

春困夏乏 进补海参对抗夏季疲劳

本报记者

潍坊在经历了几次气温回落之后,已经正式进入夏天。进入夏季,“夏乏”是一个不容忽视的话题。夏天天气炎热,容易令人感到疲倦、乏力、无精打采,从而导致工作效率低下,其实这也是一种正常的生理现象。夏季食用海参可以起到提高免疫力,抗疲劳的功效,随着人们渐渐走出夏季不宜进补的误区,今夏潍坊海参市场逐渐升温。

上班族最易出现“夏乏”

在烈日炎炎的夏季,人们常感到困乏无力,提不起精神。尤其是上班族,如果工作压力大,睡眠再不好,在这个季节更会哈欠不断,一副疲惫。在医学上,这种现象被称为“夏乏”症。在炎炎夏日,高温会让皮肤毛细血管自然舒张散热,水分蒸发,其血液的供应需求增多,从而导致了供应大脑的血液相应减少,供血供氧不足的情况下人体就表现

出了无精打采、昏昏欲睡的“夏乏”症状。而现在的白领大多在有空调的室内环境中工作,空气干燥,手足乏力的感觉更是明显。

出了无精打采、昏昏欲睡的“夏乏”症状。而现在的白领大多在有空调的室内环境中工作,空气干燥,手足乏力的感觉更是明显。

甩掉“夏乏”应适当吃海参

那应对“夏乏”有没有什么好的方法?就此问题记者咨询了一些专家,海参专家告诉记者,“海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质,同时海参中富含的精氨酸可促成人体细胞的再生和机体的修复,能消除疲劳,长期进补海参,可以有效提高人体免疫力,增强人体抵

抗疾病的能力,因此非常适合处在疲劳状态下精神不振的人群以及亚健康人群食用,对甩掉‘夏乏’也有一定的功效。”

为了证实海参是否具有抗疲劳的功效,记者采访了一些常食海参的市民,市民徐小姐介绍,随着天气逐渐变得炎热,前段时间每天上班总是无

精打采,提不起精神来工作。听朋友说吃海参可能有帮助,就在本报社买了一盒海参吃吃看,没想到海参真是个好东西,在持续吃了一段时间后,精神真的好多了,也不犯困了,“我现在每天早上都要吃一根海参。我们小区里不少老人也一直在吃海参,精神头也一直都很好”。

夏天吃海参上火是误传

夏天燥热,这个时候进补会不会上火呢?记者带着这个问题采访了知名海参专家。

据专家介绍,“确实有不少人认为海参火大,夏天食用火上加热,容易上火,这种观点其实是错误的。其实海参是

一种四季皆宜的温补食品,且是一种典型的高蛋白、低糖、低脂肪食物,且几乎不含胆固醇,适量进补海参是不存在会上火的问题。很多市民之所以普遍选择冬天进补,原因只是因为冬季寒冷,人体免疫力处

在一年四季中最薄弱的季节,此时进补海参,其外在效果较为明显,在人的感觉上就造成一种冬天吃海参效果特别好的错觉。加上大家以讹传讹,便有了海参只能冬天吃,夏天吃了会上火的错误说法”。



优质海参杀出抄底价 每斤只需1980元!

天气回暖,养生也要顺应天时。本报有机农夫市集将优质的大连淡干海参直供潍坊,杀出抄底价,只要1980元/斤。抢购需趁早,抢购热线15095188280。

夏季养生就该吃海参,可海产品种类繁多,选什么样的好呢?营养专家指认,“大连海参”所产的海参最适合中国人的体质,是夏季养生的首选尚品。这一说法并非空穴来风,“为什么说大连海参好,因为这里的水温低,海参生长周期长,摄取的营养成分就多。”一位有着20年海参从业经验的业内人士告诉记者,大连海参具有高蛋白、低脂肪、低糖的特点,含有丰富的氨基酸、矿物质及活性物质,长期进补海参,可以起到提高免疫力、抗疲劳等功效。

“现在的海参价格不一,这家的说6000元、那家的说3000元,优劣难辨,到哪儿能买既放心又便宜的海参呢?”注重养生的市民楚女士道出了众多市民共同的疑惑。别急,沉住气,本报现在就有大批优质海参到来,绝对的历史“抄底价”、“超低价”,100%不含糖的大连淡干海参,20年老牌正规厂家,现代化海参加工工艺,品质一流,货真价实,只要1980元/斤。

本次推出优质辽参夏季特卖惠,将筛选最优质大连海参,在初夏养生滋补季为潍坊市民带来绝无仅有的巨幅优惠。夏季好海参,尽在本报社(福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼),抢购热线15095188280。

小记者,我们更专业 转播体验式教育,见证孩子成长

齐鲁晚报小记者火热招募中

高楼的林立,科技的发展,让孩子越来越局限于自己的小空间中。处于此时代的孩子大部分是独生子女,从小在父母的百般呵护中成长,与他人缺乏交流,缺少锻炼的机会。太多的孩子表现出的是冷漠、孤僻、自私,稍有挫折便不知所措。如何解决这一困扰父母的难题呢?快来加入齐鲁晚报小记者快乐体验营吧,改变从体验开始!!!

2014年齐鲁晚报小记者开始招募啦!如果你想开辟孩子的第二课堂,让孩子开拓视野,学会创作,增加社会实践能力,培养写作爱好,那就报名齐鲁晚报小记者吧,在这里,孩子们将得到全面的锻炼。

- 特色一: 省级报刊, 资深专业记者授课
- 特色二: 专业品牌作文老师, 教授写作技巧
- 特色三: 体验式采访活动, 提升社会适应能力
- 特色四: 专业成长教练, 提升孩子自信心、团队协作能力



小记者高级班

为您省时、省钱: 不用再参加作文班、口才班, 一次性解决写作难题。为孩子每学期会安排各种体验式采访活动, 孩子通过活动课提升自理、自立能力。每学期均有机会在齐鲁晚报上发表孩子的文章。

凭借小记者证, 到协议商家消费可享受优惠价格。
高级班课程安排:
全年48次课, 每周授课2小时, 系统学习, 经学习合格后发放优秀小记者证书。

小记者体验营

1. 加强学生的社会实践能力, 增强与他人的交流能力提高自身的综合素质和吃苦耐劳精神, 培养孩子们的社会活动能力和团队协作能力。
2. 让孩子能够更加清晰、确切地表达自己的想法, 提升学生的口头表达能力、语言组织能力以及自信心。
3. 体验父母挣钱的辛劳, 体验劳动的光荣与不易, 重视劳动, 珍惜劳动成果。
4. 让孩子亲自参与到活动当中, 在体验中感受, 在体验中成长。(全年活动不低于12次)

报名条件: 在校小学生、中学生; 喜欢写作; 有敏锐的观察力; 乐于参加各种课外活动; 喜欢交朋友; 组织纪律性较强; 在参加各类活动时能够遵守活动秩序; 听从工作人员安排。符合上述要求的学生均可报名。为了保证活动质量, 首期招收小记者300名。赠送2014年《齐鲁晚报》一份及小记者学习采访用品一套。了解小记者团活动详情, 可加入齐鲁晚报小记者群: 2749880376

报名地址: 奎文区福寿东街和北海路交叉口西北角金诺大厦10层 15684231368 2987003 (祁老师)
潍城区东风街和平路交叉口西北角万基商务大厦7楼 15610437562