

## 秋养知多少

秋天已悄悄到来,许多人也准备趁着秋天来养生,可秋养应该怎么养您知道么?

【秋季润燥养肺首选百合】秋季养生重点在防燥润肺,而百合为滋阴润燥上品。百合的主要功能为清心安神,养阴润燥,用于虚烦惊悸、失眠多梦、精神恍惚等症。适用于肺经实热、咽症、支气管炎、支气管扩张咯血、肺结核等。百合既可去皮煎用,也可干用,既可炒食,也可煮、炖或者煮。

【秋季养生朝盐水晚喝蜜】入秋后会经常觉得口渴,光喝白开水,不能抵御秋燥。人体水分,很快会被蒸发或排泄出体外,所以,应该“朝盐水,晚蜜汤”。就是白天喝点盐水,晚上喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生,抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,一举三得。

【秋养之贵】秋季养生贵在养阳助燥,这一般则应贯彻到起居、精神、饮食、运动等各方面。早睡早起,保持乐观情绪,多吃山楂、猕猴桃等酸性食物,少吃葱、姜等辛辣燥热,常吃润肺的银耳、百合,适当喝些鸡汤、海汤,择以适当运动,这些润养行为一定可以助您安然度过干燥的秋季。

【人秋后可用薯类代替部分精白米面】秋季正是薯类出产旺季,经常吃一些山药、芋头、土豆、红薯等替代精白米面,是非常好的选择。一方面,薯类食物中含含B族维生素和钾、镁等矿物质,膳食纤维也较丰富,有助于人体摄取更多营养。另一方面,它们作为主食食用有利于预防高血压等疾病。

【秋季干燥,鼻子易出血】尤其北方在秋季常有鼻腔干燥,人体鼻腔黏膜分泌的液体蒸发较快,鼻内容易结痂,引起干涩、发痒等不适感,因天气干燥致鼻黏膜出血的患者会迅速增加。由于人的鼻腔黏膜中的毛细血管丰富,细小而又脆弱,倘若松去结痂或挖伤黏膜,毛细血管就会破裂出血。

【秋季辛辣食物少吃】秋天应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品,如尖辣椒、胡椒等等,应当多吃一些蔬菜、瓜果,如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外,还要避免各种温热之气的积聚,因为凡是带有辛香味的食物,都有发散作用,因此少吃一些辛香气的食物如芥菜。

【秋天到,饮食养肺很重要】如果秋日没有适当保暖,避风寒,或者经常吃喝冰冷食品饮料,则容易损伤肺部和能而出现疾病,因此饮食养肺应多滋润的食物为主等,但要结合个人体质、肠胃功能的量选用。白木耳有补肺润燥之功,胡桃有补肾安神之效,是比较适合秋季食用的食物。

【秋季可以锻炼身体】秋冬季节里,干燥的空气会让呼吸系统备受考验。此时,我们要更加关注肺部的保养,通过打开胸廓区域的胸腺练习,加强肺部的功能,增强心脏的供血,下肢关节可能会感觉有些僵硬,选择能帮身体“打开”的瑜伽动作,消除身体僵硬感的同时,给身体创造更多的稳定感。

【秋天别忽视好防晒】凉爽的秋季若不注意保护,背部迎风受寒,可能会导致背疼、部分肌肉痉挛、僵硬等。长期反复如此,还可能造成韧带炎或肌腱炎等病症。所以,秋天早晚出门最好穿好外套,体质弱或年纪大的女士可戴件披风,可以起到防风保暖的作用。

【秋季注意的鼻疾】除了打喷嚏、鼻出血之外,过敏性鼻炎、与肺直接相连。肺气正常,则嗅觉灵敏,嗅觉灵敏,若肺有病则可能出现鼻塞、流涕、嗅觉异常,特别是有过敏感体质的人群,在秋季由于很难适应这一气候的变化。如果出现有频繁打喷嚏直打头疼、眩晕、肚子疼等情况,应特别注意保暖避免受凉。



## 秋季注意卫生谨防感冒

秋季养生的感冒小常识

秋季,天气转凉,是易患感冒的时节。平时,我们的鼻腔、口腔黏膜周围,都存在着各种各样的细菌,如葡萄球菌、链球菌等,而且身体有一定的抵抗力,这些细菌通常可乘,不能危害身体。但着凉时,身体的抵抗力大大下降,它们便乘机而入,侵犯我们的身体而致病。

感冒一般分为两种,一种是普通感冒,也叫伤风,另一种是流行性感冒,其发病原因,除了因身体受到寒凉的侵袭外,还由于一种或几种病毒所引起。病毒主要经呼吸道黏膜,使它发炎,从而出现种种症状。很多人对感冒不大重视,其实,感冒对人的健康影响很大。一次感冒会大大削弱人体的抵抗力,极易引起其他疾病。因此,在日常生活中应当注意下面几个方面:一、冷天洗热水澡洗足。每日晨、晚养成用冷水浴面、热水浴足的习惯,这有助于提高身体抗病能力。二、感冒于皮肤之外”便是这个道理。二、体育健身法。秋冬时节应在室外适度散步、打球、做操、练拳、习剑,这样可提高身体御寒能力,防止感冒的发生。三、饮用要法。以生姜、红糖适量煮水代茶饮,能有效防治感冒。四、饮食疗法。秋季饮食有原则,中医认为,五味各有不同的作用,与五脏有着密切的关系,有五味归五脏之说。四季气候变化,对人体生理、病理变化均产生一定的影响,因此,因时、因人、因地制宜,因时施膳是保证科学进膳的关键。

建议:秋季气候干燥,因此秋末冬初可适当服用白木耳、芝麻、蜂蜜、冰糖、梨等食品,以滋阴润燥。老年人脾胃虚弱者,宜食温熟软的食物。

养成每天用冷水洗脸,晚上热水泡脚的习惯,这有助于提高身体抗病能力,对预防感冒很有帮助。还要养成勤洗手的习惯,这是因为有些病毒可以在患者手摸过的地方存活3小时,因此,经常洗手的人能远离感冒。另外,不要养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯。

## 秋季防感冒七招

感冒不是大病,但一旦染上,就会影响工作和生活,还可能致其他疾病的发作。秋季,气温逐渐降低,人体在受凉、抵抗力下降的情况下,更容易“中招”。由于引起感冒的病毒种类很多,病毒相互之间没有交叉免疫力,容易使人反复患病。以下几点,可有效预防感冒。

- 1.与患者保持1米以上距离患者咳嗽、打喷嚏时,带病菌的唾液可飞溅到约1米远,当你发现有人要打喷嚏或咳嗽时,应马上退到1米之外。如果是在电梯或公共汽车上遇到这种情况,可马上转过身去,因为人的眼睛和鼻子是最容易被传染的。
- 2.勤洗手有些病菌可以在患者手摸过的地方存活3小时,因此,经常洗手的人能远离感冒。另外,不要养成揉鼻子、抠鼻孔的坏习惯,这样很容易把手上的病毒带到最易被传染的部位。
- 3.不要在封闭的空间内长时间停留空气不流通的地方容易滋生感冒病毒。办公室是易传染感冒的地方,如果避开这些地方,可以用沸盐水使鼻子经常保持湿润。
- 4.多喝水,大量的水可以将病毒从身体中带走,防止脱水症状(脱水是感冒的并发症之一)。
- 5.有氧运动,每天进行30~45分钟的有氧锻炼,如散步、骑车、跳舞等,可极大增强人体抵御感冒的能力,避免患上呼吸道感染。
- 6.用具常常感到厨房里的海绵和抹布藏着大量病菌。如果家中有病人,要常用消毒液擦洗他们接触的东西(如水龙头、门把手、冰箱拉手等)。
- 7.服用维生素C和维生素E适量口服维生素C,能减轻感冒症状。维生素E在人的免疫系统中占有重要地位,它广泛存在于动物脂肪和植物油当中。
- 7.晒太阳是英国研究者曾进行过一项试验,让志愿者只睡后半夜,第二天,他们的免疫力下降了30%。接着,又让他们晒太阳8小时,结果发现,他们的免疫力完全恢复了。



# 热烈祝贺我院成为宁波市首批特色学院

## 浙江万里学院报

Zhejiang Wanli University Focus

中共浙江万里学院委员会主办 编委会主任:蒋建军 主编:王瑶银 国内统一刊号:CN33-0819(G) 地址:宁波市高教园区钱湖南路8号

## 宁波市跨境电子商务学院在浙江万里学院成立



2016年7月2日,宁波市跨境电子商务学院在浙江万里学院成立。宁波市副市长王剑侯为宁波市跨境电子商务学院授牌;宁波市教育局局长沈卫光,宁波市人民政府口岸与打击走私办公室主任丁海滨,浙江省万里教育集团集团董事长沈奕鸣、宁波市商务委员会主任陈秀忠、中基宁波股权投资集团有限公司副总经理沈秀珍,五所在甬高校相关负责人等参加成立大会。宁波市教育局副局长胡亦非主持大会。

执行校长应在会上作了表态发言,对市委市政府的信任,对市口岸打私办、市商务委、市教育局等部门的厚爱,表示由衷的敬意,对兄弟高校、行业企业的支持,表示真诚的感谢。应敏指出,学校要切实抓好组织、沟通、协调等服务与管理工作,主动接受宁波市跨境电子商务职业教育行业指导委员会指导,主动融合在甬高校的学科专业资源,跨境电商的行业资源,聚好力、建好院、服好务、育好人,进一步促进我市跨境电子商务转型发展,服务宁波市国家跨境电子商务综合试验区建设,学校作为牵头单位,在推进浙江省应用型示范院校建设的同时,将举全校之力,在学科专业、教研团队、实验实训等内涵建设方面给予宁波市跨境电商学院全方位扶持,充分发挥我体体制机制再创新的优势。

王剑侯副市长作了重要讲话,他对跨境电商学院的正式成立表示祝贺,对筹建工作中付出辛勤努力的宁波市口岸打私办、市教育局、市商务委、万里学院等学校的各位领导与领导表示感谢。王剑侯表示,宁波是外贸大市,对外经济贸易在宁波经济社会发展中占有相当重的地位,跨境电商作为互联网+外贸融合的新业态也是创新经济、绿色经济和开放经济的重要组成部分,已经成为新常态下经济社会发展的新引擎,产业转型的新业态和对外开放的新窗口。

王剑侯在讲话中指出,宁波市跨境电子商务发展虽很很快,但跨境电商领域存在的专业人才缺乏,仍是制约宁波跨境电商发展的主要瓶颈。宁波2015人才紧缺指数显示,电子商务为A+,红色预警岗位,宁波有2万多家外贸企业,其中40%的外贸企业正在转型从事跨境电商,由此带来了跨境电商领域的人才缺口很大。因此,成立宁波跨境电商学院具有重要意义,首先,成立跨境电商学院是实施创新驱动发展战略,推动双创工作的题中之义。其次,成立跨境电商学院是补齐宁波跨境电商短板,加快推动宁波跨境电商综合试验区建设的重要举措。其三,成立跨境电商学院强化理论研究和智力支撑,推动高校更好服务经济社会发展的的重要途径。他要求,浙江万里学院作为牵头单位,要充分发挥自身的体制机制优势,整合在甬相关院校教学资源,与各级跨境电商产业园区建立紧密联系,加大与相关龙头企业合作,校企紧密联合协同,共同制定跨境电商人才培养规格与标准,共同完善跨境电商人才培养方案,共建校内外实训基地,创新跨境电商人才培养模式。

最后,王剑侯对跨境电商的建设给出建议:一是要学术与产业为导向,敢于发出不同声音,把握政府客观准确把握跨境电商发展动态。二是要立足宁波服务地方发展为根基,善于结合我市口岸开放等优势特点,走既专又精的特色办学道路。三是海纳百川,主动借助海内外高校智囊的智力资源为我所用,促进提升学校学术水平。四是充分发挥各地区、各部门、各企业和园区积极性,为学院创造良好的环境,同时也要利用好这个平台为我市跨境电商发展做出更大贡献。五是希望各位同学好好学习,珍惜当前,充分发挥年轻优势,对经济社会发展敏感,吸收新鲜事物能力强的优势,克服钻研跨境电商方面的困难,主动投身于社会实践,真正成为社会有用之才,真正成为我市跨境电商行业的栋梁之才。

浙江万里学院共有涉及跨境电商领域的专业有27个,其中有国家特殊需求人才培养专业硕士领域1个,国家级特色专业2个,省重点专业5个,市重点特色专业3个,人才培养规模达12800余人。其中,电子商务专业是宁波市本科院校中唯一的特色专业,也是浙江省新兴特色专业仅有的3所高校之一,其中省新兴特色专业的特色方向是跨境电商与电商创业。2014年9月电子商务专业专业先在省内开展留学生教育(招收四年制本科生),招收理工类专业是宁波唯一培养物联网人才的专业。在跨境电商领域拥有11个省市级科研平台,服务地方经济和创新力不断增强。

宁波跨境电商学院依托浙江万里学院,面向跨境电商领域的电商运营与管理、电商IT、电商L2D、电商创业等,整合有关部门和企业资源,建成集“跨境电商特色人才培养、跨境电商商务培训、大学生跨境电商电子商务创业孵化、跨境电商电子商务发展研究”为一体虚实结合的特色专业学院。

宁波跨境电商学院实行理事会领导下的院长负责制,理事会由宁波市口岸办、浙江万里学院、宁波部分跨境电商龙头企业等负责人组成。致力于跨境电商商务特色人才培养、跨境电商商务培训,大学生跨境电商电子商务创业孵化、跨境电商商务发展研究,开展2+2+1+5“校中岗”专业,二次转生的招生特色专业,校企合作协同专项培训、智库建设等重点工作。



## 我院喜迎 2016 级研究生



金风送爽,丹桂飘香,在这收获的季节里,我院迎来了2016级研究生新生。9月12日是2016级研究生报到的日子,物流与电子商务学院院长楼均及相关学院研究生工作负责人到迎新报道点看望前来报到的新生及家长,检查迎新工作开展情况。

在学校图书馆报道处,领导们仔细询问了迎新工作的开展情况,并对新生报到的每个环节都进行了检查,嘱咐工作人员一定要耐心细致地为新生提供优质的服务。晚上6:00,楼院长一行又走访了研究生新生宿舍看望新生,每到一间寝室,就与新生们亲切交谈,询问他们来自哪里?寝室感觉如何?食堂的菜是否可口?并勉

励同学们要和睦相处,互相学习,珍惜在研究生学习期间室友之间的珍贵友谊,尽快适应研究生期间的生活,把握好学习时光,认真规划未来,争做一名优秀的万里学子。走访中,新生们对领导的关心表示感谢,他们纷纷表示,将牢记领导和老师们的谆谆教诲,尽快适应生活,认真学习,早日成才,不辜负学校和父母的期望。

据悉,为切实保障2016级研究生顺利入学,学院领导高度重视迎新工作,专门成立迎新工作领导小组,并召开迎新工作会议,研究部署迎新工作事宜,制定了迎新工作方案,全力为2016级研究生提供优质服务。