

## 百花园

花城资讯, 一网打尽

3日生活指数

Weather

旅游:  
很适宜穿衣:  
舒适感冒:  
较易发晨练:  
适宜交通:  
良好

温度适宜又有微风相伴,很适宜旅游。

建议着春秋过渡装,注意适当增减衣服。

昼夜温差较大,较易感冒,请注意防护。

天气不错,是晨练的大好时机。

天气较好,路面干燥,交通条件良好。

## 本周日,夏天来到啦

5月5日是今年农历的立夏。“斗指东南,维为立夏,万物至此皆长大,故名立夏也。”此时,太阳黄经为45度,在天文学上,立夏表示即将告别春天,是夏天的开始。人们习惯上都把立夏当作是温度明显升高,炎暑将临,雷雨增多,农作物进入旺季生长的一个重要节气。

## 立夏后多吃点“杀菌”蔬菜和水果

时节已进初夏,市场上的蔬菜水果也越来越丰盛。夏天吃什么蔬菜、水果有益于身体健康呢?

夏天应多吃瓜类、凉性蔬菜、“杀菌”三类蔬菜。

夏季气温高,人体丢失的水分多,必须及时补充。蔬菜中的水分,是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。一个人每天吃500克的瓜菜,等于喝了450毫升高质量的水,且瓜类蔬菜具有降低血压的作用。

夏季暑湿之毒会影响人体健康,吃些凉性蔬菜有利于生津止

渴,除烦解暑,清热泻火,排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等都属于凉性蔬菜。

另外,夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节,多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。

说完蔬菜,我们接下来看看夏天要多吃哪些水果:

西瓜——性凉,吃了不会引起上火心烦,而且含有丰富钾盐,能弥补人体大量流失的体内钾盐。但注意西瓜放入冰箱不要超过3个小

时。

西红柿——在夏季最多最甜,营养也最丰富。它同样可以清热解暑、平肝去火。

梨——因鲜嫩多汁、酸甜适口,所以又有“天然矿泉水”之称,最佳的补水护肤品。

草莓——中医认为它有去火功效,能清暑、解热、除烦。

但需要注意的是,水果入口前,最重要的是消毒、清洁。葡萄、草莓、杨梅等表皮往往有农药残留,除了用流动水彻底清洁外,还应将其在清水中浸泡至少半小时。

## 立夏后天气渐热,注意养生四则

立夏节气,此时天气逐渐炎热,万物繁茂,人们的生理状态也发生了一定的改变。夏季与心气相通,夏季有利于心脏的生理活动。顺四时是养生的首要原则,因此,要顺应节气的变化,注意养心。应重视立夏养生,平和过渡到夏季。

## 起居养生

立夏时节,虽说夏季到来了,天气逐渐炎热,温度明显升高,但此时日夜温差仍较大,早晚仍比较凉,要适当添衣。另外进入立夏后,昼长夜短更明显,此时顺应自然,阳盛阴虚的变化,睡眠方面也应相对“晚睡”、“早起”,以接受天地的清明之气,但仍应注意睡好“子午觉”,尤其要适当午睡,以

保证饱满的精神状态以及充足的体力。

## 精神养生

立夏养生还重视的一点就是重视“静养”。立夏后人们易感到烦躁不安,因此立夏养生要做到“戒怒戒躁”,切忌大喜大怒,要保持精神安静,情志开怀,心情舒畅,安闲自乐,笑口常开。还可多做静一些的文体活动,如绘画、钓鱼、书法、下棋、种花等。

## 运动养生

立夏后,随着气温升高,人们容易出汗,“汗”为心之液,立夏时节要注意不可过度出汗,运动后要

适当饮温水,补充体液。立夏时节,选的运动不要过于剧烈,可选择相对平和的运动如太极拳、太极剑、散步、慢跑等。

## 饮食养生

立夏时节,时值乾卦,自然界的阳气渐长,阴气渐弱,相对人体脏腑来说,是肝气渐弱,心气渐强。此时的饮食原则是增酸减苦,补肾助肝,调养胃气。此时饮食宜清淡,以低脂、易消化、富含纤维素为主,多吃蔬果、粗粮。平时可多吃鱼、鸡、瘦肉、豆类、芝麻、洋葱、小米、玉米、山楂、枇杷、杨梅、西瓜、桃、木瓜、西红柿等;少吃动物内脏、肥肉等,少吃过咸的食物,如咸鱼、咸菜等。

## 东明县质监局开展“质检利剑”行动

本报东明5月2日讯(通讯员高党成) 谷雨前后,种瓜种豆,时值春耕夏播旺季,日前,东明县质监局多措并举,继续实施开展“质检利剑”行动,服务三农业生产,为农业增产、增效、农民增收得实惠保驾护航。

该局实施继续开展“质检利剑”行动,重点打击化肥偷减养分、虚假标识、无证生产等违法行为,尤其要跟踪查处尿素产品滥用名称进行质量欺诈违法行为。同时,深入乡村、田间地头、农户家中,为部分农民群众的化肥进行取样,免费检测。组织执法人员及质检机构有关专家进村入户,宣传普及有关法律法规,帮助农民识别假辨假,发放执法打假联系卡,接受农民举报,引导农民选购合格的农资产品。采取“反季节检查”、“杀回马枪”等方式,对全县20余家农资经营户进行了拉网式排查,严厉打击生产有效成分含量不足等坑农害农违法行为,消除辖区农资产品质量安全隐患。截至目前,该局出动执法人员56人次,发放农资识别宣传资料300余份,执法打假联系卡60多张,为夺取东明县全年农民丰产丰收奠定了良好基础。

菏泽新世纪电影城推荐  
《遗落战境》



国家/地区:美国  
导演:约瑟夫·科金斯基  
主演:汤姆·克鲁斯  
类型:动作/悬疑/科幻  
片长:124分钟  
上映日期:5月10日  
剧情介绍:

杰克某天偶遇因飞船坠毁滞留的女子,而她似乎与他早就相识。杰克开始质疑自己所知的一切,人类的命运也冥冥中交到了他的手中。

## 2013款启辰D50/R50全新菏泽上市

5月1日,在新老客户及媒体朋友的见证下,启辰迎来了2013款的全新上市。2013款启辰D50与R50继承了第一代车型的领先优势,更以5大标杆实力树立了家轿价值的全新典范。

据菏泽广源4S店总经理常俊杰介绍,启辰品牌下的首两款新车——启辰D50和启辰R50在万众期待中登场,在中级车市场掀起一股销售旋风。短短1年的时间里,启辰双车销量已超过6万辆,并得到了广大用户的青睐和肯定。东风南方菏泽启辰店自去年4月进驻菏泽市以来,启辰D50与启辰R50累积销量已经超过500台,这一优异的市场表现,也让我们

对2013款启辰充满了信心。

作为“品质标杆”,2013款启辰继续在品质锻造上精益求精,全系车型均产自日产全球标杆工厂,与NISSAN品牌中高端SUV共线生产,确保每一位用户都能拥有可靠的高品质启辰

车。作为“服务标杆”,2013款启辰与NISSAN同步推出了“出险代步”承诺,凡购买2013款启辰的客户,在爱车出险时,可免费享受同等车型代步使用,为带来极大便利。

(张虹)



## 大空间高底盘SUV导购

SUV绝对是国内车市近两三年最为火爆的细分车型。而消费者钟爱SUV也是有理由的:底盘较高,通过性好,能够满足各种不同路况的使用需求,另外较大的车身尺寸也带来空间上的优势,装载能力更强。下面小编给大家推荐目前深受消费者喜爱的不同价位的大空间、高底盘SUV,为计划购买SUV的车主提供参考。比亚迪S6

价格:8.99万-13.69万元  
亮点:  
丰富配置 高效动力组合  
比亚迪S6的长宽高分别为4810\*1855\*1680(带行李架高度为1725)mm,轴距达到

2720mm,即使是在以空间见长的SUV领域也是十足的大块头。超大的车身尺寸带来的不仅仅是外观上的大气,更多的体现在内部空间上的优势。通过实际驾乘可以发现,身高180cm的大个子坐在S6的驾驶座上,头部空间可以达到两拳。后排乘坐空间也很充裕,腿部空间接近两拳,身高同样为180cm的乘客也能获得一拳三指的头部空间,丝毫不会感觉压抑,充分满足日常商务使用和全家人的出行需求。

在动力方面,比亚迪S6有三款发动机供选择,其中最抢眼的动力组合是比亚迪自主研发的488QA+6MT高效动力

组合,相比同级别产品具有动力强劲,功率高,低噪音,低排放,运转顺畅等特点。从技术参数来看,BYD488QA这款发动机匹配良好,动力充沛,最大功率可达到123kW/6000rpm,最大扭矩为234N.m/4000rpm,最高车速可达到每小时185公里,在保证强劲动力的同时油耗也更低。

总结:对于喜欢SUV的车主来说,选择一辆SUV就是选择一种全新的生活方式,不同价位的SUV对应不同的目标消费群体,预算在十万元左右但又重视车辆性能的消费者来说,比亚迪S6绝对是该级别的首选车型。(尤大雷)