

脱单这事儿不能等

清风联谊·青春腾飞单身青年趣味运动会等你来!



迅速脱单的最佳方式是什么?当然不止吃与玩。对于历经多次交友却依然单着的你来说,有个好的交友平台真的很重要。一个永报佳缘还不够?如果有这么一个场合,能将多家单位的优质青年汇聚一堂,并举办一场引爆永城交友圈的大派对,你会不会错过?

机会来了 单身趣味运动会即将开启

为了给永城适龄单身青年男女搭建一个良好的交友、交流平台,丰富青年的业余文化生活,展现个人青春风采,扩大交友范围,扩展生活空间。市委组织部、市委宣传部、市直机关工委、市总工会、团市委、市妇联、市科协、永康日报社,将联合举办一场名为“清风联谊·青春腾飞”的机关、市直企事业单位单身青年趣味运动会。

据悉,本次趣味运动会将于11月11日举行。

“举办活动的目的是给青年男女搭建一个靠谱的朋友圈。”主办方表示,“近几年来,大批有志青年人才通过招考、聘用等方式进入我市各机关和企事业单位,奋战在各项工作的主战场,充分展示了当代青年的青春风采。但由于工作性质、地域分布等条件的限制,部分青年交友圈过窄,缺少与不同行业同龄人面对面交流的机会。”主办方希望通过本次活动,促进青年人之间的亲密感,锻炼青年人的团队精神与协作能力。

行动起来 为缘分创造更多更好的机会

那么,这场联谊交友活动到底准备了什么环节与惊喜呢?记者先行一步,为大家打探了许多“情报”。

据了解,本次交友联谊会共分两大类型——团体项目和个人项目。团体项目包括四大内容:横行霸道、团体接力、跳绳以及毛毛虫游戏。个人项目包括两大内容:俯卧撑(男)、仰卧起坐(女)以及珠行万里。

以“横行霸道”为例,要求参赛队伍5支,每队2男2女同时参战。比赛开始后,各队两男两女同时站于起跑线后,共同用背部夹住球前行。途中用手及其他部位碰球、球掉落皆为犯规,需重新开始。

“团队项目,我们基本要求男女搭档参加,既有趣味性,又利于大家进一步认识和了解。”主办方负责人表示,团队项目实行积分制,前三名获胜的团队,还有大大的惊喜呢。

“希望单身青年男女们积极参与活动,勇于展现个人风采,为自己创造更多更好交友的机会。”主办方说。

11月11日是“光棍节”,如果你想告别“单身”身份,那就马上报名参与吧。

报名看过来

活动主题:清风联谊·青春腾飞

活动时间:2017年11月11日

参与对象:机关、市直企事业单位及教育系统单身青年

报名方式:扫右方二维码快速报名



立冬 “藏”出健康来

进补“藏”热量

俗语说:“药补不如食补。”食补在冬季调养中尤为重要。山川大药房常年应诊名中医王文通表示,入冬后的饮食可以适当厚重,食材以滋阴为主。这是因为秋冬阳气潜藏,阴精蓄积,顺应这个趋势养阴,效果要比其他时候要好。

吃肉益气补虚。要多吃蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉类、鱼类、蛋类等食品的摄入量,还可多吃鸡、甲鱼、羊肉、桂圆、木耳等食品,这些食品不但味道鲜美,而且富含蛋白质、脂肪、碳水化合物及钙、磷、铁等多种营养成分,不仅能补充因冬季寒冷而消耗的热量,还能益气养血补虚。

吃酸“补血管”。王文通提醒,少辛增酸防疾病。初冬时节是心血管病的高发期,这个时候要多吃清润甘酸的食物,不宜多吃麻辣类的火锅。

另外,冬季尽量不要吃寒凉的食物,寒凉的食物会让人体消耗能量。这里的寒凉有两种含义,一是指中医上性寒的食物,例如海鲜,此时烹饪海鲜时,最好多加姜、鲜桔片等作为辅料;二是指生冷的食物,例如鱼生、冷饮等。

起居“藏”精神

在生活起居方面,立冬时节宜早睡早起,日出而作,保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏、阴精蓄积。年轻人要避免夜生活丰富,睡觉过晚,老年人则要避免起得太早,时间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床。

衣着不要过少过薄也不要过多过厚,这是因为衣着过少过薄、室温过低容易引起感冒、消耗阳气,二衣着过多过厚、室温过高容易使得腠理开泻、阳气不得潜藏、寒邪易于侵入。

在情志方面,要恬淡安静,寡欲少求,这样可以使得神气内收,利于养藏。冬季万物凋零,常会使人触景生情、郁郁寡欢,改变这种不良情绪的最好方法就是多参加娱乐活动,这样可以消除冬季低落情绪,振奋精神。

运动“藏”阳气

立冬后,人的免疫力和体质会下降,从而进入一个相对低谷阶段,经常锻炼能提高抵御各种疾病入侵的能力,从这方面来说,冬天提倡多运动是对的。但是,在冬天还像春夏一样进行大运动量的过度运动,并非明智选择,而应注意“藏”阳气。

因此,在冬季锻炼身体,要防止运动过度,运动到大汗淋漓,会使人体内的阳气外泄。运动到觉得身体暖和、微热就差不多了。

此外,有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动,有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病。同时,老年人在室外运动还应该注意保暖。

私分享养生粥



菊花粥

【材料】菊花30克、粳米100克

【步骤】

1、将菊花择净,放入锅中,加清水适量,水煎取汁。

2、加大米煮粥,待熟时调入白糖,再次煮沸即可。

黑米红枣粥

【材料】黑米80克、大米20克、红枣40克、枸杞子5克、白糖5克

【步骤】

1、黑米淘洗干净,浸泡5小时;大米洗净浸泡30分钟;红枣洗净去核;枸杞子洗净。

2、锅置火上,放入黑米、大米、红枣和适量清水,大火煮沸转小火熬煮成粥。加枸杞子煮5分钟,用白糖调味即可。