

冬季养生小常识

冬季天气寒冷,室内的温度要适宜,室温以18℃~25℃最合适,室内温度过高或过低都对健康不利...

一、要注意颈部保暖,有的人在冬季持续咳嗽且不易治愈,仔细观察一下,原来是因为穿开领服装暴露颈部...

二、要注意背部保暖,背部是人体的阳中之阳,风寒等邪气极易通过背部侵入而引发外感性疾病...

三、是注意脚的保暖,足为人体之本,是三阴经之始,三阳经之终,与人体十二经脉、腑气相联系...

四、注意保暖,收听收听天气预报,随着气温的变化而增添衣服,添置保暖设施,房间温度要适宜...



红枣桂花茶

材料:红枣100克,糖桂花3克,茶叶10克,白糖30克。 做法:先将红枣洗净,入锅后加水1000毫升,煮至红枣熟烂,再加入茶叶、白糖、桂花,待沸后即成...

功效:养血顺气、健脾和胃。适用于血虚所致之头昏眼花、面色萎黄者。

冬季养生饮食注意

注意一:养肾为先 肾气内应肾,肾是人体生命的原动力,是人体的“先天之本”,冬季,人体阳气内敛,人体的生理活动也有所收敛...

注意二:温食忌硬 黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃。而食物过热易损伤食道,进入肠胃后,又容易引起体内积热而致病...

注意三:清苦少咸 冬季肾的功能偏旺,如果再多吃一些咸味食品,肾气会更旺,从而极大地伤害心脏,使心脏力量减弱,影响人体健康...

- 2.多晒太阳,晒太阳能够增强人体的免疫功能,促进钙的吸收、杀菌等等,最主要的是能让全身都暖起来。 3.多喝热饮,譬如姜茶、红糖水、热茶、热咖啡等,从饮品中获取热量。 4.食物方面要多吃羊肉、狗肉等性热的食品,少吃生冷的凉性食物例如苦瓜、香蕉等。 5.通过外力排出来寒气,提高运动量以增强体质。



虾仁韭菜

材料:韭菜250克,虾仁30克,鸡蛋1个,食盐、酱油、淀粉、植物油、麻油各适量。 做法: 1.将虾仁洗净,并泡入水中,约20分钟后捞出淋干水分待用,韭菜择洗干净,切3厘米长段备用。 2.鸡蛋打入碗内,搅拌均匀加入淀粉、麻油调成蛋糊,把虾仁倒入拌匀待用。 3.炒锅烧热倒入植物油,待油热后下虾仁翻炒,蛋糊裹住虾仁后放入韭菜同炒,待韭菜炒熟,放食盐、淋麻油,搅拌均匀起锅即可。



黑豆龙眼红枣汤

做法:黑豆50克,以温水泡发后,放入盛有3碗水的锅内,煮至将酥。将50克去核红枣、15克龙眼肉倒入锅内,煮至约2碗,分早晚2次食用。 功效: 此汤健脾补肾,益心气,养阴血。适用于血虚心悸、阴虚盗汗、肾虚腰酸、须发早白、脾虚足肿。亦可作为一般中老年人之冬令补品,心脾两虚者尤宜。



抵抗力低怎么办

1.最基本的是关注天气的变化,及时添衣、注意保暖,夜間盖好被子,特别是女性,一定要注意生理期时的保暖,不直接坐在冰凉椅凳上防止寒气入侵。



我院党委召开党的十八届六中全会精神学习会



为深入学习贯彻党的十八届六中全会精神,根据学校党委关于十八届六中全会精神学习宣传贯彻工作部署,11月10日下午学院党委组织召开全院中层干部、支部书记党的十八届六中全会精神学习座谈会。党委书记谢崇光组织学习座谈会。

与会人员一致认为,全会取得的政治成果、思想成果和制度成果,对于更好进行具有新的历史特点的伟大斗争,推进党的建设新的伟大工程,推进中国特色社会主义伟大事业,具有十分重要的意义。当前和今后一个时期,要紧紧围绕习近平总书记在全会上的重要讲话,围绕《准则》和《条例》,认真学习领会,全面准确阐释解读好全会精神,切实增强自身责任感、使命感,在全面掌握全会精神实质、深刻领会其丰富内涵的基础上,紧密结合学校发展实际,进一步理清思路,明确方向,抓住重点问题、难点问题,加强理论研究,将全会精神的学习宣传工作落到实处,为一流特色学院发展打下坚实基础。

会上,谢书记要求全部师生务必深刻领会党的十八届六中全会精神实质,立足岗位,以十八届六中全会精神为统领,围绕学院应用型特色学院建设目标,团结一心,奋发有为,为早日实现学院的建设目标做出应有的贡献。

我院召开二届二次教职工、工会会员大会

2016年11月20日上午,物流与电子商务学院二届二次教职工、工会会员大会在图书馆报告厅隆重举行,执行校长应敏、校工会主席陈建梁出席大会。应校长对物流与电子商务学院二届二次双代会的召开表示热烈祝贺,对学院取得的成绩表示充分肯定,同时希望新的物流与电子商务学院下一步结合好学校“十三五规划”,充分发挥学院的各种资源优势,进一步深化二级管理,把物流与电子商务学院建设成为应用型特色示范学院,继续在学校二级管理中发挥引领作用。

陈主席热烈祝贺物流与电子商务学院二届二次双代会的胜利召开,对学院分工会的工作表示充分肯定,他指出,物流学院分工会各项工作扎实推进,成绩显著,为和学院建设做出了贡献。希望继续发扬优良传统,围绕应用型特色示范学院建设中心工作,勇于创新,为学院发展做出新贡献。

大会按照既定议程完成了各项议题,全院教职工充分发扬了主人翁精神,热烈讨论,认真审议,围绕打造宁波特色学院,培养复合型人才提出了宝贵的意见和建议,这将学院新一轮发展打下坚实基础,形成学院新一轮良好发展态势。



我院举行学生表彰晚会

2016年12月18日,“青春当道,砥砺前行”物流与电子商务学院2015—2016学年表彰晚会在学校董绍拓展中心举行。学校党委书记赵敬华、学生事务与发展中心主任林建操及相关负责人、物流与电商学院全体师生参加了表彰晚会。

首先,物流与电商学院院长楼均对物流学院一年来的成绩进行了梳理,对同学们在各方面优异的表现赞赏有加,同时鼓励同学们继续努力,学好专业知识,增强综合能力,为将来的发展打下坚实的基础。

随后,伴随歌曲《如果我们不曾相遇》晚会正式拉开帷幕。一个半小时的晚会,节目异彩纷呈。本次晚会将进一步凝聚学院师生,为一流特色学院的建设发展努力奋斗。



●编辑室地址:浙江万里学院钱湖校区62号楼308室

我院举行毕业校友座谈会



2016年11月19日下午,物流与电子商务学院举行2017届毕业生专场招聘会,学院毕业校友返校招聘学弟学妹,为学弟学妹提供就业机会,招聘会结束后,在学院会议室42-312举行了毕业校友座谈会,分享他们的创业经历和创业故事,为学弟学妹传授创业经验。座谈会由楼均院长主持。

座谈会上,楼院长向楼介绍了学校发展情况,同时介绍学院这些年来取得的成就。目前以建设宁波市特色学院培养复合型人才为工作中心,全力推进

各项工作。楼院长希望校友们关心学院发展,能经常保持联系和交流,多给学弟学妹讲一讲自己的创业故事,给学弟学妹传递正能量。 楼院长表示了对学校老师的感谢之情。座谈会成为校友与校友之间、校友与在校学弟学妹之间、校友与学校之间沟通交流的良好平台。

投稿邮箱:364962704@qq.com

●本版编辑:杨蓓蕾