

应季蔬菜上市,菜价走低

本报讯(记者 王倩) 6日为立夏节气,夏天真的来了。记者近日在社区菜市场采访了解到,经历了五一假期之后,再加上本地应季蔬菜上市,目前市场上菜价走低,部分蔬菜价格出现了不同程度的下降。

刘女士家住甸南社区,6日上午,她提着满满两袋蔬菜走出菜市场,看到邻居也赶来买菜,刘女士高兴地说,“菜价现在便宜了,我买了这些菜总共花了26块5(角),而且这些菜都很新鲜。”

记者看到,刘女士所买的蔬菜,包括蒜薹、卷心菜、茄子、鲜土豆、黄瓜、西红柿、茼蒿等。根据刘女士介绍,近段时间,市场上的菜特别新鲜,很多应季菜都上市了,价格也便宜了很多。

随后,记者走访了多个蔬



菜摊位,了解到,蔬菜价格确实比之前出现明显下跌。蒜薹每斤价格为2.5元,个头大一些的新鲜土豆每斤的零售价同为2.5元,卷心菜每斤的价格仅为1.5元左右。目前这个季节,济南周边西红柿、黄瓜

等应季蔬菜正是上市时节,市场上的西红柿、黄瓜特别新鲜,价格也比之前3元每斤的价格下降了不少,每斤西红柿价格为2—2.5元之间,黄瓜每斤的价格也在2元左右。

作为济南市蔬菜批发市

场,济南七里堡蔬菜批发市场距离咱们社区不远,很多时间充裕的市民会选择到这里去购买新鲜的蔬菜。根据市场11日蔬菜价格行情显示,市民餐桌上经常食用的大白菜每斤批发价格为0.8元左右,土豆每斤批发价格为2元左右,芹菜每斤批发价格为1.3元左右,茼蒿每斤批发价格为1.3元左右,西红柿每斤批发价为1.7元左右,黄瓜每斤批发的价格最低能达到1.2元,茄子每斤的批发价格最高也在1.2元左右。

在这里,想要提醒居民的是,想要到七里堡蔬菜批发市场买菜的话,最好选择早上或者上午,这个时候的蔬菜会比较新鲜。居民可以从社区出发,乘坐BRT4号线或者是46路,在鑫达小区站下车即可。

初夏水果 采购清单

本报讯(记者 王倩) 夏季也是水果大量上市的季节,吃货们可是有福了,大批应季水果即将或者已经到来,比如樱桃、甜瓜、西瓜等,现在正是食用的最佳时节。

小编就给大家列举一下初夏水果采购清单:



樱桃

很多市民可能已经注意到了,樱桃已经出现在大家的果篮子里了。樱桃色味俱佳,营养丰富,其铁含量居诸果之首,含维生素A也高于苹果、葡萄、柑子。此外,它的蛋白质、糖、钙、磷、维生素B、C及胡萝卜素的含量也很丰富。

樱桃的医疗保健价值也颇高,中医认为,樱桃味甘、性温,可“调中益气、美志,令人好颜色”。



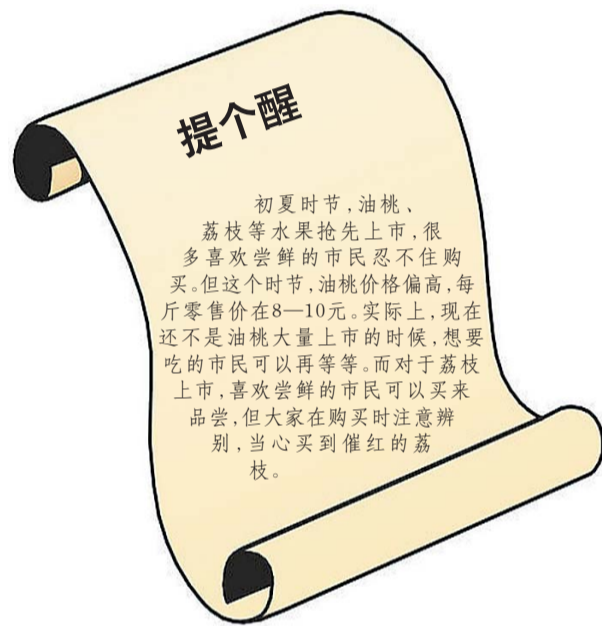
甜瓜

在社区内,很多满载甜瓜的货车占据了水果摊位,而每斤3.3元左右销售的甜瓜也赢得了很多市民的青睞。目前,市场上销售的甜瓜,大多来自济南周边的济阳、章丘等地,口感较好。

甜瓜是夏令消暑瓜果,其营养价值可与西瓜媲美。据测定,甜瓜除了水分和蛋白质的含量低于西瓜外,其他营养成分均不少于西瓜,而芳香物质、矿物质、糖分和维生素C的含量则明显高于西瓜。甜瓜具有“消暑热,解烦渴,利小便”的显著功效。但需要注意的是,甜瓜生食过量,可能会中毒。



西瓜



随着天气炎热,西瓜也该到了上市的时节,不过这个时候的西瓜,以红玉西瓜为主。中医讲,西瓜性凉,吃了不会引起上火心烦。西瓜具有清热消烦、止渴解暑、宽中下气、疗喉痹、利小便、治血痢、解酒毒的功效。

需要注意的是,吃西瓜不

能一次摄入过多,否则会引起消化不良或腹泻。

梨:梨有生津止渴、化痰清火、润肺去燥的功能,适宜肺热咳嗽、咽干喉痛、大便燥结、高血压以及肝炎、肝硬化患者。不过需要注意,梨性寒冷,脾胃虚寒、消化不良及产后血虚的人不宜食用。

夏季防晒衣怎么选

本报记者 王倩

随着气温不断升高,各种防晒方法成为关注热点。防晒衣是最近两年在国内流行的名词,不少防晒衣在宣传中声称能够防止太阳紫外线的直接照射,避免皮肤变黑。

现在市场上出售的防晒衣大都是半透明的,号称穿起来凉爽又能防晒。防晒衣究竟为何物,是否真的具有防晒效果?专家表示,腈纶是比较理想的防晒衣材料,经过抗紫外线处理的防晒衣一般可以达到理想的防晒效果。

防晒面料主要是化纤产品

有专家表示,目前市场上出售的防晒衣主要有两种,一种是通过在布料上涂防晒层的方法达到防晒效果,这种方法制作的防晒衣一般会使用黏合剂,这些黏合剂会在布料表面形成一层膜,一般不透气,而且手感发硬,穿着时比较闷热。

另外一种就是薄透的半透明防晒衣,这种防晒衣是用经

过抗紫外线处理的多微孔纤维织成的,不但能够起到防晒的效果,而且多微孔构造也增加了布料的吸湿排汗性,更适合在炎热的环境中穿着。这种轻薄透气的防晒面料主要是化纤产品,如涤纶、锦纶、腈纶等,在这些材料中,由于腈纶的耐光性最好,所以是比较优异的防晒衣材料。

防紫外线纤维的加工制作方法主要是将紫外线吸收剂添加到纺丝的原液中,如将二氧化钛(TiO₂)微粒子与制作纤维的单体进行混合来制作无机物均匀分布的丝线,然后再用这种丝线织成布匹,做成防晒衣。

经抗紫外线处理可以防晒

而防晒衣对紫外线的防护机理分为反射和吸收两种,而所使用的紫外线吸收剂也主要无机和有机两种。无机紫外线屏蔽剂主要是利用某些无机物对光线有较好的折射、反射、散射性能来达到防护紫外线的目的,主要包括二氧化钛、氧化



锌、氧化铝、高岭土、滑石粉、炭黑等。

有机类抗紫外剂则主要是通过吸收紫外线并进行能量转换,将紫外线变成低能量的热能或波长较短的电磁波,从而达到防晒紫外线辐射的目的。理想的紫外线吸收剂大多具有共轭结构和氢键,吸收紫外线后转化成热能、荧光、磷光等,主要包括苯酮类化合物、水杨酸类化合物、有机镍聚合物等。

专家称,一般真正经抗

紫外线处理的防晒衣是可以达到理想的防晒效果的。但需要提醒的是,目前市场上防晒衣良莠不齐,建议消费者在购买时尽量选择商品标签中明确注明服装材质(面料主要为化纤产品,包括涤纶、锦纶、腈纶等,而腈纶由于耐光性最好,是比较好的防晒材料),UPF指数(紫外线对未防护的皮肤平均辐射量的比值,指数越高防晒性能越好)等相关参数的防晒服。

炎热的夏天就要来了,大家是不是都想要秀出自己的好身材呢?初夏做什么运动可以瘦腰?小编今天教大家如何拥有曼妙小蛮腰,运动瘦身方案让你告别水桶腰。

夏天来了 开始瘦腰瘦腿吧

初夏,哪些运动可以瘦腰呢?

1、单腿抬臀。仰卧,屈右腿,左腿架在右腿上。两手手心向下置于体侧。慢慢向上抬臀,尽量收紧臀肌,直到腰背挺直。还原后重复。每侧做3组,每组20次左右。

2、坚持仰卧起坐。平躺在铺有地毯的地板或运动垫上,将手放在两侧伸展双腿。将膝盖微微弯曲,脚跟贴住地板。如果你感到背部太弯或太紧,可将膝盖再多弯一点,直到感觉舒适为止。不要强迫背部紧贴地板。将双手放在颈后。如果放得太高,每次收缩时便会压迫头部并且可能扭到颈部。深呼吸,吐气时收缩腹部肌肉。收缩使肌肉紧绷,便自然的将肩膀拉起离开地板。让你的颈部挺直但不要紧张,身体抬起,与地板的角度不要超过三十度。慢慢将上身躺回地板,同时吐气。重复10—15次。

3、下蹲跳起。动作与负重下蹲基本相同,增加了爆发用力。双脚站距同肩宽,两臂抱于胸前。下蹲至膝关节成90度,垂直向上蹬起。注重大腿用力,臀部收紧。每组10次左右,做3组。由于这个练习跳起落地时与地面有冲击力,最好在胶垫、木地板或草地上做,并注意保持身体平衡。

4、深呼吸紧致腹部。放松全身,用鼻吸进大量空气,再用嘴慢慢吐气,吐出约7成后,屏住呼吸。缩起小腹,气上升到胸口上方,再鼓起腹部将气降到腹部。将气提到胸口,降到腹部,再慢慢用嘴吐气。重复做5次,共做两组。

(本报记者 王倩)

初夏吃什么之 丝瓜汤

夏天真的已经来了,眼看这几天的最高气温已接近30℃,可是我们的身体已经做好迎接夏天的准备了吗?初夏,我们应该吃点什么?小编就给大家推荐初夏非常适合饮用的一款养生汤,那就是丝瓜汤。

首先,在原料选择上,要准备丝瓜200克,水发香菇15克,香油10克,味精3克,精盐15克,植物油30克,清水500克。

做法上,首先是将丝瓜去掉皮,然后洗涤,切成滚刀片。香菇择洗干净,切成小块。将炒锅放火上,加入植物油,热后倒入丝瓜煸炒片刻下盐,然后将香菇和清水倒入锅中同煮一下,加入味精、香油,盛入碗内即成。

说到丝瓜汤的效用,有中医总结,夏天容易心火重。心火是从肾上烧起来的,而丝瓜汤是泄肾的,所以,喝丝瓜汤就可以去心火。另外,丝瓜是一种凉性食材,有通经络,行血脉、凉血解毒的功效。女性更应该多食丝瓜,因为丝瓜具有强大的美容护肤功能,还能防治一些妇科疾病。丝瓜的瓜肉是清肾火的。所以,阴虚火旺的人,也就是下焦有火的人,吃丝瓜是很合适的。还有大便秘结的人,吃丝瓜有利肠通便、预防痔疮的效果。

(本报记者 王倩)

