

## 冬季补肾 15 个小方法——多吃枸杞最能补肾

1、**定时饮水**：水是生命之源，人体若是水液不足，可能会引起中毒的留滞，从而加重肾的负担。

2、**少吃盐**：若摄入盐份太多，肾脏就会有负担，盐中的钠成分会导致水份排出不顺畅，更进一步加重肾脏的负担。

3、**用温水**：刷牙和漱口，冬天用温水刷牙和漱口，才能进行正常的新陈代谢，保护好

肾气足，听觉就敏锐；肾气虚，听力也会受到影响。

5、**少喝饮料**：饮料中含有咖啡因，会导致血压的上升，这样就会伤害你的肾脏。

6、**枸杞最能补肾**：最强效的补肾食物当属枸杞。中医学理论认为，枸杞子性味甘平，归肝、肾经，能补肾益精、养肝明目、补血安神、生津止渴，常用于治疗肝肾虚损、精血不足。

8、**注意**：季里尤为重要能抵御寒气温且能够起到保

9、**按摩**：热，放在腰部按摩，直到发热。按摩一次，按摩1次到保肾的作的疲劳。

牙齿就是保护好肾。中医认为牙齿不好听，说明肾已经虚亏了。

**4、拉拉耳垂。**中医里有讲，“肾开于耳，耳为肾之官”。肾气足，听觉就敏锐；肾气虚，听力也会受到影响。

**5、少喝饮料。**饮料中含有咖啡因，会导致血压的上升，这样就会伤害你的肾脏。

**6、枸杞最能补肾。**最强效的补肾食物当属枸杞。中医理论认为，枸杞子性味甘平，归肝、肾经，能补肾益精，养肝明目，补肝肾、生津止渴，常用于治疗肝肾虚损、精血不足。

**7、有尿**  
贮存尿液达  
刺激神经，产生  
及时如厕，积存  
之气，侵害肾脏

**8、注意**  
季里尤为重要  
能抵御寒气的  
且能够起到保

**9、按摩**  
热，放在腰部  
按摩，直到发  
摩一次，按摩  
起到补肾的作  
的疲劳。

**要忍：**膀胱中有一定程度，就会排尿反射。若不小心会成为水肿

**要暖：**保暖是冬一定，保暖不仅可预防感冒，而养肾的效果。

**要部：**将手掌握立，上下打按为止，早晚各按一分钟即可，可以快速缓解腰部

**10、大便顺畅：**每天都需排泄，如果大便不畅，会造成毒素的堆积，伤害肾脏。在便秘的时候，可以把手搓热，捂在双肾的区域，用力打圈按摩，可以加速排便，缓解腰酸的症状。

**11、泡脚热水脚：**经常热水泡脚可以刺激脚部的很多穴位，从而滋补元气，调理脏腑，疏通经络，促进新陈代谢。

**12、少吃肉：**冬季容易暴饮暴食，吃较多的肉类，体内不能及时消化，就会对肾脏造成损害，损害肾功能，每餐只需摄入手掌大小的肉类即可，如果患有慢性

肾炎的人群,更应少食肉类。

**13、不乱吃药:**许多市售的止痛药、感冒药和中草药都有肾脏毒性,不要不经医师处方乱吃,对医师处方的抗生素、止痛药也应知其副作用有哪些。

**14、充足睡眠:**熬夜、作息时间不规律,这样可能造成肾功能的衰竭,充足的睡眠不仅能使你的精神状况提高,还能保养你的肾脏,让你的身体更加健康。

**15、治疗感冒:**若感冒去了又来,或是感冒后,有高血压、水肿、解小便有泡泡,最好找肾脏科医生做膀胱。

项校外开展。接着,陈玉忠向教师们介绍了学校开展试点改革试点点的意义和重要性,物流学院作为试点单位之一,希望大家要有饱满的精神状态投入到二希管理试点改革中来,推进改革的主人,要改变固有的阻碍发展的旧思想旧观念,同心同德把学校的事业做大做强,并表示学校一定给予试点改革工作大力支持。

楼百均院长向大会作了《深化学院综合改革试点，推动学院事业全面发展》的工作报告，报告系统地总结了2013—2014 学年学院各项工作及取得的成绩，客

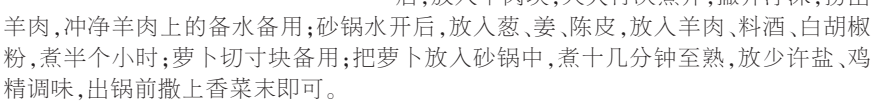
### 大会现场

观地分析了学院今后发展面临的机遇和挑战,围绕学校提出的四有强院建设目标

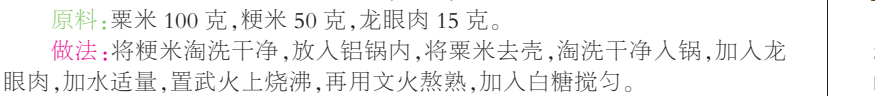
和二级管理改革试点的要求,以“教师乐教、学生乐学、提高综合素质和素养为核心”提出了学院开展二级管理综合改革试点的工作方案和配套的管理制度和激励办法以及2014—2015学年学院的重点工作。报告体现了求真务实、锐意改革、开拓进取的精神,提出的以人才培养为核心的工作思路符合地方经济发展对高素质应用型人才培养需求和学院发展实际,二楼楼的工作报告为全院教师指明了下一步的工作重点和目标,极大地激发了广大教职工投身人才培养的工作热情和积极性。

分工会主席王琦做了《围绕中心，后，在：服务大局，为学院二级管理综合改革试点和全面开展建功立业》的工作报告，流学院教报告全面反映了学院第一届分工会委员会围绕学院中心工作，认真履行职责所取得的工作成绩，并就工会今后如何服务学院发展大局，服务教职工，更好地发挥工会职能和作用，维护教职工合法权益，促进和谐学院建设等方面提出了建议和意见。学院的发展必将把物

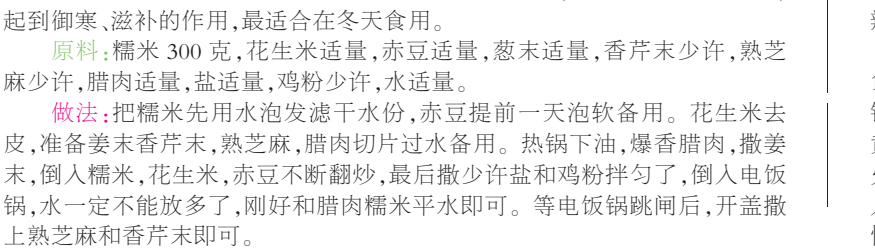
## 萝卜炖羊肉



## 粟米龙眼粥



## 赤豆糯米饭



# 炒双菇

大家  
究报道表  
冬季常吃  
有一般植  
血球，预防  
化痰散寒  
血脂患者



**原料**  
油、白糖、水淀粉、味精、盐、黄酒、姜末、鲜汤、

**做法：**双菇洗净切片，炒锅烧热入油，下双  
煸炒，使之入味，加鲜汤烧滚后，放味精、盐，用

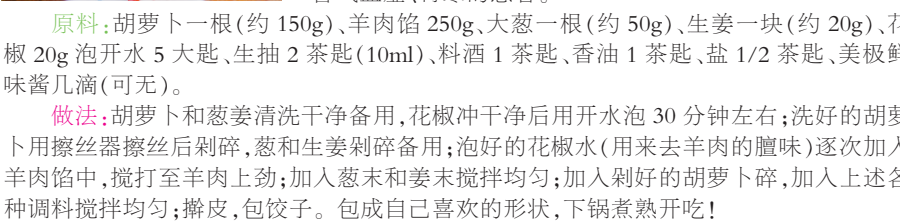
## 炒双菇

大家都知道蘑菇营养丰富,味道鲜美,媒体报道,蘑菇维生素A含量很高,如果在冬季常吃蘑菇能有效预防感冒。蘑菇中还含有一般植物中稀有的维生素B12,具有增加红血球、预防贫血症的功能。炒双菇补益肠胃、散瘀寒。这道菜可增强机体免疫功能,对高血脂者更为适宜。

**原料:**水发香菇、鲜蘑菇等量,植物油、酱油、麻油适量。

1.将双菇洗净后,放姜、酱油、糖、黄酒继续煮,盐,用水淀粉勾芡,淋上麻油,装盘即可。

## 胡萝卜羊肉饺子



### 榄菜腰果鸡柳

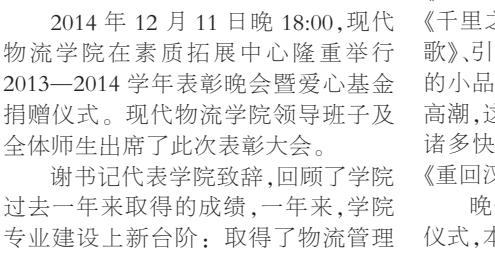
冬至后吃坚果最养生了。坚果是植物的精华部分，一般都营养丰富，含蛋白质、油脂、矿物质、维生素较高，对人体生长发育、增强体质、预防疾病有极好的功效。

**原料：**整鸡腿4只，洋葱1个，红洋葱1个，青椒1个，1汤匙，红葱头2茶匙，熟腰果15颗左右，黑桃菜2汤匙，姜片2块，植物油适量，米酒1汤匙，老抽3茶匙，生抽1汤匙，辣椒油1-2茶匙，酱油、生粉、糖、盐、水和油适量。

**做法：**先将鸡用基本调料酱油、糖和盐适量先腌10分钟，然后生粉、水和油适量再腌5分钟。快火下油起锅，爆香蒜蓉，红葱头、姜片，下鸡块快炒炒香外表至金黄，再下少许水，盖上盖焖2分钟或至全熟，盛起备用。快火下油起锅，爆香洋葱，红洋葱加少许盐翻炒至软，再加入鸡块略炒，下酒快炒匀再焖30秒，再加入余下酱汁快手炒匀，最后加入腰果、黑桃菜熄火拌匀即可。

A photograph of a finished dish of stir-fried chicken with vegetables and nuts. The dish is served on a white plate. It features tender chicken pieces, sliced green and red onions, and bell peppers, all coated in a light sauce. The dish is garnished with a generous amount of green leafy vegetables (likely black radish leaves) and a mix of roasted cashews and almonds. A small garnish of a whole red chili pepper and a sprig of green onion is placed on the side of the plate.

# 现代物流学院举办 2013—2014 学年 表彰晚会暨爱心基金捐赠仪式



物流学院学子勇夺第七届(2014)全国大学生  
网络商务创新应用大赛总决赛一等奖



2014年11月28日-12月1日在北京举行的邮储银行杯中国互联网络第七届全国大学生网络商务创新应用大赛全国总决赛比赛中,现代物流学院由钟海东、钟晓军老师指导的《碎片式学习-大学生移动微课堂平台》荣获一等奖,吕红波老师指导的《电子商务外包计

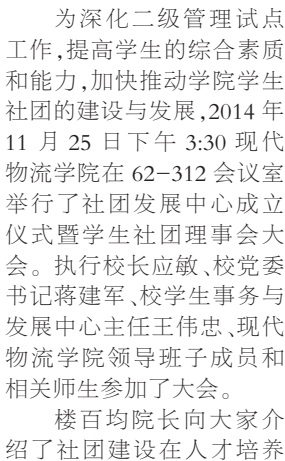
●编辑室地址:浙江万里学院钱湖校区 62 号楼 521 室

浙江省国际化特色专业、电子商务浙江省新兴特色专业等,科研成果显著;省部级课题立项历史新高,学生学科竞赛取得新突破;大学生“挑战杯”竞赛取得浙江省一等奖,电子商务大赛、“邮储杯”创新创业应用大赛取得历史最好成绩,多支队伍进军全国总决赛并取得一等奖;校企合作不断深化,与更多的企业建立了合作关系;社会服务能力不断提升,目前学院正在进行二级管理试点工作,希望全院师生以主人翁的姿态积极参与其中,共同努力,朝着学院既定的目标奋勇前进。

晚会在舞蹈《Born this way》欢快的旋律中拉开帷幕。古色古香的《玉烛新》、散放着青春与梦想光芒的《千里之外》、富有内涵的朗诵《青春如歌》、引人入胜的话剧《回家》、文明礼让的小品《公交车上》更将晚会现场推向高潮，这一场视听盛宴给在场同学带来诸多快乐，晚会在气势磅礴的古戏剧《重归汉唐》中落下了帷幕。

晚会结束后,进行了爱心基金捐赠仪式,本次认捐到爱心基金近2万元。

## 现代物流学院举行社团发展中心成立仪式 暨学生社团理事会大会



中的定位,阐述了学院为什么要加强学生社团建设:怎样做好学生社团等方面的问题,包括从组织结构、人员安排、经费投入等方面全面介绍学院开展学生社团建设的实施方案,促进学生社团建设的保障措施等。

校党委书记蒋建军在会上了重要讲话,蒋书记从对学生社团的认识、学生社团的特点、学生社团的作用及在人才培养中的意义全面阐述了建设和发展学生社团的重要性和必要性,并就如何建设好社团提出四点建议:一是社团建设需

团,参与其中,四是社团建设必须要育品牌意识,要把社团打造成有影响力能更好地为学生成长成才服务的强大阵地。

最后执行校长应敏做了总结发言,强调学生社团的建设和发展在人才培养中的重要作用,要求师生要根据时代的发展因地制宜地建设学生社团,让其真正成为学生锻炼能力、增强友成、展示才华的大舞台,希望物流学院在二级管理改革试点点工作努力推进学生社团建设,使之成为学校的一张名片。

物流仿真设计大赛在我校开幕  
2014年浙江省大学生

2014 年  
12 月 6 日下  
午,2014 年浙  
江省大学生  
物流仿真设  
计大赛开幕  
式在图书馆  
报告厅隆重

开。出席此次开幕式的有钱国英副校长、浙江省物流管理实践教学指导委员会冯定忠副主任、现代物流学院楼百均院长、程言清副院长及来自全省 11 所本科高校的 100 多位参赛者。程言清教授主持了开幕式。

钱国英副校长代表承办单位致辞,欢迎来自各校的各参赛队伍,简要介绍了学校发展、人才培养、实践教

学等情况。冯定忠副主任代表浙江省教指委阐述了大赛意义和作用,楼百均院长简要介绍了现代物流学院的基本情况。

2014 年浙江省大学生物流仿真设计大赛是浙江省首届物流大赛,结束了我省高校没有本科物流大赛的历史,对浙江省物流人才培养将起到积极作用。

●本版编辑:钱小霞