

# 春季养生食蜂蜜 去燥排毒加养颜

寒冷的冬季走了，多风的春季来了。中医理论认为风多易燥，易引发咽干、口渴、咳嗽、便秘等问题。蜂蜜，益气补中，止痛解毒，是春季最理想的保健品，也是最实惠的养生食品。

很多人都知道蜂蜜具有缓解便秘的作用。除了这个，你是否还知道蜂蜜其他用途和保健功效？

济南营养协会理事王依增接受媒体采访时说，到目前为止，蜂蜜中检出的物质有180余种，主要成分是由葡萄糖和果糖等单糖(75%以上)组成，很容易被人体吸收，另外还含有人体所需要的各种营养物质，同时能产生大量的热量而不含有脂肪，是绝佳的滋补品和天然食品。

春季喝蜂蜜有益健康的主要

表现在三个方面：

## 1. 消除积食

春季假期较多，当胃肠受到油腻大餐的冲击，影响了胃肠的功能，而蜂蜜可以促使胃酸正常分泌，还有增强肠蠕动的作用，能显著缩短排便时间。若有积食，可以每天早晚空腹服蜂蜜25克。

## 2. 抗过敏

春天万物复苏，过敏源增多，易引起特殊体质的人过敏。而蜂蜜自古以来就被认为是一种营养丰富的食品和药品。蜂蜜有消炎、祛痰、润肺、止咳的功效，还可以治疗花粉等引起的过敏症，长期服用，还可以缓解哮喘症的发作。枇杷蜜的止咳作用最好，可用雪梨一个，切薄片拌蜂蜜吃，每日数次。

## 3. 抗疲劳

春季，气温升高，皮肤毛孔舒展，供血量增多，而供给大脑的氧相应减少，大脑工作受到影响，身体功能大多处于半昏睡状态，有人称其为“春天疲劳症”。在所有的天然食品中，大脑神经元所需要的能量在蜂蜜中柑橘蜂蜜含量最高。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍，能够在很短的时间内补充给人体的能量，消除人体疲劳和饥饿。蜂蜜中的果糖、葡萄糖可以很快被身体吸收利用，改善血液的营养状况。再加上蜂蜜不含脂肪，富含维生素、矿物质、氨基酸、酶类等，经常服用能使人精神焕发，精力充沛，记忆力提高。

## 相关链接 喝蜂蜜水选好时间点

### 早晨一杯，清肠排毒：

清晨一杯蜂蜜水，有利于清理肠胃，排除体内垃圾。经常早晨喝蜂蜜水朋友几乎没有便秘问题。蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍，能够在短时间内补充能量，消除人体疲劳和饥饿。早晨喝蜂蜜，可以快速补充体能，让一天有充足的精神。

### 午后一杯，补充能量：

每天下午3、4点，正值午餐与晚餐之间，也是能量消耗最大最疲劳的时候，此时机体处于“饥饿”状态，及时补充一杯温热的蜂蜜

水，既让混沌的大脑在芬芳香味中有所清醒，还能够补充一些糖分和能量，为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。

### 睡前一杯，安神助眠：

中医有句话：“朝朝盐水，晚晚蜜汤”。意思是每天早起空腹喝淡盐水，每天晚上睡前喝蜂蜜水。蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能，缓解神经紧张，促进睡眠，而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水，可以帮你舒缓情绪，提高睡眠质量。

本报综合



齐鲁晚报

今日潍坊

D04

2014年3月7日 星期五

编辑：韩杰杰

美编 组版：杨茗捷

享寿人生

远近高低各不同

一汽—大众

主流车型价格大搜查

随着汽车市场地不断发展，各大汽车品牌不断推陈出新，让人目不暇接。纷纷上市的新款车型更是逐步细分市场，不断抢占汽车市场份额。在如此纷繁芜杂的环境下，老百姓选择一款适合自己的车型也成为了一件大事，难事。

有的消费者追求个性，有的消费者喜欢时尚，但也有更多的消费者钟情于经典，德系车因其稳重风格的风格受到众多消费者的追捧。其中做为德系车的代表，一汽—大众的车型更是拥有不错的市场，今日记者搜集了一汽—大众部分主流车型的价格行情，迈腾直降万元，而全新捷达也因为7万多的价格更接地气，甚至一直加价的高尔夫6也有了不同程度的优惠，希望能够给您带来帮助。

对比了一汽—大众最为热销的几款车型，速腾，迈腾，新宝来，捷达在淄博等地的销售状况和价格行情，我们不难看出，同款同配置的车型在各个地区的市场是不尽相同的。

尽管消费者希望能够更自由合理的选择车型，但是某些经销商为了保证自身利益，自然会减少优惠甚至提高车辆价格。我们特意调查了一汽—大众主流车型在山东不同城市的销售情况，而从调查的结果来看，各地车市除了在存贷量方面各不相同之外，在价格方面也有些出入。为了买到价格公道的车型，相信消费者的眼睛是雪亮的。

# 本报有机农夫市集 部分在售商品

## 1 大连淡干海参 低至2880元/斤



如今，正是传统的进补季节，为了让市民真正吃得起海参、吃得到好海参，本报联合大连知名海参企业举办海参直销节活动，以工厂价将真正的大连淡干海参，以市场价4折的价格，回馈广大消费者。

## 2 优质蜂蜜 低至32元/瓶(450g)



本报发起“打击假蜂蜜”活动后，受到广大市民的支持。本报督察组对市民推荐的好蜂蜜——走访。应部分市民的要求，督察组将性价比较高的22种好品质蜂蜜带回潍坊，目前销售火爆。在售蜂蜜均来自青州市王坟镇青州方山养蜂专业合作社，保证不含任何添加剂，欢迎市民或检测机构现场检测。

## 3 秋茶日照绿 低至258元/斤



去年夏天，日照绿茶受市场上南方茶冲击，严重滞销。本报发起“认购爱心茶，帮助茶农渡难关”的活动，帮助日照茶农销售大量正宗好茶。日照茶农为答谢广大潍坊市民对爱心茶的支持，特留出70斤秋茶回馈潍坊市民，目前，在售的两种秋茶分别是南湖晚秋和西湖晚秋，售价均258元/斤。这两种茶叶在市场上最高能炒到6000元/斤。

## 4 牛蒡茶 低至12元/盒



牛蒡茶因其润肠通便、抗癌防癌的效果深受广大市民的喜爱。本报联合暄和春茶业有限公司，将低价质优的牛蒡茶奉献给广大潍坊市民。暄和春牛蒡茶精选直径为1-3厘米长度70厘米天然牛蒡根。每一根牛蒡都经过三个月的低温储藏，令其特有的成分菊糖、牛蒡糖分离出来。最低售价12元一盒，精品礼盒装35元一套。

## 5 老东阳红曲酒 低至156元/箱(六瓶)



东阳是红曲酒的发源地。据了解，东阳酿制红曲酒已有千年以上历史，早在唐代就有红曲酿酒的文字记载。老东阳农家红曲酒酒香馥郁、高雅清醇、口感独特。本报联合厂家推出优质红曲酒，最低价156元/箱。

农夫市集活动地址：北海路与福寿街路口金诺大厦10楼本报编辑部 咨询热线：15095188280