

# 消暑当属蜂蜜 天赐的甜蜜礼物

本报记者



逐蜜而去，携甜归来，蜂蜜被誉为“大自然中最完美的营养食品”。古希腊人把蜂蜜看做是“天赐的礼物”。蜂蜜既是良药,有时上等饮料,可延年益寿。蜂蜜在夏季也是主导食材,不管是制成冰饮，还是用来拌凉菜，或是与餐点同食，都能给在夏季无精打采的你提神！下面就进入美丽甜蜜的蜂蜜美食世界吧！



## 蜂蜜柠檬“DIY”——酸酸甜甜，美味又健康

以蜂蜜、柠檬为主要原料制成的饮品。口感酸甜，具有生津、止渴、祛暑、养颜、美容等功效。在炎炎夏日，蜂蜜柠檬水更是首选健康饮品，酸酸甜甜，美味又健康！

**功效：**  
柠檬中的柠檬酸可防止和消除皮肤色素沉着，并有滋润作用，同时能美白肌肤，防止电脑辐射，减肥、消除便秘、防止衰老。柠檬具

有生津、止渴、祛暑作用。闻柠檬气味，可使人心胸舒展，精神愉快。

新鲜蜂蜜能起到滋润和营养作用，使皮肤细腻、光滑、富有弹性。抗菌消炎、促进组织再生，促进消化，提高免疫力，促进长寿，改善睡眠，保肝等作用。

**做法：**  
**材料：**柠檬三个，蜂蜜1000ML

1、柠檬用水打湿，表面抹上一层食盐，轻轻摩擦片刻，用水冲洗干净，并切去柠檬两头。

2、柠檬切成两半，再切成薄片，以一层柠檬，一层蜂蜜的方式放入干净的玻璃瓶或者是密封瓶中。

3、拧紧瓶盖，放入冰箱中冷藏5-7天即可冲调。(早上或者是下午3-4点皮肤缺水时饮用效果最好。)

## 蜂蜜热胃瘦身姜汤——轻轻松松，养胃又瘦身

姜汤可以用于驱冷也可以缓解感冒症状。蜂蜜搭配姜汤固然很少见，但是很多MM实验证实的确可以甩掉赘肉。

**功效：**  
蜂蜜姜汤热控减肥主要是由于生姜具有调节生理平衡的功效。当

蜂蜜和生姜搭配时，生姜的热控减肥功效可以充分发挥出来。长期坚持食用还可以养成易瘦体质。

**做法：**  
将姜剁成糊状，放进杯子里，加进200毫升的温水，搅拌姜糊。然后再加进适量的蜂蜜，搅拌均匀后

即可饮用。冲泡的温水温度不能太热，否则会破坏姜的活性，降低热控减肥的作用。

**吃法：**天天早上空腹喝一杯蜂蜜姜汤。同时控制好油和盐的摄入量。当身体摄进过多的油和盐后会导致水肿和赘肉的堆积。

## 选好蜜，就来本报社吧

拨打15095188280, 快来抢购

市面上造假的蜂蜜多了，如何购买到优质的蜂蜜就成为不少市民的头疼事。本报经过大量的市场调研，并对市面上一些假蜂蜜曝光后，最终选定来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社向市民提供好蜂蜜。

青州方山养蜂专业合作社专家承诺，目前，本报社在售的所有蜂蜜均不含任何添加剂，欢迎市民或检测机构现场检测。

目前，本报社在售的蜂蜜均来自青州市王坟镇的青州方山养蜂专业合作社，这家合作社是青州市养蜂协会的会长单位。合作社四周群山环抱，环境优美；办

公楼共六层，地上四层，地下二层，其中地下两层2000平方米为恒温存放蜂蜜的蜜库。

记者了解到，目前，王坟镇的蜂群存养量已达到58000余群，在1999年，王坟镇就成立了蜂业合作社，到目前已经有500至1000户蜂农成为其社员。

据当地蜂农介绍，该镇是山东省面积最大的纯山区乡镇，林木面积达到70%以上，蜜粉源植物上百种，现在蜂群存养量为中国江北乡镇蜂群存养量之首。由于独特的立体气候，每年都有一万箱客蜂来此放牧，丰富的蜜粉源为养蜂业的发展奠定了良好的物质基础。

目前青州市已经被农业部确定为重点优质蜂产品生产基地市，王坟镇被潍坊市蜂业协会授予“潍坊市养蜂之乡”荣誉称号，王坟镇蜂业专业合作社也被授予改革开放30年中国食品行业优秀企业、山东省优秀蜂业专业合作社。

本报首批22种好蜂蜜可以接受市民预订了，包括槐花蜜、百花蜜、枇杷蜜、黑蜂蜜、土蜂蜜等。如果您希望喝到好蜂蜜，可以直接与本报联系。

如果您还有好蜂蜜推荐,也可以继续拨打本报蜂蜜交流热线15095188280和我们一起交流真蜂蜜的购买之道。

## 潍坊市第二人民医院2014年 公开招考医学专业工作人员

### 一、招聘范围和条件

硕士研究生及以上学历（本科阶段应为全日制五年制本科）；年龄32周岁以下（1982年5月14日及以后出生）；身体健康；热爱医疗工作；具备良好的人际沟通能力和团队合作精神；取得医师执业资格(本硕连读的除外)。

### 二、招聘岗位及人数

本次公开招考（事业编制）医学专业工作人员10名，具体岗位是:呼吸科3名，胸外科1名，骨科1名，普外科1名，儿科1名，耳鼻喉科1名，临床药学1名，介入放射1名。

### 三、报名

应聘人员可从潍坊市第二人民医院网站下载并如实填写《报名登记表》及《诚信承诺书》。每人限报与本人执业资格相对应的1个专业(岗位)。报名时间：截止2014年6月15日。

其他未尽事宜可登陆潍坊市第二人民医院官网查询  
也可电话咨询0536—8214071

绅宝  
SENOVA  
为性能执着

绅宝陆上飞行秀全国巡演第二季

绅宝飞行 传奇再现

Kiss烧胎 两轮驾驶  
菱形阵型 雁行阵型

第9站 6月14日空降 青岛

北京汽车  
BAIC MOTOR

北京汽车潍坊兆和4S店  
地址：潍州路418号（金宝乐园南行两公里路西）  
电话：2222688

凭此报样到店可领  
取飞行秀门票一张