

动不动就生气 8个器官替你受罚

有些人平时特别爱生气、着急，一点小事儿就能让他暴跳如雷，其实大家可能并不知道，爱生气对身体健康的损害是相当大的。研究发现，90%的疾病都和情绪有关。所以这也是老话儿常说的“病由心生”。那么，动不动就生气的人，身体会受到哪些“惩罚”？

生气后身体8大器官变化

心脏血流增加一倍

研究发现，生气时心脏血流比平时增加了一倍！生气时心脏的收缩力加强，心跳加速，大量的血液涌向心脏，心脏则需要加倍工作，这时就会出现心率不齐、心肌缺血、胸闷、心慌甚至诱发心绞痛和心肌梗塞。

肝脏比平时大了一圈

生气后，最先伤的就是肝

脏！所谓“气大伤肝”，如果经常生气，就会出现肝病、甚至是肝硬化。也有研究显示，生气时肝脏要比平时大了一圈。而在中医看来“怒伤肝”，生气导致肝气郁结、肝胆不和，很多人生完气后都会出现“两肋疼痛和肝区疼痛”。

免疫系统罢工6小时

生气也会损伤免疫系统？没

错，人的情绪是由大脑分泌的多巴胺控制着，作为激素，多巴胺会影响身体其他很多激素的分泌。我们生气时，大脑会命令身体分泌一种皮质激素，这种激素如果在体内积累过多，就会阻碍免疫细胞的运作，让身体抵抗力下降。所以生一次气，免疫系统罢工6小时毫不夸张。

生气时肺泡不断扩张

很多人在最生气时肺部会疼，这是因为生气也真的会伤肺。人在情绪冲动时，呼吸就会变得急促，甚至会出现过度换气的现象。这时肺泡就会不停扩张，没有时间收缩，所以很多人肺部会疼。这也是为什么常会有人在生气时说“肺要气炸了”。

生气时肠胃功能紊乱

你生气时，胃也会生气！这是因为胃部血流量减少，供血不足，胃肠蠕动困难，引发胃肠“消极怠工”。生气还会引起交感神经兴奋，导致胃肠血流量降低，蠕动减速，食欲不振，引起肠胃功能紊乱、胃溃疡等。

生气后乳房出现肿块

很多女人生气后乳房会出现肿块，这是由于情志内伤导致的肝郁痰凝造成的，也和生气有着密不可分的关系。

另外，生气导致的气血瘀滞、肝脾失调，也是导致乳房肿块发生的重要原因。

长时间生气引发甲亢

生气时会令内分泌系统紊乱，使甲状腺分泌的激素过多。甲状腺是身体中参与新陈代谢的重要器官，当你感觉到热血沸腾的时候就是甲状腺受到刺激了，久之就会引发甲亢。

一生气皮肤会长色斑

美国的医学人员对5000名脸上长色斑的女性研究显示，当她们处在情绪的低谷时，任何药物对色斑的治疗都显得不尽如人意，而当其中一些女性的人际关系得到改善时，她们的色斑可以不治自愈。

医学人员分析道，当人生气时血液大量涌向脸部，这时的血液中氧气少、毒素增多。而毒素会刺激毛囊，引起毛囊周围程度不等的深部炎症等皮肤问题。

常生气的人最该吃的食物

易生气试试嗑瓜子

经常容易生气或精神抑郁的人不妨多吃点核桃、瓜子、南瓜

等食物，这类食物含有丰富的维生素B₆，有助于改善精神状况。缺乏B₆可使人变得容易生气、精神抑郁。

常吃果蔬脾气好

确实，水果蔬菜有助于调节情绪，特别是一些富含维生素C的蔬菜水果。

维生素C不仅可以增强身体的抵抗力，而且可以抗压，也是我们的体内制造多巴胺、肾上腺素等愉悦因子的重要成分。维生素C缺乏会导致人的性情冷漠、情感抑郁、性格孤僻及少言寡语。



大豆、鸡蛋减轻情绪波动

如果感觉老忘事，学习新知识、掌握新技能的能力下降，情绪波动、焦虑不安，可能是由于体内缺乏胆碱所致，试试吃些清淡并含有胆碱的食物（如大豆、鸡蛋、大米、面粉）以及富含烟酸的食物（如花生、面包、番茄等），因为胆碱和烟酸结合可形成乙酰胆碱，这有利于缓解焦虑不安的情绪。

含胆碱比较丰富的食物有蛋类、动物的脑、心脏与肝脏、麦芽、大豆、花生、蔬菜中的莴苣、花菜中含量也比较多。

(刘畅)



牛酒坚守匠心品质 再度荣获国际大奖

8月21日-25日，第20届比利时布鲁塞尔国际烈性酒大奖赛(以下简称“CMB国际烈性酒大奖赛”)在山西汾阳杏花村举办，一张充满“中国风味”的榜单隆重揭晓。此次大奖赛中，中国大陆地区共荣获奖项191个，包括大奖11个、金奖95个、银奖85个，由此可见，中国白酒已经引起了国际市场的瞩目，拥有跨越国家界限、走向全世界的潜力，正在引领世界烈性酒的新潮流。其中，代表“牛栏山”品牌首次参赛的53%vol牛栏山二锅头白酒(开坛至雅)以傲人的评分结果斩获了CMB国际烈性酒大奖赛的最高奖项——大奖Grand Gold Medal。在世界舞台上绽放出耀眼的牛酒光芒！

据悉，本届CMB国际烈性酒大奖赛在样品规模上创下历史之最，吸引了来自59个国家和地区共48个大奖，仅占参赛样品总数的2.74%。本次斩获大奖，意味着牛酒的品质得到了世界级的认可和赞誉！

大赛通过全球各国的酒类专业机构、专业报刊杂志、大学和科研机构，特别是各地的酒业协会收集酒样。大赛历届烈性酒评委委员会构成包括10%星级酒店和酒吧的顶级侍酒师，12%国际买手和进口商，12%酒庄庄主和酿酒师，66%酒类专业记者、酒评论

者和专栏作家，专业研究者和教授、行业协会管理者等。

所有报名参赛的样品资料严格保密，评委在不知道品牌和未见包装的情况下以“盲品”形式，通过色、香、味、综合感官四个方面对参赛烈性酒样品进行品评，这样完全避免了品牌、广告宣传和厂家利益对评委评分可能造成的潜在影响。评分采取百分制，去掉最高分，去掉最低分，最后计算出平均分，计作该样品的得分。获奖比例是参评品种总数的30%左右，稍逊一筹无缘奖项，最终上榜的品种一定是酒中精品。其中银奖不低于84.5分，金奖不低于86.6分，大奖不低于91分。

荣誉的背后绝非偶然，“正宗二锅头，地道北京味”“牛栏山”的知名度与美誉度为何能够走出国门，响彻世界？

世代传承的酿酒技艺

牛栏山酒厂作为拥有“中国酿酒大师”的白酒企业，在传承保护“北京牛栏山二锅头酒酿制技艺”这一国家级非物质文化遗产的过程中，创造性地提出“传承链”概念，采用师徒带徒的方法，通过老技师的口传心授，确保了二锅头传统技艺的代代传承，守住了牛栏山二锅头的正宗之脉。

科技为先的品质保障

牛栏山酒厂在坚守品质的同时，积极探索科技创新机制，拥有行业前沿的科研设备和创新理念，陆续和中科院、江南大学等院所、高校合作，研究行业相关技术课题，从而促进企业的可持续发展。从CNAS检测分析实验室到微生物实验室再到博士后工作站、双院士工作站的建立，让一系列关于二锅头菌种培育、发酵规律、品质安全等研究成果得到转化，为牛栏山酒厂产品工艺改造、品质控制等提供了扎实的基础。

牛栏山酒厂的研发团队由11名中国酿酒大师、2名高级工程师、10名工程师、1名中国白酒大师、1名中国白酒工艺大师、6名国家级白酒评委等百余人组成，拥有专业人员数量居白酒行业前茅。

牛栏山酒厂的微生物实验室累计已分离酿酒微生物2万余株，性能优良并应用于实际生产的有30余株；牛栏山特色菌种库成为北京地区首屈一指的白酒菌种资源库，在研发团队的努力下，截至目前已经开发700余种新品，其中，经典二锅头、百年牛栏山、牛栏山珍品、牛栏山陈酿和传统二锅头系列一经推出便深受新老顾客青睐。

底蕴丰厚的品牌实力

“牛栏山”的品牌基因完美继承了二锅头“包容”的品类基因，产品线从十几元的陈酿系列到几百元的经典系列，而这样的价格跨度，消费者不会觉得有任何违和感，借助强大的品牌力，顺应大众消费升级的趋势。近年来，牛栏山成功地在产品价格、价值上引领“民酒”发展的新潮流。就在前不久，“牛栏山”品牌以434.1亿元的品牌价值，入选第11届华樽杯酒类品牌价值200强，并位居前列。

多年以来，凭借着不断追求好酒品质的匠心精神，“牛栏山”酒不仅赢得了众多消费者的喜爱，更是用品质收获国际青睐，以实力数次夺得世界奖项：

1993年，北京牛栏山酒厂生产的38度北京醇酒荣获第31届烈酒、蒸馏酒国际精品博览会MONDE SELECTION银奖；1994年，北京牛栏山酒厂生产的38度北京醇酒荣获第32届烈酒、蒸馏酒国际精品博览会MONDE SELECTION金奖。

社会各界的高度评价和一致赞誉，是牛酒不断前行的动力。未来，奋进中的牛酒，定将凭借国际化发展的广阔视野和创新实践，踏上新的征程，继续谱写壮丽的牛酒国际化新篇章，让世界发现中国白酒之美！

丰台区市场监管局

强化电商经营者主体规范化管理

8月起，丰台区市场监管局组织开展电商经营者亮照、亮证、亮标执法检查，有效促进丰台区电子商务市场诚信建设。一是线上归集检查数据。利用网监系统归集丰台区“电子商务”类数据1231条，将其作为线上执法检查对象，目前已完成检查332条，其中系统无效数据216条，实际经营电商主体116户；二是开展线上执法检查。实际经营电商主体中64户暂未发现相关违法行为，目前发现违法线索18条，行政指导34户；三是及时取证固证。利用存证云技术，对检查中发现的互联网(PC端)和移动互联网(移动端)违法行为第一时间进行取证固证；四是加强案件办理。梳理《网络交易管理办法》和《电子商务法》网监职权，明确执法程序和执法流程，对于适用简易程序案件，现场开具《当场处罚决定书》，提高案件办理效率，目前已立案查处4件。(杜茹冰)

公告

北京长城节能锅炉厂，曾用网站为：www.bjccboiler.com，此网站本单位已于2017年8月1日以后停止使用，特此声明此网站作废。如发生其他事情，本单位概不承担任何责任。特此声明

2019年9月25日