

夏至饮食宜清淡 少开空调多吃酸

本周六(6月21日)是农历二十四节气中的夏至。从中医理论讲,夏至属于阳气最旺的时节,根据春夏养阳的原则,此时是补养阳气的最佳时机。

由于天气炎热,很多人会吃些冷饮来消暑,尤其是从冰箱中刚取出的水果和饮料温度很低,不宜立即食用,以免引起腹痛、恶心、头晕、腹泻等不适症状。

炎热季节常感食欲减退,出汗较多,宜适当食用酸味及咸凉食品,如酸梅汤、绿豆汤等;宜多食苦瓜、冬瓜、西瓜,这些果蔬含水量多且有去火消暑的功效。夏季饮食宜清淡,多食五谷杂粮,少食辛辣、热性燥烈之品。

要使气机通畅、毛孔疏泄正常,应尽量少开空调,自然排

汗,使体内积聚的废物、毒素随汗液排出体外。即使要开空调,建议保持室内外温差不太大,室温以不低于25℃为宜。

午睡是夏季养生保健的重要方法,既能补偿夜间睡眠的不足,又能有效预防冠心病等心脏疾病的发生。午睡时间不宜过长,一般以30-60分钟为宜。

(宗合)

大自然赋予盐藻延年益寿的力量

据全球最据权威性的学术期刊,美国医学会杂志披露的文章指出,盐藻治病救人、延年益寿的力量来自于大自然。据悉,盐藻诞生于38亿年前,是地球上最古老的单细胞生物,可在+53℃酷暑中存活、-27℃严寒中下繁衍,0.9%的盐水中生生不息,生命力非常顽强,即使在极为恶劣的自然条件下,这种极端生物毅然焕发着顽强的生命力。被誉为“死海中绽放的生命奇迹!”

世界营养学会在2005年3月份发布的《盐藻营养元素分析》中指出:盐藻富含人体健康所需的抗氧化、抗辐射和提高人体免疫力的β-胡萝卜素,以及亚油酸、卵磷脂、叶酸、维生素E、盐藻多糖、膳食纤维、磷、钾、铁、锌等70多种人体所需矿物质及微量元素,此外还有赖氨酸、色氨酸、苯丙氨酸、蛋氨酸等18种氨基酸,是满足人体真正需要的全营养宝库。

盐藻中所含有的膳食纤维可帮助维持肠道内正常内压,使大便

蓬松软化,肠道较易推动食物残渣,有效清除肠道褶皱里的废物和垃圾,将营养吸收完后的废物移走,从而促进肠道的蠕动,缩短肠内容物通过肠道的时间,以达到改善功能性便秘、排便畅通,同时抑制或延缓胆固醇与甘油三酯在淋巴中的吸收,能够阻止机体对脂肪的吸收,并减少糖分在体内的吸收,有效抑制餐后血糖上升。

盐藻中的氨基酸可增加人体肠道内发酵的活跃性,这些发酵物质会大量改善肠内益生菌繁殖的环境。肠内益生菌繁殖的增多,能大大增加肠道及肠粘膜的免疫能力,对减缓食物中毒、抵抗体外病原菌的入侵十分重要。由于盐藻没有纤维素的细胞壁,这反而促进了钙、镁、锌等矿物质的吸收。盐藻所含的营养成分比例与人的体液、细胞浆液相吻合,因此很容易突破人体细胞、深入细胞内部,对人体细胞进行全面、均衡的营养,解决细胞出现的各种问题,并提高免疫力,从而有效预防和治疗人体各种疾病。(李从伟)

微山星空·喜园——

8000平米景观样板区完美落成

6月15日,星空·喜园8000平米景观样板区完美落成,万人游园会也同时拉开大幕。近万人从四面八方涌向样板区,一睹景观样板区的风采。

当日上午,优美动听的古筝演奏回响在园区,惊险刺激的吴桥杂技引得游人连连称奇,字正腔圆的国粹京剧演唱博得中老年人的阵阵掌声。除此之外,剪纸、现场书

法、捏面人、变脸、魔术,各类古典传统活动也接连呈现。

漫步于样板区,古色古香的建筑营造出古典大气的尊贵感,景观样板区内的游泳池在炎热的夏天带给人一丝丝清凉。作为微山城市中央唯一的低密度园区,以庭院深深、五重递进的方式,描绘一幅“人在树下,家在林中”的园林生活大景。

据悉,星空·喜园项目位于微山县奎文路南侧,总占地320余亩,是集住宅、商贸、休闲、娱乐等功能为一体的大型城市综合体项目,是微山县老运河两岸提升改造工程的重要组成部分,项目设计标准高、投资规模大、服务功能全、辐射范围广,项目定位“提升城市品位形象,彰显水城风貌特色、打造生态宜居滨湖新城”。(高建璋)

济南名师暑期提分嘉年华 全省招生火热报名中

天材教育1对1个性化辅导,真正以学生的需求和发展为中心。辅以教学跟踪、潜能测试及反馈、互联网辅助教学,全方位了解、帮助学生,使每位学生都能全面而具个性的发展,培养学生不断自学、思考、探索、创新和应变的能力。暑期来临,无论您的孩子是高考生、中考考生、小升初,还是普通考生,天材教育暑期嘉年华都已经为您准备了最精彩的暑期盛宴,给您的孩子一个非同凡响的精彩暑期生活。

套餐一:针对小学生,天材

教育特邀省市重点小学一线在职名师结合各年级小学生学习特点量身打造权威暑期衔接精品学习课程,全面性培优。并配有专题系列讲解:奥数经典例题讲解,分析历年奥数经典例题和出题方向,作文高分技巧点拨等,帮助小学生科学合理规划暑期学习。同时倾情赠送少年官特长期课程,学习之余,不忘小学生德智体美全面发展,增强团队协作能力,给小学生一个充满挑战、成长机会的暑假。

套餐二:针对中学生,天材

教育整合省市重点初高中一线在职名师,很据教学经验,结合学生特点贴身打造个性化暑期衔接精品学习课程,查补知识短板漏洞,新课程抢先衔接,名师点拨应试技巧。暑期夏令营,夏日如约而至,赏夏日风情,品海边清凉,更有多条线旅游路线集优选择。天材名师公益大讲堂,暑期倾情开讲。不管您在哪,暑期来天材,天材将给您一个满意的答复。

套餐三:针对毕业班,天材顶级整合省市重点初高中多年毕

业班经验名师,暑期生活巧规划,初高三一路领先。2015中高考应试能力测试,抢占全年权威科学精品计划。中高考命题与阅卷组权威成员坐镇,一小时迅速查找学习问题,贴身打造个性化中高考暑期冲刺计划,并配有精品学习课程,暑期名师大讲堂。天材教育并专门针对毕业班推出暑期名校游,百年名校寻访,见证名校风采,感受深厚的历史文化底蕴、浓郁的大学氛围和旖旎的名校风光。

学的最好,玩的最嗨,花的

最少,超长暑期,就来天材教育暑期提分嘉年华。做口碑教育,重服务提升。十年品质,铸造卓越服务。

在天材十周年庆来临之际,天材特惠疯狂来袭,针对暑期前来济南天材金牌校区学习的小学生推出住宿补贴最高优惠可享1600元。天材教育以超强的师资力量、严格的管理制度、完善的服务体系、高质量的优质服务标准,在暑假期间恭迎全省各地中小学生的到来。

(李从伟)

邹城首个五星级家园即将钜惠发售

85折!邹城碧桂园6月22日盛大开盘!

针对首期开盘,邹城碧桂园给出了85折惊人优惠,毛坯洋房折后均价仅不到4000元/㎡,以最实惠的价格给邹城带来了五星级的产品,认筹量呈井喷式上涨。6月22日,邹城碧桂园即将盛世开盘。而这之前的寥寥数日,将是观望者们抄底这块价值洼地的最后机会。

自12年进驻山东以来,千亿房企碧桂园屡创奇迹。济南首席别墅冠军楼盘碧桂园凤凰城、日销4800套的碧桂园十里金滩,不到三年时间山东地区已有十余个项目落地,所到之处,掀起当地市场新一轮抢房狂潮。而在开盘前夕,邹城碧桂园疯狂的抢筹热潮,

更是引得全城期待新奇“绩”。**实景震撼全城 数千人挤爆邹城碧桂园**

邹城碧桂园3万方五星级示范区在5月31日就正式开放,成为邹城最大实景示范区,震撼了邹城整个房地产界,吸引数千人到达现场,挤爆现场,车辆排满国宏大道两侧,只见车龙头,不见车龙尾。

85折发售! 高举“性价比”大牌 认筹井喷式上涨

邹城碧桂园亮相以来,备受市场关注。6月22日开盘将85折震撼发售,墅区精装洋房8-140㎡折后均价4600-4800元/㎡为

主;毛坯洋房95-140㎡折后均价3800-4000元/㎡为主;大花园双拼美墅230-260㎡折后均价8600-9000元/㎡为主。邹城人用低于市场平均价的价格,便可享受千亿房企打造的首席五星级家园。

作为入驻邹城的首家地产十强企业,碧桂园为全城带来首席高品质大城,又推出如此钜惠,引业界哗然,市场追捧。特别是双拼美墅均价低过万元的价格,让市场看到了碧桂园扎根邹城,以最高性价比的价格回馈城市精英的决心,认筹量井喷式上涨。

占据生态环境制高点 远离pm2.5 生活在别人的风景里

邹城碧桂园占据绝佳生态环境,项目紧邻百大生态园、岗山风景区等,更有双公园在家门口,形成一个天然的生态大区,空气优于全市,远离pm2.5。

而邹城碧桂园在苑区内花超6倍成本造园林,打造绿茵、时花、灌木、乔木等5重立体园林景观。此外,更添加各种雕塑小品、木花架、陶艺等元素营造出温情活泼的居住氛围。让这里就如一个隔离喧嚣的世外桃源,一年四季推窗即画,生活在别人的风景里。

国际级配套落地 五星级生活开启

开售之前,一般项目难以想象的国际级配套早已逐步落地,

引全城瞩目,人气爆棚,示范区开放后近万市民到访,争相体验五星级家园的风采,派筹数据亦井喷式上涨,未售先火。

“邹城碧桂园实景示范区实在太震撼了,跟以前见到的楼盘完全不一样,自己认筹一套双拼和一套高层,双拼用来居住了,高层用作投资。”前来看房的王先生说道。在3万平方的五星级示范区里,高尔夫果岭园林映入眼帘,全城唯一市内恒温泳池成今夏焦点,6000㎡五星级凤凰俱乐部内全方位的康体、娱乐设施均已投入使用,邹城碧桂园向邹城承诺的五星级生活已然拉开序幕。

(贾冰)

各赛区预赛步入尾声,23届省运会精彩在望

自4月10日以来,第23届省运会田径、篮球等项目预赛陆续展开。经过两个多月的赛程,如火如荼的省运会预赛即将收官。据了解,6月29日在省运会分赛场之一的曲阜新体育馆举办的女子篮球甲组预赛将为本届省运会预赛画上句点。

随着省运会正式进入赛事测试和各大场馆试运营,备战省运会已进入倒计时。全市22个新建场馆和5个升级改造场馆,全部具备了承接省运会预赛的基本条件。下一步将根据省运会比赛要求,在场馆建设和场地保障上,突出抓好体育场馆试运行和场外环境绿化、美化等配套工程的推进,针对预赛和测试赛运行当中出现的问题进行查缺补漏、修改完善,集中力量抓好省运会主场馆——奥体中心各项扫尾工程。

家门口的省运会,怎么改变济宁老百姓的生活?

体育盛事如何改变济宁老百姓

的生活一直在街头巷里为大家所津津乐道。那么,我们期盼已久的省运会将为济宁带来那些变化呢?笔者走访调查后总结了几点。

第一,省运会带来了“一场三馆”等顶级的城市配套。位于太白湖区的奥体中心,设计按照北京鸟巢、水立方相结合的模式,整体设计结构为“一场三馆”(即主体育场、综合体育馆、游泳跳水馆、射击射箭馆)。在“一场三馆”以外,奥体中心还有配套的能源中心、训练场、停车场、健身广场、公园绿地等服务设施。今后,将成为太白湖新城,乃至整个济宁的新地标建筑。今年9月太白湖新区奥体中心将作为23届省运会主赛场,承办开、闭幕式以及田径、游泳、跳水、射击、射箭等系列赛事,10月份还将承办残疾人赛事。届时,奥体中心“一场三馆”将以全新的姿态,亮相于全市人民面前。

再者,省运会带来的最直接变化

是健身习惯的养成。采访中不少市民表示,今年济宁刚好举办省运会,济宁的全民健身氛围会比原来更浓厚。因为省运会,不少市民喜欢上了运动。在一些绿地公园、街道社区,随处都有市民运动、健身的身影。

其次,市民自豪感、主人翁意识增强。第23届省运会是我市有史以来承办的最高级别的大型综合性体育赛事。济宁作为本届省运会的东道主,不仅将为全省奉献一届精彩、热烈、圆满的体育盛会,也必将向人们进一步展示“孔孟之乡、运河之都”的风采。“当好东道主,办好省运会”是咱每个济宁人的心愿,一提起这届省运会我都有一种发自内心的自豪感。”市民王大爷在采访中告诉笔者。

太白湖1号豪宅,中央楼王盛大开盘礼献省运

作为“新区门面工程,省运献礼项目”,恒大名都首期最后一栋中心楼王【天御】盛大开盘,90-170㎡瞰湖



新品震撼发售。

恒大名都是恒大集团进入济宁的首部精品力作,项目地处太白湖新区核心地段,坐拥省运会指挥中心、济宁一中新校区、济宁“鸟巢”(市文体中心)等顶级配套资源,并俯瞰太白湖2万亩天然大湖、北湖湾湿地以及近万平中央内湖等

湖水景观,为济宁带来的全新的居住方式。

据了解,本次12号楼开盘,是继项目首期开盘之后推出的唯一一栋位置最为中心、瞰湖美景、园林景观资源占有极佳的新品楼王。开盘特惠96折,再送1500元/㎡精装,现全城疯抢中……(李从伟)