

# 这个夏天,好肌肤吃出来

夏季到来后,女性朋友都在想办法让自己的皮肤躲避强光与干燥的影响,成为夏季的肌肤美人,其实相比贵重的护肤品与化妆品之外,食物和水果对肌肤的保养作用也是不容小觑的,这个夏天放开你的胃,吃出让人羡慕的好肌肤吧!

## 它们让你吃出“水果肌肤”

水果是保养肌肤的得力武器,不论食用或外敷都可以给皮肤带来美容效果,物美价廉的同时又不会给身体带来副作用,一起看一下夏天哪些水果能让你吃出美妙肌肤呢?

### 香蕉

香蕉有润肠通便的功效,坚持每天吃一两根香蕉,有助于排出体内毒素。另外,用香蕉和蜂蜜调制的面膜,有美白的功效。另外香蕉内含有丰富的维生素A,不仅能促进皮肤的角化,还有出色的保湿效果,适用于干性或老化皮肤,如果跟牡蛎、牛奶、蜂蜜浆、营养蜜、维生素E油等一起做营养面膜,效



果更会更好。

### 草莓

草莓富含维生素C,经常食用能使皮肤细腻有弹性,而且草莓所含有的活性物质具有较高的防癌抗癌作用。此外,草莓的消毒和收敛作用很好,对皮肤分泌旺盛的皮肤非常有效,有着“水果皇后”的美称,且富含高蛋白高VC等营养成分。如果肌肤存在长痘情况可以多喝草莓汁。

### 樱桃

樱桃含铁极其丰富,每百克鲜果肉中含铁量是同量山楂的13倍,苹果的20倍,含量为各种水果之首,并且樱桃富含多种维生素,樱桃汁有助面部皮肤嫩白红润,去皱清斑,故近年不少美白产品都加入了樱桃成分。除美容功效之外,樱桃更有食疗保健作用,能治疗脾虚腹泄,补中益气、肾虚腰腿疼痛等。作食疗用时,可将冰糖适量溶化,加入银耳50克煮10分钟左右,然后加入樱桃30克、桂花适量煮沸食用,有助补气、养



血、嫩白皮肤。

### 黄瓜

黄瓜的味道鲜美,脆嫩清香,备受瘦身人士的推崇。其富含人体生长发育和生命活动所必需的多种糖类和氨基酸及丰富的维生素,为皮肤、肌肉提供充足的养分,可有效地对抗皮肤老化,减少皱纹的产生。同时黄瓜含丰富的果酸,能清洁、美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏。

### 葡萄

葡萄含有大量葡萄多酚,具有抗氧化功能,能阻断游离基因增生,有效延缓肌肤的衰老,同时葡萄还含单宁酸、柠檬酸等,有强烈的收敛效果及柔软保湿作用。另外,葡萄果肉蕴含维生素B3及丰富矿物质,可深层滋润、抗衰老和促进皮肤细胞更生。

(本刊综合)

## 把沂蒙味道端到滨州人嘴边



去沂蒙山拉货的货车。

最近,一部热播的纪录片《舌尖上的中国》挑逗着人们的味蕾,自然馈赠的野味让人垂涎三尺。在这个北方小城,由于地域的限制,却很难品尝到带着沂蒙山水气息的野味。然而,位于滨城区黄河十路渤海九路交叉以北的一个小饭庄里却飘着地道的沂蒙山味道,这就是来自临沂的沂蒙山全羊馆。

沂蒙山钟灵毓秀,溪水潺潺,农户大多将山羊放养于山水之间,吃着鲜嫩的草和树叶,饮着清澈的溪水。

由于运动量大,这些山羊的肉质均细软有嚼劲。为了新鲜的羊肉和其它食材,沂蒙山全羊馆每周都会派人往返一趟临沂,经过五六个小时的车程,才能将沂蒙山的野味运抵滨州。

沂蒙山全羊馆的羊肉口感纯香,汤汁鲜美,在山水之间所成的羊肉更是绿色无污染的健康食品。除了羊肉味美之外,沂蒙山还有另外一种特色——十足全蝎。十足全蝎长有二钳、八爪,又称“沂蒙全蝎”。这些沂蒙山独有的蝎子也生于

山水间,有增强机体免疫力功能,清血解毒,能有效去除痤疮、暗疮、粉刺、青春痘,有很好的美容功效。

全羊馆的经理老孙告诉记者,他们所用的油也是自己压榨的沂蒙山花生油,另外,山鸡蛋、红烧兔子头这些野味也很受食客青睐。往返一趟临沂不容易,他们还会带些其它沂蒙山特产过来,大庄烧鸡、有机小米、有机杂粮、沂蒙酱菜、六姐妹煎饼等等,都带着质朴地道的沂蒙山味道。

记者 李婷婷



**雪佛兰**  
CHEVROLET

— 未来 为我而来 —

¥20,000  
礼惠双雄



全新 都市全能智能导航



后排头枕DVD系统



全新 都市力量  
**全新 科帕奇 CAPTIVA**



**雪佛兰双雄“惠”**  
科帕奇携手景程全系,购车立享  
价值2万元超值大礼包!

·详情请洽雪佛兰当地经销商

**EPICA 景程**  
全方位舒适型中级车

滨州市京瑞汽车销售服务有限公司  
地址:滨州市黄河二路渤海24路南一公里路东

销售热线:0543-3076999

滨州市金通汽车销售服务有限公司

地址:滨州市北外环路777号(东方红路口向东300米)

销售热线:0543-2212222

滨州市岳海滨兰汽车销售服务有限公司

地址:滨州市邹平县韩店镇开河村西王物流东门北邻雪佛兰展厅

销售热线:0543-2189777