

健康新语

如果您有健康的身体,那么您已经比世界上许多人都快乐了!如果您经常阅读《健识》,那么您将会在快乐中变得更健康!本版告诉您的,听上去也许匪夷所思,但一定对您的健康有利!如果您有什么意见或建议,请发至 kbfbk@163.com

食之有道

餐前喝水可控制长胖

最新研究显示,餐前喝水可以避免过度进食,并且有效地防止发胖。

饿和渴的感觉都因组织胺的作用而起,且都表现在身体同一个部位。因此,很容易将两者混淆,把渴的感觉当成饿。原本身体只是单纯地需要水,但如果当组织胺因脱水而发挥作用,或身体感到有压力时,就可能过度进食,造成肥胖。

但是,研究人员表示,想要解决这个问题很简单,每餐进食前半小时喝一杯水,餐后两个半小时再喝一杯水。餐前半小时喝水有助于减弱身体对渴与饿的需要,不但容易有饱足感,而且会让你只在真正需要食物时才进食。

此外,餐前喝水,进食量会明显减少,对食物的渴望也会改变,因为足够的水,身体会比较喜欢蛋白质,而不是令人发胖的碳水化合物。

青春武器

甜食是美容的天敌

专家最新研究认为,长期过度摄入甜食会致肌肤黯淡、长满皱纹。造成这一后果的原因是甘油三酯的自然分解过程,蛋白质中的糖分进入血液后会形成一种新的有害分子,即高级甘油最终产品(简称 AGEs)。

它会对整个蛋白质链造成多米诺骨牌式的破坏效应。其中最易受伤害的包括:胶原质和弹性蛋白,而正是这种蛋白纤维能使肌肤保持紧致而有弹性;高糖饮食还会影响人体内的胶原质类型,其中 III 型最为稳定和持久,而甘油三酯会将体内

的 III 型胶原质转化为较为脆弱的 I 型。III 型胶原质减少后,肌肤摸上去不再柔软如昔;AGEs 还会减缓人体内自然的抗氧化酶活动,使肌肤更易受到阳光侵害。

对已被糖分损害的肌肤,有以下改善措施。第一,减少食谱中的甜食成分;第二,每天至少补充摄入 1 毫克维生素 B1 或 B6;第三,每天涂抹 SPF30 的广谱防晒霜。与受遮盖皮肤相比,暴露皮肤产生的 AGEs 要多得多;第四,采用内服外敷之法吸收抗氧化剂。因为抗氧化剂能抵御自由基,并阻止糖分

健康饮食

与孩子共进晚餐有利健康

营养学家们很早就怀疑,餐厅里打开的电视会对孩子的饮食习惯产生坏

影响。然而,明尼苏达大学的研究小组为验证这一猜测而进行的实验却给出了



与蛋白质结合。既可食用富含抗氧化剂成分的水果、绿茶、坚果和蔬菜,也可服用专门的抗氧化剂,如维生素 C 和 E。

一个相反的结论。研究者发现,当家庭成员坐在一起用餐时,无论电视机打开还是关闭,都不会对用餐习惯产生影响,与之相对应,家人不在一起吃饭对饮食习惯的影响反而更大。对近 4 万名中学生的膳食结构调查显示,与父母一同就餐的青少年会摄入更多的水果、蔬菜和含钙的食品,吸收更多的维生素和营养物质,较少吃垃圾食品。此外,另外一些研究表明,经常与家人共进晚餐的孩子吸烟、酗酒和滥用药物的风险也较低。

似非而是

学历高者老年痴呆症易恶化

阿尔茨海默症俗称老年性痴呆症,是一种老年人的常见病。根据美国研究人员的一项最新研究结果显示,一个罹患阿尔茨海默症的患者,其记忆力衰退的程度与其年轻时接受教育的时间长短有着不可思议的密切联系。

美国纽约叶史瓦大学的研究人员在对纽约市布朗克斯区数百名阿尔茨海默症患者进行了多年的“病前跟踪”后发现,

一个人的受教育程度高低可以对老年人的记忆力衰退产生直接影响。令人不可思议的是,这种影响有好也有坏。

研究显示,一个受教育程度高的人较之受教育少的人,患上老年痴呆症的时间会更晚。但研究人员同时发现,一旦记忆力衰退的症状已经确定无误,高学历老年人的老年痴呆症状却会更加迅速地恶化。

婚姻与健康

肥胖也会“夫肥妇随”

美国查珀尔·希尔大学的研究人员对 8000 名青年志愿者进行了长达 5 年的跟踪调查。结果发现,随着年龄

的增长,被调查对象的体重普遍呈增加趋势,但相比之下,已婚者体重的增速更快。

研究者同时指出,由于饮食和生活习惯类似,夫妻双方的体重很容易相互影响。如果其中一方体重迅速增加,另一方也很难保持良好身材。建议夫妇之间相互督促,共同养成健康的饮食和生活习惯,使双方婚后都能保持良好身材和健康体魄。

研究人员说,婚姻生活之所以使人容易发胖有诸多原因。婚后经常在家烹饪美食、去超市购买食品次数增加、生儿

情绪指南

男人开快车出于性别暗示

最近公布的一项研究表明,年轻男子高速驾车是出于男性的天性。由瑞士三所大学的科学家所做的研究发现,处于“典型男性环境”中的男士尤其爱开快车,比他们处于女性环境或者中性环境中开车要快得多。

这个研究调查了 83 名男青年。这些男子坐在驾驶模拟器上。当车内广播播放的内容是“肌肉”、“胡子”这类具有男性特征的词汇时,他们都会加速。在女性特征的环境中,例如播放“唇膏”、“粉色”这样的词语时,他们开车时则减速。

人才天地 现代快报广告中心地址:南京正洪街 18 号东宇大厦 1 楼

招聘 新街口爵士 KTV 诚聘男女(专、兼)服务生, K、公主, 180/天,保底 3000/月;模特、KTV 小姐, 400/天+日结, 以上均可住宿。84732521 丁总(学生可)

新街口天丰大酒店聘 金色 KTV 男、女服务生, KTV 小姐, 90-300/天, 学生可, 日结+住。51603655

新街口女子吧 KTV 聘 (男、女) 专兼服务生, 95/时, 300/天 + 日结 + 住。13505171427 非中介

新街口丽人酒吧 KTV 聘 男、女服务生 90/时(学生可)、KTV 小姐, 300/日结 + 住。83881602

夜色音乐酒吧(KTV) 男、女服务生, 90/时, 300/天, 日结 + 住(学生可兼)。83879455(无押金)

美高美国国际 KTV 聘 男女服务生, 90/时(学生可兼)、KTV 小姐, 300/日结 + 住。13270822491(徐姐)

金色大帝 KTV (男、女) 专兼服务生, (90/时), 300/+ 日结 + 住。13913877705 金小姐 非中介

江南大酒店 KTV 因生意火爆, 聘 KTV 公主, KTV 小姐(400/天 + 日结 + 食住)。83479070 地址:新模马路 1-1

光电电子诚聘 本公司是研发制造 LED、LCD 系列产品的大型企业, 厂区分布(新港、江宁、高新)开发区, 因新品投产, 经董事会批准, 特聘: 1、男、女电子工(160 名), 质检、仓管, (38 名), 文员、话务员(28 名), 保安 12 名, 初中以上学历, 带薪培训, 月薪 1900-2550+奖金, 2、跟车押运员(35 名), 月薪 2900-3680+补贴, 本厂包吃住、办保险、双休、厂车接送。85180986、8446135(免中介)

南京美资电子诚聘 本厂分布于新港、江宁、高新)开发区, 是生产 TFT、LCD、液晶模块显示系统的大型企业, 因业务需要, 现经人事部核准聘: 1、生产线电子操作工(120 名)、质检及工艺控制(30 名)、仓库资材(12 名)、文员(9 名)、话务员(12 名)、无需经验, 带薪培训, 月薪 1900-2500+奖金; 2、跟车押运员、货物配送员共 30 名, 无前科, 学历不限, 能吃苦耐劳, 月薪 2900-3500+补助。本厂提供一流的工作及生活环境, 包吃住, 办保险, 双休、厂车接送。咨询电话: 51563763、85068875 转 0(中介勿扰)

电子厂诚聘 男、女电子工 100 名, 保安 60 名, 2200/月 + 奖金、司机、押货 3200/月 + 补助, 签合同 + 保险 + 吃住。85039859 谢绝中介

阳光酒吧内聘 (男、女) 服务生, 300/日结 + 住, (无押金), 可兼职。86682757 林小姐

风情 KTV 聘 男、女服务生, 90/时, 吧员、KTV 小姐, 300/天(学生可兼), 日结 + 住, 陈总。81726999、13584022444

1912 酒吧 KTV 直聘 (男、女) 服务生, 90/时 400/日结 + 住(学生可兼), 免中介。13913044476 刘小姐

时光隧道 KTV 聘 (男、女) 服务生, 90/时, 300/天, 日结 + 住(学生可兼职)。81743708 免中介

台企电子厂诚聘 因公司扩建面向社会招聘以下人员: 1、男女电子操作工(组装、焊接、插线等) 100 名, 18-45 岁, 不会可培训, 2300+奖金; 2、文员、前台接待、助理 5 名, 2200/月; 3、大小车司机(1 年以上安驾), 保安、叉车、押货 50 岁内, 无不良记录, 3600+补助。以上工种一经录用包吃住, 办保险, 双休, 有厂车接送。电话: 85552815、85552895 韩小姐(中介勿扰)和燕路 252 号, 可乘 35、8、30、54 到东井亭即可

急聘 学生兼职, 80/日结。83197950

急聘 金鹰、新百、苏宁、苏果营业员、文员、保安, 1700, 户口不限, 学生双休、兼 70/天。84793935 急聘 学生兼职, 80/日结。83197950

急聘 私人伴游, 日结千元, 兼。52068466 诚聘 抄写员, 1800/月, 学生可兼。84823596 急聘 酒店伴游, 日结千元。51912638

夜色素淮 KTV 聘 (男、女) 服务生, 90/时(学生可兼), KTV 小姐, 300/天, 日结 + 住(免押金)。13057625678 周小姐

娅蔓妮公司聘 发单员、导购员 21 名, 26 岁以下, 无需经验。免费带薪培训, 提供住宿, 月薪 2000-3600 元。84791216

急聘 酒店伴游, 日结千元 + 可兼。82077378 急聘 钣金、修理工。13912962481

物流急聘 跟车送货员, 3650/月 + 补助。即上岗, 免中介。85508997

急聘 学生促销、发单 80。83216326 诚聘 网络游戏职业玩家。电话 13952092637 急聘 门诊承包人。13952032754

诚聘 抄写员 1800/月, 学生可兼。83865896 招聘 办公文员。84514880

曙光国际酒店(KTV) 内招: KTV 男女服务员(100/天), KTV 小姐(400/天 + 日结 + 住), 可兼职, 免押金。68888666

风花雪夜 KTV 聘 (男、女) 服务生, 90/时(学生可兼), KTV 小姐, 400/天, 日结 + 住, (免押金)。51165004 张小姐

美媛酒吧 KTV 男、女服务生, 促销, 模特, 90/时~400/日结 + 住。86058650 无押金 招聘 舞上指尖美甲沙龙招聘美甲学员数名。电话: 13505141977

诚聘 私人伴游, 日结千元。86055857 燕姐

新街口鑫丽女子 KTV (男、女) 服务生, KTV 小姐, (400+ 日结 + 住), 无押金。81951063

招聘 汽车油漆工、钣金工、学徒工。84270322 急聘 因业务需要, 招操作工 4 名, 男女不限, 底薪壹仟加提成, 包吃住。联系人: 孔女士 86424441

招聘 电脑排版、八开胶印工。13851488588 招聘 销售业务员, 免中介。13951004840

招聘 网球教练, 不会可培训。85400646 招聘 缝纫工(保底 1800)。82032081 招聘 服装缝纫工数名(单做), 虎踞北路 100 号。黄先生 83461595 急聘 婚嫂红娘, 气质佳, 3 仔。13815418665

新科公司聘 会计 1 名, 有从事会计工作壹年经验, 有会计证。电话: 85697357 诚聘 房产业务员, 长期留用, 办理保险。85887572

物流聘 (南京-上海) 押货员, 3500+ 补助。68678122

物流部聘 (汽、列) 车押货员, 3600+ 补助。66602398

急聘 沃林总裁邱林急招副总及主管。83902107

圣莎拉化妆品公司诚聘 美容导师 10 名, (美容师、店长优先), 能吃苦耐劳, 适应出差, 包食宿, 月薪 3000-8000 元, 上保险。电话: 58806058、58593208 徐小姐 http://www.shengshala.cn/ 急聘 酒促销(晚), 180/天, 日结 + 吃住。51565556 诚聘 网管、收银。13951632689

招聘 熟练缝纫工, 保底 1500/月。025-81741124

宝盈电玩城招聘 1、女服务员, 月收入 1500 元; 2、行政助理(女), 月收入 1800 元; 3、收银, 月收入 1500 元; 4、保洁员(女), 月收入 1200 元; 5、保安, 退伍军人优先, 月收入 1200 元。招聘时间: 本月 3 日、4 日、5 日、6 日 每日下午 2:00-6:00 地点: 夫子庙状元楼旁永安商厦二楼宝盈电玩城(大娘水饺旁) 电话: 52212518、13915902162

招聘 能熟练运用 Illustrator、Photoshop 软件的平面设计、方正排版制作人员; 八开胶印机长; 办公室管理人员。52925155

金球之星商务俱乐部 全新开幕, 生意火爆, 诚聘: 1、KTV 小姐 200 名, 每日保障 400 元, 免台费、免押金。2、KTV 公主 70 名, 每日保障 200 元。3、KTV 少管。4、吧员、司酒及厨房人员。5、收银(女)。6、水电、网管、调音师(DJ)。面试地址: 南京市鼓楼区湖南路 18 号苏宁环球购物中心 8F 面试时间: 15:00 以后 联系电话: 范店长: 15996232027 曾经理: 13739182517 注: 面试人员请带好身份证原件、登记照片亲临(此广告长期有效)。

招聘 任泰物业南方花园管理处 聘保安、工程收费员若干名。84046806、13813911181