

# 夏季饮食四法 清肠排毒一身轻

本刊 综合

说到清肠排毒,其实通过日常生活食物清肠排毒计划,就可以轻松排除毒素。下面小编为大家介绍一些平时生活中很容易做到的饮食清肠排毒方法。

### 空腹喝蜂蜜

自古就是排毒养颜的佳品,含有多种人体所需的氨基酸和维生素。常吃蜂蜜在排出毒素的同时,对防治心血管疾病和神经衰弱等症也有一定效果。蜂蜜中所含的糖类比较丰富,可吸取体内水分留在肠腔里,利于清肠排毒。因为空腹进食肠道蠕动是最快的,提醒大家的是,要用偏凉的温水冲服蜂蜜,因为,太热或太冷都会破坏其营养结构。

### ◎资 讯

这个季节,一杯新鲜、醇厚的啤酒,便足以成为最享受的一件事。今夏的啤酒市场已经渐渐火热,而在众多品牌和口味的啤酒中,泰山原浆啤酒在口感、新鲜度上都提出了与众不同全新的概念。泰山原浆啤酒的独特之处,从啤酒的色泽和质地上便能看出来。平时所喝的普通啤酒,质地透明澄清,

### 多吃黑木耳

黑木耳含有的植物胶质有较强的吸附力,可吸附残留在人体消化系统内的杂质,清洁血液,经常食用还可以有效清除体内污染物。黑木耳也是非常好的清肠排毒食物,而且经过风干的食物遇水后膨胀,会给肠道带来更多水分。不过,对于排便困难者,藉由吃一顿黑木耳通便是很困难的,除非加大量或者辅助运动方式。

### 空腹喝凉牛奶

空腹喝冰牛奶可通便, 一是因为冷

的刺激会加速肠道运动, 二是牛奶中有大量乳糖, 而一半以上中国人都缺乏牛奶吸收所需的乳糖酶。所以喝牛奶后, 乳糖没有消化就进入了结肠被迅速排出体外。

### 每天一餐用水果代替正餐

假若平日你一直食用较多的米饭, 那么一个月内每天一餐以水果代替正餐, 月底时小腹平坦得让你惊叹。因为水果的纤维素含量比较高, 而且水果中还含有一些果胶, 会使大便变软, 对排便有帮助。但是, 对于那些肠道问题比较严重的人来说, 靠水果清肠排毒效果不会太明显。

## 今夏, 让啤酒活起来

因为活啤酒

所以最新鲜

泡沫容易消散,而泰山原浆啤酒颜色是不透明的、浑浊的,泡沫丰富且特别细腻。喝下去,更是不一样,可以感触到一种非常醇厚的质地和浓郁的啤酒香。

泰山原浆啤酒,是未经过滤直接从发酵罐中灌装,的100%全麦啤酒原液。因为不过滤,完全保留了发酵过程中产生的氨基酸、蛋白质以及微量

### 点燃激情

### 超越梦想

——百姓直通车眼镜五周年庆典圆满落幕

5月26日,百姓直通车眼镜五周年庆典晚会在济宁文化广场运河音乐厅圆满落幕。

五载风雨兼程,五载春华秋实,百姓直通车眼镜在激烈的市场竞争中走过了五个春秋。百姓直通车从零开始,员工们互相勉励,共同进步,走过昔日的荆棘和泥泞,终换来今日的傲视群雄。

一路风雨,公司员工激情振奋;一路艰辛,百姓直通车笑对走来。在这里,他们洒下了辛勤的汗水,5月26日这天,他们感受着丰收的喜悦。5月26日,百姓直通车眼镜迎来了自己的五岁生日,这一天也是公司“从战略增长到能力增长”“点燃激情,超越梦想”的起点。在这个意义非凡的日子里,全体职工欢庆“5.26”,

用最华丽的诗篇,最高昂的激情,最美丽的音符谱写出百姓直通车眼镜最动听的歌!

晚会由四个篇章组成,风格恢弘大气,气势磅礴,喜庆热烈,激情豪迈!香港影视明星陈浩民先生的精彩表演,使庆典晚会达到了高潮。“庆典晚会”充分展示出公司五年来取得的成就,让员工切身感受到公司的发展变化

发酵工艺使其自然浑浊均匀一体;从各大品牌的价格竞争到寻求差异化、着重消费者的需求;从本土区域销售到成功入驻70个城市……这些是泰山原浆啤酒所追求的“啤酒理想”和“消费者利益最大化”,正是泰山啤酒遵循的经营理念:“用心做啤酒,关注消费者需求!”

(于茹)



及成长轨迹,也进一步增强了企业的凝聚力,增强了员工的自豪感和成就感!(贾冰)

# 5星级楼盘即将诞生兖州

太阳都市花园由兖州著名企业-太阳纸业的母集团兖州市金太阳投资有限公司投资开发,项目在尚未开盘的情况下,客户好评如潮。为了探寻该项目成功的秘诀,我们对项目进行了实地考察,之后深刻感受到正是产品、服务这两大核心支撑点,成就了太阳都市花园今天的瞩目成就。可以说,这是是兖州甚至济宁地区罕有的5星级楼盘。

太阳都市花园,在开发上除了沿袭高端项目开发

发的高起点规划、高水平设计、高质量建设、高标准管理的一贯思路之外,在整体开发理念上更是领先于整个市场,高端生活配套一应俱全,整合经营优势,翘首兖州。

### 掌控当下, 对接未来

城市中轴,就是一条城市发展潜力的轴线与未来走向。

位于开发新区核心区域,与兖州市政府、圣德大酒店、兖州一中组成黄金中轴,其承载着城市繁华,记载着城市的文化与

变迁。

### 25万平米新古典美学社区

以古典美学为蓝本,同步世界的贵族生活。

社区规划原则:为居民带去静谧、安全的居家环境。商住分离、人车分流,超大楼距、拥有13%的超低建筑覆盖率和51%超高绿化覆盖率,约6万平米超大绿地;精心打造的品质住宅,经典户型辉映幸福人生!

### 国际知名+本土金牌强强联合

以国际化的服务标

准,演绎真正的国际级5星级物业服务!

国际知名物业顾问——英国第一太平戴维斯首次亲临兖州,倾情加盟太阳都市花园。太阳物业作为本土精细化运作,专营太阳花园,朝阳酒店,赢得良好的本土口碑。在第一太平戴维斯带领下,再度为太阳都市花园提供服务,建立起兖州罕见有全数字化管理服务社区,为业主提供智能化家居,为您的生活保驾护航。

一场永不落幕的商务

### 盛典

与政府为邻,环抱5星级酒店,享受便利办公。

太阳都市花园位于兖州政府机关行政地域圈,坐拥兖州唯一5星级圣德国际大酒店,商界洽谈商业合作的首选之地,更紧邻327国道,快速驾驭商机,无缝对接微山湖都市圈。

### 生活场、时尚场、名流场

一座城市综合体,就是一个市中心。

太阳都市花园尽享人民医院、兖州一中等配

套,更拥有30万平米恢宏体量的城市综合体,领秀兖州商业新风尚!

多数人追逐,少数人拥有,一座5000平米私人会所,社区外客厅。名流精英在智能化会议厅欢庆,在奢华尊贵的贵族风情中尽享5星级豪华礼遇!

6月2日,由金太阳投资集团主办的“太阳都市花园—5星生活鉴赏会”即将在圣德国际大酒店隆重举行,让我们共同见证一个5星级楼盘的诞生。

(张海涛)



东风风神  
NBA 官方市场合作伙伴



A60  
旗舰风范·幸福驾乘

# 我的幸福 我驾驭!

## 东风风神A60对比试驾体验营



想感受非凡的驾驶体验吗?  
想接受专业的驾驶特训吗?  
马上参加东风风神 A60 试驾营,畅享极致驾乘体验!

### 东风风神济宁天虹

济宁市金宇路 40 号信达汽车广场  
0537—2980801

济宁金宇直营店	13562718909	梁山顺达直营店	18854781091
泗水新华店	0537—4258818	微山长久店	0537-8229736
邹城鲁南直营店	18264738305	金乡向阳店	18369778180
曲阜康达直营店	15020777558	邹城安德亚飞店	0537-5348808
曲阜鑫鸿源店	0537-4644088	兖州鑫盛店	0537-3439118
汶上润家丰直营店	0537-7223777		

更多优惠与惊喜尽在 6 月 3 日东风风神 A60 对比试驾会



东风乘用车公司



www.dfpv.com.cn

服务热线: 800-880-6600 / 400-880-6600