

8樣“解毒”秘方 春節隨你作

已近春節，過了聖誕餐就是跨年宴，無止盡的脂肪、糖、鹽、酒精的讓我們沒有節制的攝入，如果我們的身體有自己的意識，它會提醒我們應該給我們的春節大餐安排一個桌完完全全的素食宴。但是，沒有大餐的春節宴如何讓人開心的迎接新的一年？想要繼續沒有顧慮的享受饕餮大餐嘛？那你就必須知道這些可以幫助你立即排毒的食物了！它們可以快速的清潔你的身體，而且讓你沒有任何禁食的痛苦。我們為你列了一個完整的排毒食物的清單，讓你輕輕鬆松立即排毒！

肝臟的清理：杏仁

冬天的雞尾酒不僅帶給你的宿醉，更會帶來脂肪；在你暴飲暴食之後，脂肪沈積，給你的肝臟帶來負荷，使你患肝癌的風險增加。但根據最近的一項由國家癌症研究所雜誌的研究表明，僅僅幾小把富含豐富的維生素的杏仁就可以幫助你排出多余的脂肪。研究人員還發現，維生素E的攝入量的多少與患肝癌風險的高低之間存在明顯的逆反應。實驗數據表明你，吃最多約16毫克杏仁有40%的降低肝癌的風險的可能性。

腹部脂肪阻斷劑：白茶

任何茶可以幫助你舒緩神經，但白茶更是可以攻擊腹部脂肪的良藥。發表在雜誌上的一項研究發現，白茶可以同時促進脂肪分解和防止塊狀脂肪細胞的形成，所以它是最好的減肥茶之一。

止痛神藥：姜黃

你只要把一個布袋放在你額頭，再加上

一點點咖喱，那麼你的身體也可以得到同樣的抗炎作用。研究表明，姜黃素，是一種明亮的橙色姜黃香料化合物，對肝臟有強大的抗炎作用。在Gut雜誌上的一項研究發現，補充姜黃素能顯著降低因為膽管堵塞造成炎症的可能性，不失為一種減肥神藥。

胃部的清理：鰐梨沙拉

你簡直可以將鰐梨醬看作您的消化系統的驅動程序。在某農業食品化學雜誌上的一項研究分析了用22種不同的水果餵養的一組肝臟受損的老鼠。你猜，哪種水果是最有用？是的沒錯，就是鰐梨。鰐梨沙拉裏的香菜的特別的香味，含有一種獨特的油質，給你的胃部發送一個“不要再吃了”的訊息。

緩解宿醉：蘆筍

根據一項在食品科學雜誌裏的研究，蘆筍中發現的氨基酸和礦物質可以減輕宿醉症狀，保護肝細胞抗毒素。同時，蔬菜也是天然的利尿劑，有助於清除身體系統裏多余的

毒素。

膽固醇克星：綠羽葉甘藍

甘藍有另人難以置信的淨化多余膽固醇的能力，尤其是用蒸的手法料理的時候。某營養雜誌最近的一項另人驚訝的研究發現，蒸過的甘藍葉富含豐富的膽汁酸和消膽胺，這些都是降低膽固醇的物質。

排毒利器：檸檬水

每天至少8杯水——這個理論已經被大多數人接受了。你還可以在你的水裏放入一些檸檬切片。柑橘類水果中含有的豐富的抗氧化的檸檬烯，刺激肝酶，排除體內的毒素。

動脈管道工：三文魚

如果戒煙是你新的一年的決議，那麼建議您還可以加一項：吃更多的野生三文魚。



研究人員說，三文魚中含有豐富的omega-3脂肪酸，可以逆轉動脈，消除吸煙帶來的副作用，達到抗炎的目的。國際心臟病學雜誌周的研究發現，吸煙者只需要每天補充僅僅2克的omega-3脂肪酸，就會發現靜脈彈性的明顯改善，健康的血液順暢流動。

寒冬吃火鍋 當心四種“火氣”找上你

鼻子易出血、咽喉腫痛……眼下寒意正濃，北方有暖氣南方有空調，取暖設備讓室內空氣很乾燥，各種火鍋肉類食物，加上年底繁忙，不注意飲食清淡和規律生活，極易“引火上身”。面對市面上琳琅滿目的各種治“上火”的藥，該選用哪種“滅火器”來滅火呢，南京市中醫藥醫院名醫館張鍾愛主任中醫師提醒市民，清火要分型，規律生活、清淡飲食是去火的根本。

冬季尤其是冬至以後，不少人會選擇冬令進補，牛羊肉等各種溫熱肉類不加節制，火鍋更是成為禦寒首選，素不知肥甘厚味攝入過度，導致脾胃運化功能下降，易發胃火。一般胃火的表現為牙齦腫痛、口臭、易饑、便秘等，分虛實兩種，“虛火”表現為輕微咳嗽、飲食少、便秘、腹脹、舌紅少苔，“實火”表現

為上腹不適、口幹口苦、大便幹硬等。可以用清胃散給予清肝瀉胃，飲食上增加黃綠色蔬菜與新鮮水果。

冬季本身氣候乾燥，加上大多數室內不是吹空調就是有暖氣，濕度較低，如果長時間待在這種環境中，就會出現咽部疼痛、痰少而粘、口鼻乾燥等症狀。可在醫生指導下，選擇清肺利咽羚羊清肺丸、清熱瀉火、涼血解毒梔子金花丸等。肺火滅火器可以通過呼吸法，深呼吸幫助呼吸道排出分泌物，增強免疫力。具體做法，可選擇空氣新鮮的地方，深吸氣，胸腹部膨脹，稍停，然後呼氣，呼氣時，先收縮胸部，再收縮腹部，盡量排出肺內其他，反復做個3-5分鐘，另外也可主動咳嗽幾下，也是保護性的反射動作。

年底都是忙碌的“加班季”，工作太忙，

壓力過大，脾氣容易上來，聚集成肝火。一般表現為頭暈脹痛，面紅目赤，口苦咽乾，急躁易怒，舌邊尖紅，脈數，甚則昏厥、發狂、嘔血等，有時還會感到心煩易怒、睡眠欠佳。對於肝火旺盛的人，可給予中藥對症治療，如口服杞菊地黃丸，少酸多甜，養肝健脾和胃。

本身睡眠質量不好的人，容易受情緒影響，加上自然界中寒風颼颼，多是蕭條之景，情緒比較低落，煩躁不安，久久不能入睡，這主要是由于心腎陰陽失調而導致心火亢盛。症狀多為心悸、失眠多夢、舌尖痛、口舌糜爛、尿黃灼熱等。可以服用滋陰降火藥物之外，飲食上應多食酸棗、百合等補養心腎之品。



我们正在寻找热爱生活、
乐于工作的你！

招工种类：

- 生产部
- 数位印刷
- 网印
- 移印

以上职位无需工作经验

- 数控机床CNC
- 印前准备
- 印后包装

- 仓储部
- 货运部
- 机械维修部

以上职位需要相关背景或工作经验

各班别有缺，晚班有班别加给。 需有合法工作身份。

我们的优势：

- 灵活的上班时间** 适合各类生活安排，让你工作生活两不误。
- 免费英文课** 提升语言能力，助你更好地融入工作和生活。
- 友好的工作环境** 多语言工作环境，让你在一个多元文化的氛围中工作，享受更多交流和学习的机会。
- 丰富多彩的文化活动** 公司健身房、茶室、每月员工娱乐活动等，让你的生活更加充实。

全职员工专享福利：

- 免费医疗保险：**为你的健康保驾护航。
- 有薪假日与休假：**让你有更多时间陪伴家人，享受生活。
- 401K退休金计划：**为你的未来提供保障。

加入我们，开启一段全新的职业旅程！



另外，想找实习机会的本科生或研究生也请联系我们，背景不限。
请将简历和cover letter寄给我们，如有合适机会，我们会安排面试。

我们的联系方式：

- 电话：314-743-0616
- 地址：8825 Page Ave St. Louis MO 63114
- 邮箱：lydias@arielpremium.com
- Website: arielpremium.com

期待你的加入！

保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥314-363-8435 傳真314-828-4008
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤

John Lu

通國、粵、英語

Email: johnlurx@gmail.com



中信會計事務所 (J&G Accounting & Tax Services)



李建蘇

二十多年會計及稅務工作經驗
國稅局報稅註冊

服務社區 回饋社區

服務範圍
電子報稅 快速到帳
公司財務
公司設立
其他財稅事項

服務宗旨
專業誠信 合法合規
價格合理 熱情周到
最大程度幫助合理避稅

電話：(314)243-5853 傳真：(314) 558-8348

電郵：jg.acct.tax@gmail.com

8517 Olive Blvd., St. Louis MO 63132 (聖路易新聞內)