

新

[HTTP://WWW.TFWY.COM.CN](http://www.tfwy.com.cn)

视野

NEW EYE SHOT

[2023年2月/总第144期]

2023

2月



主办 | 天津天孚物业管理有限公司

物业治安管理

物业安全管理是指物业管理公司采取各种措施和手段，保护业主和物业使用人的人身财产安全，维持社会的工作和生活秩序的管理活动。包括治安管理、消防管理、道路与车辆管理和突发事件的处理预案。

1、治安管理

对出入客户单位人员的身份、证件和所携带物品进行检查、登记，防止物资流失，控制外部无关人员进入工作区。确保业主人、财、物的安全，对进出业主的车辆、物资进行认真地检查、核对。一是防止将那些未经业主允许的易燃、易爆等危险物品运进区域内部，以确保区域内部设施、人员的安全；二是防止拿摸、盗窃及其它物资流失现象的发生。

疏通车辆，清理无关人员，维持正常的工作、生活与生产秩序。担负门卫执勤的保安人员，要做好进出车辆的疏通工作，使之通畅无阻、有秩序的进出，防止车辆在大门口集聚或者抢进抢出，造成秩序混乱、交通堵塞以及各种事故的发生。发现可疑的人和事，及时通报，主动配合公安部门的工作。

2、消防管理

落实消防安全责任，制定消防安全制度，拟订年度消防安全工作计划和组织保障方案；明确具体部门或者人员负责消防安全管理工作；对管理区域内的共用消防设施、器材和消防标志定期进行检测、维护保养，确保完好有效；组织开展防火巡查、检查，及时消除火灾隐患；督促业主、使用人履行消防安全义务；保障疏散通道、安全出口、消防车通道畅通，对占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口、消防车通道等违规行为予以制止；制止无效的，及时报告消防救援机构等有关行政管理部门依法处理；定期向所在住宅小区业主委员会和业主、使用人通报消防安全情况，提示消防安全风险；组织开展经常性的消防宣传教育；制定灭火和应急疏散预案，并定期组织演练。

3、道路与车辆管理

小区停车场实行日夜24小时值班制度，由小区秩序维护员负责管理，车辆可以随时进出、停放。车辆进入：车辆进入停车场应一停二慢，必须服从管理员的指挥和安排，取得管理员同意后方可进入。车辆停放：车辆停放时必须服从管理员指挥，注意前后左右车辆的安全，在规定位置上停放，并与周围车辆保持适当距离，不得对其他车辆的进出和其他车位的使用造成阻碍，车主必须锁好车门，调整好防盗系统至警备状态，车内贵重物品须随身带走，车主停好车辆后须立即离开停车场，不得在他人车辆旁停留。管理员应指挥车辆停放，查看车辆有无上锁，有无外部破损，应通知车主并登记，不服从指挥、乱停放车辆的按照交通乱停放车辆有关规定给予处罚。车辆驶离停车场时应注意周围车辆的安全，缓慢驶离，并在出口处向管理员交回停车牌，管理员核对牌号相符，收回停车牌、收取停车费后方可驶离。管理员值班期间应认真负责，热情服务，不得会客、喝酒、睡觉，不得离开，不得让亲朋好友和其他无关人员进入停车场，严格核对驶离车辆的牌号，对车主的合理要求应给予满足。管理员交接班时应办理交接手续，核实停车场内车辆登记记录相符，并签字交接。停车场内不得试刹车、练习车、修理车辆，禁止装载有毒、易燃易爆物品和其他危险品的车辆停放。

最后，要始终牢记安全生产的重要性，在工作中不断贯彻落实关于安全生产工作的相关部署，确保日常工作的顺利进行。

设备检查

认真巡检是保证设备正常运行的基础，通过对设备油位的观察，温度、振动的测量，来判断设备运行状态是否良好、是否存在缺陷，运行人员只有加强对设备巡视，增强设备巡视意识，提高巡视质量，设备才能够稳定可靠的运行。

巡检工作是比较枯燥乏味的，因为每天的工作相同，长期重复，久而久之在思想上容易造成对这项工作的厌倦和麻痹大意造成重大事故。所以我们要认识到设备巡检在工作中的重要性，切实保证巡检的质量和数量，每一次的巡检不仅要到位，更用心、细心、专心，不走马观花，不偷工减料，该巡检的一定要巡检到，发现问题及时汇报，做到及时发现、记录、汇报和快速处理。

“一看二听三摸四嗅五比较”作为巡视过程中的传统检查方法，在当前的工作实践中，仍然是发现异常和缺陷的重要途径，充分利用我们每个人的感官功能，可以及时地发现设备温度升高、声响异常、振动异常、气味异常、油位异常等情况，并顺藤摸瓜找出原因，消除缺陷。巡检人员不仅要牢记于心，还要认识到现场存在的危险点和自我保护的安全措施，严于律己，巡视中不做无关的事，更不能做违章的事，对巡视过程中发现的不安全因素及时汇报并排除。

蚁穴虽小，但可以溃之千里。任何一个细小的纰漏都可能造成非常严重的后果。设备巡检工作要认真仔细，这是一名合格员工应有的责任，只有切实做好设备巡检工作，才能及时地把事故隐患消灭在萌芽中，为大厦安全运行打下良好基础。

投服大厦照明维修 改造工作

照明设施是大厦重要的基本设施之一，对照明系统的维修保养工作也是我们工程部日常点检的重要工作。每月本部门都制定相关计划，安排专人对大厦所有区域进行全面巡检。

近两年来由于照明系统进行了二次改造工程，相关更换维修作业由施工方负责，工程部每周都严格按照工作计划安排人员对大厦照明设施进行全面巡检作业，并详细记录所有故障点，最终形成电子版文件上报，即时由专人负责联系施工方进行定期维修，最大程度的保障了大厦照明设施的正常使用。最近，由于改造施工维保期已到，我部门接到此通知后立即制定工作计划，组织人员对大厦相关故障区域进行再度巡检确认。因为反馈上来的故障点偏多，工程部根据轻重缓急先迅速安排人员对公共办公区域的故障等进行维修更换，共计修复故障40余处。对待如此繁重的工作量，师傅们克服了人员少、强度大的重重困难，兢兢业业的工作在第一线上，认真的完成了本职工作。

目前，公共办公区域故障点已经基本修复。接下来会对其他故障点以最快的速度进行维修，保障大楼照明系统的正常运行和业主的日常办公。

会议室设备维护

为保证会议设备经常有良好的状态下运行，确保设备安全、稳定运行，提高设备的完好率、利用率，延长设备使用寿命，降低设备运行和维修成本，结合各类设备使用说明和会议使用情况，我们订出以下制度：

一、搞好预测预防，做到优质巡检（定期对报告厅、国宾厅、三层接待区、五层会议中心设备进行检查），减少维修次数，降低维修率，做到有计划维修，对设备进行周期管理，勤检查、勤维护、勤保养，提高维修质量，提高设备三率。

二、实行设备分包管理制度，责任到人，各个会议室设备均有人负责。

三、责任人必须要有高度的责任心，严肃认真的工作态度，精心维护，定时擦洗，有问题及时上报领导及相关维修人员。

四、严格按照操作规程进行设备启动和运行，会议结束后及时关闭设备。

五、会议室设备从功能上大致可以分为三大系统，音频系统、视频系统、视频会议系统，接待员必须熟知各个系统功能，保证设备完好率和延长设备使用年限。

六、定期召开设备维护保养及安全操作会议，严格落实到每一位接待员，在会议召开期间，大家要做到总结经验，互相交流，取长补短，共同提高。

会议室是接待会议和举办活动的重要场所，对会议室设备的有效管理认真负责维护可以让我们在整个会务过程中顺利开展各项工作。

全力护航“两会”召开

3月3日起至3月13日止，在此期间人民大会堂举办了中华人民共和国全国人民代表大会和中国人民政治协商会议统称“两会”。而中信建设项目位于北京东北方向三环路旁，距离人民大会堂直线距离仅7公里，这是我司距离首都“心脏”最近的项目。

为全力做好护航“两会”任务，确保项目内无安全问题发生。在此期间内针对夜间容易出现的跑漏水、窗户未关和电器未关等隐患做出更为详细的要求。平日夜间一次各楼层共30间办公室安全隐患巡查调整为两次。对周末各办公室加班人员进行记录，待加班人员离开后前去进行检查。每日检查整改后第一时间将问题进行协助整改和汇总上报，狠抓事故源头管理避免安全事故的发生。

凭借大家对工作踏实认真的态度与全面细致的检查，安全顺利的度过“两会”的召开，站好每一班岗、做好每一件事。对自己负责、对公司负责、对业主负责、对社会负责，不给国家添麻烦。

真情实意为业主

锦旗是一种荣誉、一种鼓舞，是业主对物业工作的肯定，每一面锦旗背后都有个暖心的故事。“真情实意为业主，排忧解难贴心人”；“情系业主办实事，热情服务暖人心”……

近期多名业主不约而同的来到君临大厦物业服务中心找到保洁部负责人，把一面面锦旗送至负责人的手中，对工作人员尽心尽力工作表示深深的感谢。

在2022年12月中旬期间，由于疫情原因大部分人都出现新冠阳性症状，其中也不乏很多业主，但是对于有基础疾病的老年人就格外严重，我大厦239号业主的家人就因为感染新冠，突发疾病抢救无效去世，事情发展的很是突然，救护人员到场，我物业公司值班秩序员帮忙引路，239号业主因家中办理丧事门前摆放了很多花圈花篮，事后无法自行处理。我物业保洁领班马卫星把这些业主无法处理的花圈花篮都清理干净，帮助业主解决难题。239号业主非常感谢，特此送来锦旗，业主说：“平常马师傅就是负责该楼层保洁工作，为人勤恳任劳任怨，把楼道打扫的特别干净，我们业主都很满意，这次又帮我解决了家里丧事后的花圈花篮及卫生清理，真的特别感谢。”



在保洁领班马卫星的带领下，保洁人员也都是勤勤恳恳，努力为业主服务好，创造整洁的生活环境。在2023年3月初，大厦30层的业主也为该楼层的保洁工作人员送来了锦旗，说我物业保洁人员工作认真，把楼道擦的干干净净，让业主生活的心情舒畅。

这些看起来是微乎其微的小事，对于物业公司来说，或许是我们工作人员日常该做的事情，但对于业主来说，却解决了业主的燃眉之急。也让业主着实赞扬天孚物业公司的管理理念，同时被物业工作人员的行为深深打动！

平凡的物业人，不平凡的坚守

平凡的物业人，不平凡的坚守。

物业维修工程人员：他们在平凡的工作岗位上默默的耕耘着，无私的奉献着，他们工作在第一线，不怕脏累，为业主排忧解难。

物业保洁人员：他们是物业人里最美的人，一个平凡的岗位名称，一群普通的成员组合，这样的身影在大厦的各个角落工作着，他们从未报怨，从不叫苦，把脏和累留给自己，把干净和美好献给了业主。

物业安保人员：在我们的生活中，无论白天黑夜，无论严寒酷暑，总有那么一群人始终坚守在保卫大厦安全的第一线上，他们让大厦多了一份安宁，给业主添了一份安心。

冬季的雪说下就下，物业人顶着寒风冷雪在奋斗着，清扫道路的积雪，为业主出行带来安全和方便。

物业人，每天勤勤恳恳的工作，忙碌着并乐在其中，用走心的服务，关心着大厦的业主，日行一善，用真诚的心传播正能量。

日复一日，年复一年，物业人在平凡的岗位上长期坚守，塑造着不平凡的敬业精神。当您看到他们的微笑时，当您看到他们躬身清洁时，当您看到他们淌汗维修时，请给予他们尊重，因为业主的每一句感谢都是对我们工作的认可和肯定。

平凡的世界

“三八”妇女节终于到来了。在这春意盎然，万物复苏的日子里，我们怀着激动的心情迎来了自己的节日“三八国际劳动妇女节”。当今时代，是探索的年代、竞争的年代、改革的年代。时代要求人们顽强奋击，勇于创新。我们欣喜地看到一批又一批有抱负的女同胞们，凝聚自尊、自信、自强、自立的时代精神，在社会需要的时刻挺身而出，在各自岗位上做出贡献！

我曾读过一本书《平凡的世界》，书能通古今，纵横万里。书中所表达的万千气象，会使我们心驰神往，受益匪浅。初读《平凡的世界》，于我而言并不惊艳。但是细细一品，万千韵味油然而生：文章讲述了改革开放前后，孙少平、孙少安两兄弟在动荡社会中摸爬滚打、努力奋斗的故事。我一向是很难沉下心来去阅读厚厚的大部头作品的，《平凡的世界》却是个例外。仅仅一个星期，我便读完了这厚厚的三本书。当合上书时，我迫切地想要找到一个词来概括全书，却发现还是“平凡的世界”这五个字最为妥帖。平凡不是指你没有成就默默无闻，不是让你成为碌碌红尘中毫不起眼的一员，而是当你面对世上的千般荣辱，依然踏踏实实而努力生活着，平凡的世界，不平凡的人。

书读得越多，才能明白世间百态而不骄不躁，才能在红尘中放平心态做好自己，才能做到“读好书，习美德，立良行”。《平凡的世界》告诉我们：我们要珍惜现在所拥有的不要去埋怨生活中的不如意，更不要后悔自己的每一步抉择。

你有多努力就有多幸运

努力的意义对于每个人来说都是不同的，然而可以确定的是，无论是谁，只要多努力，才能让自己不留遗憾。

努力应该是没有边界的，我们千差万别，不管生活看上去多糟糕，总有你能够做的事情，并且能够成功。因为当一个人使劲踮起脚尖靠近太阳的时候，全世界都挡不住她的阳光。

所有的种子，破茧而出的时候，不会去想碰的是风雨还是阳光，做任何事不要去设想结局，最重要的是迈开第一步。

努力不是为了证明自己多优秀，而是在意外和不可控的因素来临时，那些平常所努力积淀的涵养和能力，可以成为我们抗衡一切风雨的底气。

人之所以努力，是为了尽可能的把自己的命运拽在自己手里，是为了当自己遇到喜欢的人和事的时候，除了一片真心，还有拿的出手的东西，其实努力真正的意义就是三个字“选择权”。

世界上什么都不公平，只有时间最公平。如果整天无所事事，不努力不运动不读书不思考不自律，无目标无兴趣无爱好无期望，生活是不会变好的。努力不是为了获取更多，而是为了自己的人生掌握在自己手中，为了自己人生有更多选择的权利。所以努力的意义大概就是：当好运降临在你头上的时候你会觉得你值得！你值得拥有这一份好运。

天有放晴之日，花有重开之时。在人生漫漫旅途中，凡事皆孕育着希望，当我们觉得山重水复，请相信努力向前终有柳暗花明。别在最美好的年华里辜负了自己。

道阻且长，行则将至，行而不辍，未来可期。

希望我们不忘初心，凭借自己的努力，成为自己想成为的人，奔向自由美好的生活。

多为他人想一想

春风送暖，碧波荡漾，迎春的花骨朵已经卯足了劲，期待着明天的精彩绽放；小草正在长，柳芽也飘香，当你欲踏足绿地的那一刻，请您认真想一想，您是否尊重了他人的辛勤劳动成果？您是否给小草带来了忧伤？若不是它们默默的净化着空气，再艳丽的花朵也难带来扑鼻的芳香！更何况它们不但要忍受干旱酷暑，还有那暴雨严霜！我们今天足下留情，明天便是满园飘香！

川流不息，车水马龙；埋怨着上下班车辆拥堵高峰；却沉醉于温柔乡里缠绵美梦；尽管把天籁之音设为闹铃，无奈却把昨思之事丢弃风中；当睡眠不再朦胧，然朝阳已至当空，慌乱之中赶紧出行，谁料想，你停我停、寸步难行！明明看到他人在努力疏通，熟视无睹的一分钟！请您多为他人想一想、可行？若不是我们的懒惰之心，他们又何须长时间的栉风沐雨、春夏秋冬！

吃完早点，塑料袋子、随手就那么一扔，有的随风吹去挂上树梢、有的顺地滚入树丛；前面两米就是垃圾桶，我们提着垃圾下楼后、还要再练一下投篮之功；多为他人想一想可行，也许我们多一点自觉，他们就不用高空作业身体悬空；也不用弯腰屈膝、蜷缩的只剩背影！

流光无迹，岁月如梭！设施设备经过时间的涤荡也会走向没落，铁打的路面经过水深火热的考验亦会爬满沟壑，总是习惯房子越换越大，期待占有的东西越来越多，当我们愈来愈追求高品质生活质量的时候，多为他人想一想可行，其实：变化的是物价，不变的是他们服务的热情；进一步感悟生活的真谛：乃是、删繁就简、返璞归真、让束缚的心灵变得洒脱！

朋友，多为他人想一想吧！正是有了您的理解支持，我们团队脚步才能更加坚毅；“循天顺人，有孚惠心”的服务理念让我们相拥在一起，岁月在字里行间流淌出时光的新意，在居民心中常常也会涌出莫名的惊喜，犹如孟母三迁般找到了好的邻里！这就是我们工作的点点滴滴……

亲爱的朋友！此刻，能否也勾起您美好的记忆？平凡的我们干着平凡的事迹；虽然与国家“治国理政”的大手笔无法比拟，那是深邃大洋，这是细微水滴；但是我们的团队还要更加努力，以满足客户日益严格的品质要求为目的，与中华民族伟大复兴的目标契合在一起，继往开来，去开辟新的天地！

花式闹元宵

元宵节最早源自我国上古时期的开灯祈福活动。也有人说是汉文帝时为纪念“平吕”所设，相传吕后一系发动了叛乱，平乱之后，汉文帝正月十五，定为与民同乐日。而根据道教的说法，正月十五日为上元节，“上元”归天官管辖，所以在这一天要燃灯。还有说法是源自汉代民众驱赶虫兽演变的“火把节”。称上元节、小正月、元夕或灯节，时间为每年农历正月十五。

最暖万家灯火处，最喜人间喧闹时。元宵佳节，花灯如昼，元宵节是春节之后的第一个重要节日。逛元宵节主要有赏花灯、吃汤圆、猜灯谜、放烟花等一系列传统民俗活动。此外，不少地方元宵节还增加了游龙灯、舞狮子、踩高跷、划旱船、扭秧歌、打太平鼓等传统民俗表演。2008年6月，元宵节选入第二批国家级非物质文化遗产。元宵节传统民俗很多，也是最有年味儿的节日。

作为我国的传统佳节，元宵节有很多的习俗：1、吃元宵、汤圆：吃“元宵”是元宵节的一项重要习俗。有人说，元宵就是汤圆，这种说法并不严谨，两者无论是从制作方法还是烹饪方法都有很大的区别，无论是从地域还是从外观也有明显的区别，无论汤圆还是元宵，都是元宵节的必备传统美食。2、赏花灯：在元宵节点燃各式各样包含美好祝愿的灯，都是想趁着新年之际盼来年万事顺利、家人平安。3、猜灯谜：人们把写好的谜题贴在彩灯上，供人猜谜。既可以启迪智慧，又迎合了节日气氛。4、舞龙舞狮表演：元宵节和除夕不同，除夕安静守岁，元宵则突出一个“闹”字。舞龙舞狮增添了节日的氛围。5、走百病：走百病，也叫游百病、散百病、走桥等，是一种消灾祈健康的活动。元宵节夜妇女相约出游，结伴而行，见桥必过，认为这样能祛病延年。

2月4日至5日晚间，“魅力滨城 绽放于响”2023年滨城灯光节元宵活动在滨海新区上演。市民相约滨河公园，观赏无人机表演、特色民俗演出、音乐会等，花式闹元宵。于19:30，于家堡区域上演两场美轮美奂的无人机光影秀，近千架无人机在空中打造出“鲤鱼跃龙门迎福”“兔爷迎新年”“玉兔孔明灯闹元宵”“魅力滨城 绽放于响”等十多幅迎新年画面。

“大沽龙灯”又称“大沽舞龙”，是源于上世纪二十年代末天津地区渔民生活的传统民俗娱乐活动。由当地渔民和手工业者组成的表演队伍融技巧、力量于一体，龙身变换各种动作和字体，将手、眼、身、法、步等武术套路巧妙结合，配合鼓点变化，形成一道独特的风景。滨海新区国家级非遗项目汉沽飞镢的表演让人们眼前一亮。表演者和着鼓点做出舞镢动作，鼓声镢声喧鸣热闹，五彩镢缨此起彼伏，让市民在浓浓的传统文化氛围中欢度元宵佳节。

文化市场红火多彩，兔年精彩开局，暖意融融，正在用信心和实干，加速文旅市场全面复苏！这样的天津，你爱了吗？



春季饮食养生小窍门

春天是一个生机勃勃的季节，一年之计在于春，所以在春季的时候我们应该着手养生的事情，一个好的养生不仅能够令身体更加的健康，同时心情也会越来越好。今天，小编就来和大家一起说说春季养生小常识，从饮食、运动等方面着手提高身体的抵抗力。

一、春天的几大养生要点：

1、多动少坐

春季新芽吐绿，百花盛开，是外出踏青、沐浴大自然的好时候，应该多到户外活动，一方面欣赏美丽自然风光，另一方面还能锻炼身体、促进健康。

2、饮食来点粗

每天吃食物的种类要多一些，营养成分才能相互补充，满足生活和工作对营养的需求。经常吃点粗杂粮，如玉米面、小米等。现在的粮食做的太过精细，总吃这样的粮食容易出现B族维生素缺乏，经常吃些粗粮可以起到补充作用。如红薯、土豆等，这些食物含有丰富的膳食纤维，可以防止便秘等肠道问题，如果已经出现消化不良或者排便不畅的朋友，在春天早晚各一袋装灵水苏糖也是非常必要的，装灵水苏糖是非常好的膳食纤维素，可以增加大便的湿度和水分，促进肠道及时蠕动排便，让肠中常清。

3、动物性食物少吃

动物食物可以提供优质的蛋白质、脂肪、维生素和矿物质，吃动物性食物过多，脂肪的摄入同时会增加，不利于健康，要适可而止。

4、每天补充奶制品

春天最好能吃到一些奶制品，营养比较全面，在选择奶制品时要注意看说明，不要把含乳饮料当做奶制品选择。如果不能每天补充奶制品，也可以相应的补充一些豆制品。豆制品虽然属于植物性食物，但品种多样，含的蛋白质丰富，应该经常食用。

5、加点野菜

春天来了，各种天然生长的果蔬也不断上市，像香椿、韭菜等。黄

绿相间的香椿炒鸡蛋、韭菜炒鸡蛋，一清二白的小葱拌豆腐，不仅看着“养眼”，吃起来也清爽，春天养生别忘了加点野。

6、清淡饮食

做菜时尽量少用油、少放盐，清淡饮食有益健康。少吃油，可以减少油脂的摄入，有助于控制体重。

二、春季饮食养生小窍门：

1、多禽少畜护心脏

对于肉食，人们大多又爱又怕。爱是因为它营养丰富，口感良好；怕是因为其脂肪含量高，容易与高脂血症乃至冠心病、中风、糖尿病等疾病挂钩。如何解决这个难题呢？窍门之一就是多吃禽肉少吃畜肉。

与猪、牛、羊等畜肉比较，禽肉虽同属动物性脂肪，但所含脂肪的结构却不相同。畜肉脂肪中饱和脂肪酸多，胆固醇也高，而鹅、鸭、鸡等禽肉不仅脂肪较少(仅为前者的1/4 ~ 1/3)，而且所含脂肪的结构更接近于橄榄油，故有保护心脏的作用。

2、多生少熟减少致癌物

就禽肉而言，如果有生、熟两种摆在你面前，你会钟情于哪一种呢？熟肉制品食用方便，口味也不错，你可能更喜爱熟肉制品。不过，这样你将犯下摄入亚硝酸盐的错误。因为在制作熟肉制品过程中，要添加亚硝酸盐，目的是借助其防腐作用，使食品保鲜。但亚硝酸盐一旦进入人体，就可分解成具有强烈致癌作用的物质亚硝胺，严重威胁人的健康。

3、多还原少氧化活跃大脑

如何保障大脑健康？怎样提高用脑效率？营养学家指出：多吃还原食物，少吃氧化食物。

所谓氧化食物，是指那些富含过氧化脂类化合物的食物，油炸类食品、方便面、汉堡包等为其代表，高热量含油食品、肥肉和果汁亦属此类。这些食物能在人体内发生氧化反应，损害脑血管壁的正常分子结构，使脑血管变窄，影响血液流动，对大脑的生理活动产生不良刺激，导致思维迟钝。

三、春季如何正确食用粗粮

1、吃粗粮每天一两正好

2、吃粗粮要多喝水：粗粮中的纤维素需要有充足的水分做后盾，才能保障肠道的正常工作。一般多吃1倍纤维素，就要多喝1倍水。

3、循序渐进吃粗粮：突然增加或减少粗粮的进食量，会引起肠道反应。对于平时以肉食为主的人来说，为了帮助肠道适应，增加粗粮的进食量时，应该循序渐进，不可操之过急。

4、搭配荤菜吃粗粮：饮食要讲究荤素搭配，营养平衡。粗粮虽好，也不能一次吃太多，每天吃粗粮以50克为宜，但也应根据个人情况适当调整。

四、春季养生小常识

春季养生应该从多个方面、多种手段来进行，这样才能够令身体的体质获得提高，这样才能够减少疾病对身体的伤害。无论是饮食还是运动都是需要注意，同时劳逸结合，保持一个好的心情，这样自然就能够保健身体了。

春天是一个容易肝火旺盛的季节，所以这个时候养生一定要特别注意自己的肝火。很多人表示，自己在春天的时候容易因为一件小事情就大发脾气，特别是很多女孩子经常上火。所以说，春季的时候我们应该有针对性的多吃一些具有降火功效的食材，这样能够更好地保护我们的肝脏。除此之外，日常我们还应该保持一个良好的心情，多看一些笑话或者是娱乐节目，这样心情好了，自然就能够保养身体了。

另外，如果是一些容易过敏的人群，在春季的时候一定要更加的注意自身的健康，避免出现过敏的情况。因为春天是一个万物生长的季节，所以经常看到各种叶子发芽或者是花朵开放。如果是一些具有过敏史或者是容易过敏的体质，那么最好能够多洗手、洗澡，同时勤换被褥等等，避免出现过敏的情况。

春天在饮食方面也需要特别的注意，可以适量的多吃一些甜品或者是带有香味的食物，例如香菜、花生以及各种各样的水果，这样不仅能令心情更加的美丽，同时又顺应了季节的变化，对于身体好处多多。不过，春天养生并不是说一定要多吃一些养生的药材，一定要根据自己的身体情况来选择适合的药材，不要过度进补，否则容易对身体留下副作用。

饮食需要注意之外，运动也是春季养生的主旋律之一。可以适量的多参加一些有益身心健康的活动，例如跑步、爬山等等。除此之外，也可以进行一些按摩，这样不仅能够加快身体中的血液流量，同时还能够更好的放松自己。每天早晚的时候也可以多梳头，这样能够对头皮进行按摩，促进身体之中的各种系统运转，坚持梳头还能够防治多种春季的疾病，例如头疼还有失眠等。

五、春季养生吃什么

1、养脾佳品大红枣

我国古代名医孙思邈说过：“春日宜省酸增甘，以养脾气。”意思是说，春季宜少吃酸的，多吃甜的。中医认为春季为肝气旺盛之时，多食酸味食品会使肝气过盛而损害脾胃，所以应少食酸味食品。而人们在春天里的户外活动比冬天增多，体力消耗较大，需要的热量增多。但此时脾胃偏弱，胃肠的消化能力较差，不适合多吃油腻的肉食，因此，热量可适当由甜食供应。红枣正是这样一味春季养脾佳品。

2、补中益气葡萄干

葡萄干有益气、补血的作用，可养肝血，适合易贫血、常头晕目眩的人吃。春天易头晕的人，通常气血较不足，而且葡萄干富含铁质，对女性来说是造血所需，不过因糖分较高，所以怕胖、糖尿病患者、容易拉肚子的人要少吃，建议1天不要吃超过半个手掌的量。

3、入脾养血龙眼干

龙眼干安神肝血不足、气血循环不佳者，易在春天睡不好、没精神。而龙眼干可入脾养血，脾胃养足了，肝血、肝气也较足，晚上睡不好、易头晕的人可多吃。不过常口干舌燥、易上火、体质较燥热的人则要少吃，建议1天不要吃超过半个手掌的量。

4、时令食物春之芽

春日食春芽是大自然的赐予，中医经典著作《黄帝内经》说要“食岁谷”，意思就是要吃时令食物。春天里所有的植物都生发出新鲜的嫩芽，其中，可以食用的春芽有很多，如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。

5、四鲜之首是春韭

春日。尝鲜。首推春韭。春天气候冷暖不一，需要保养阳气，而韭菜最宜人体阳气。韭菜含有挥发油、蛋白质、脂肪和多种维生素等营养成分，有健胃、提神、强肾等功效。春韭为韭菜中的佼佼者，味道尤为鲜美。其根白如玉，叶绿似翠，清香馥郁。春韭吃法多样，既可佐肉、蛋、虾、墨鱼等，又可做蒸包水饺的馅料。炒绿豆芽或豆腐干时加些春韭，格外芳香可口。



编辑部/ The Editorial

Editorial board

编辑单位：天津天孚物业管理有限公司

Market cooperation

市场合作：022-66288388

欢迎您的垂询



天津天孚物业管理有限公司

地址：天津经济技术开发区第四大街

80号天大科技园软件南楼四层

电话：022-25320732