害的成分，会使人体中正常的血红蛋白氧化成高铁血红蛋白，丧失携带氧气的功能，从而影响人的造血功能。

常用电脑易惹青光眼



专家介绍，诱发青光眼的因素很多，其中以过度用眼，不注意眼卫生最为常见。长期每天面对电脑荧屏9小时以上的人士，患青光眼的几率是其他人的两倍，而近视患者长期面对电脑，更易患上青光眼。

保护肝胆最重要

春天会让肝脏和胆囊中的一些小毛病变得更为严重。要保护肝胆，就要避免环境中的任何化学物质，少吃动物油和油炸食品，少到饭店吃饭，每天最好吃1—2把坚果。应食用好的油，比如橄榄油和用坚果及种子压榨的油，它们就像润滑剂一样，让你的身体零件更灵活、健康。

进行“身体大扫除”

春天是扫除季节，身体也需

要大扫除。多喝果汁可以清肠，两周内不摄入任何糖和咖啡因、禁烟等都是不错的选择。此外，春天最好禁酒，饮食不要过量，七分饱就可以了，这样会让你的身体更有活力。

春天应该多吃豆芽

豆芽处于一种不断的生长过程中，其中的维生素、矿物质、氨基酸等营养物质最为鲜活。在万物复苏的春季，人的身体也在生长，尤其需要这种高质量的营养。此外，苜蓿、菠菜等春季生长的新鲜绿叶蔬菜，以及

草莓、樱桃等应季水果也最有益健康。

适合做伸展运动

整个寒冷的冬天，人的身体仿佛都是蜷缩着的，因此春天最适合做的就是伸展运动，以唤醒身体。年轻人最好做瑜伽，老人可以练练气功，可以“唤醒”身体。

最应补B族维生素

春季人的大脑容易处于兴奋状态，而B族维生素对神经系统

生活资讯

价格走势预测

本周油价微涨菜价降

粮油价格微幅上涨。本周，全市粮油批发市场仍处于节后交易调整期，粮油交易量将逐渐恢复常态。从产区了解，随着国储收储的进行，市场上粳稻原粮流通量减少，导致价格微幅上涨，小麦原粮收购价格整体保持稳定。加之春节后全市粮食类需求较节前将有所增加，预计后期批发价格有小幅上涨空间，但涨幅有限。上周，美国CBOT（芝加哥期货交易所）大豆及豆油期货价格周环比分别下降1.42%和0.83%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3180元，周环比持平。受前期大豆及豆油期货价格上涨影响，节后，本市粮油批发市场“金龙鱼”、“五湖”及“汇福”等大豆油及调和油品牌销售价格略有上调，每箱（5L×4）平均上涨3元左右。预计本周粮油批发市场价格稳中微涨。

猪肉价格微幅波动。上周，本市生猪收购价格小幅下降，屠宰量有所增加。顺鑫腾程生猪周平均收购价为每500克6.02元，周环比下降1.84%。日均屠宰量约为4214头，周环比增加80%。

目前猪粮比价约为5.12:1，处于亏损期间。部分地区生猪收购价格下降至每斤5.2元至5.6元左右，接近养殖成本。从猪肉价格运行规律来看，由于节前集中采购量较大，节后终端消费仍将消化一段时间，猪肉需求不会快速回升，但受生猪养殖成本限制，价格下降空间也较为有限。预计本周猪肉批发价格将在低位调整。

鸡蛋价格小幅下降。从产区了解，由于前期补栏鸡苗已进入产蛋期，养殖场鸡蛋存栏量有所增加，整体鸡蛋产能上升，加之春节期鸡蛋库存增加，对本市鸡蛋供应充足，价格上涨空间有限。预计本周鸡蛋批发价格持续小幅下降。

蔬菜价格持续下行。从蔬菜运行规律看，随着北方气温回暖，南方菜上市量随之减少，北方大棚菜上市量增加，蔬菜产地由远至近，流通成本降低，价格进入下行通道。预计本周蔬菜批发价格继续保持下降趋势。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会价格监测中心

朝阳区大中专毕业生就业服务中心三月、四月招聘会安排

为贯彻落实中央和北京市关于做好高校毕业生就业工作的文件精神，促进高校毕业生实现更高质量就业，为用人单位和大学生提供精细化社会公共服务，结合朝阳区功能定位和经济社会发展新常态，在

各级领导和相关部门的大力支持下，中心充分发挥协调引导作用，积极整合多方资源。定于2015年3月18日至4月24日将组织13场高校毕业生招聘会。排期如下：

日期	招聘会名称	地点
3月18日	北京信息科技大学专场招聘会	北京信息科技大学小营校区（海淀区清河小营东路12号）
3月19日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
3月25日	中国传媒大学文化创意类特色招聘会	中国传媒大学体育馆（朝阳区定福庄东街1号）
3月27日	中国人民大学专场招聘会	中国人民大学就业指导中心报告厅（海淀区中关村大街59号）
3月30日	北京工商大学专场招聘会	北京工商大学东校区102阶梯教室（海淀区阜成路11号）
3月31日	中华女子学院专场招聘会	中华女子学院教学图书综合楼大厅（朝阳区育慧东路1号）
4月1日	北京工业大学高新科技类特色招聘会	北京工业大学体育馆（朝阳区平乐园100号）
4月9日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月9日	北方工业大学专场招聘会	北方工业大学体育馆（石景山区晋元庄5号）
4月16日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月16日	中国农业大学专场招聘会	中国农业大学东区1号学生公寓三层（海淀区清华东路17号）
4月23日	2015年朝阳地区毕业生就业服务月招聘会	朝阳区将台路5号院15号楼（朝阳人才市场）
4月24日	北京联合大学专场招聘会	北京联合大学体育馆（朝阳区北四环东路97号）

更多详情及报名事项请关注查询朝阳区大中专毕业生就业服务中心微信订阅号（chbysjyfwzx）、微信服务号（jcbf-gov）。

用人单位可向朝阳区大中专毕业生就业服务中心报名参加招聘会。高校毕业生可持学生证免费参加所有场次招聘会。

关注午报微信 实惠礼品等您拿

《劳动午报》微信公众号“迎三八惠女工送福利”活动周开始了。您只需用微信扫描右侧二维码或搜索劳动午报，关注劳动午报官方微信公众号，进入活动页面参加此次活动，便有机会赢得一份实惠的礼品。什么？有多实惠？关注我们，您就知道了！我们期待着您的参与。

