

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。下面小编就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，需要提醒大家的是，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

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质。黑木耳也是非常好的清肠排毒食物，而且经过风干的食品遇水后膨胀，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，更是不同，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

元素，其中最关键的就是保留了大量的活性酵母，能有效地提高人体的消化和吸收功能，同时也保持了啤酒最原始、最新鲜的口感。

从最初的桶装原浆变为今天的瓶装原浆，为的是保证产品包装的密封性已达到高标准的产品新鲜度；从最初原浆啤酒容易生成沉淀到如今的上面

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)

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下帷幕。

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。

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

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

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)

在这里与时尚零距离



YIFENG TIMES PLAZA
亿丰时代广场
时尚消费提示

济宁亿丰时代广场

特色餐饮、室内儿童游乐园等，地下一层三万多平方全部规划为停车场，与地上停车场共同为消费者购物提供便利。亿丰国际商品城科学配备30部手扶电梯、6部景观电梯、2部货梯，星级酒店式接待大堂、电话、光纤等高标准硬件设施。在这里，可以随时感受到时下最新鲜、最热辣、最前沿的时尚消费潮流。对于亿丰时代广场来说，如何给消费者更体贴的服务、更时尚的商品，才是他们不变的追求。

亿丰时代广场来到济宁，定位在一个大型综合性、专业化细分程度高的市场群，大规模、高品味、国际理念、世纪财富的，并立足济宁、面向鲁西南、辐射周边的商业重埠。这里汇聚了购物、休闲、餐饮、娱乐、运动、文化、旅游、商务、展示等功能于一体。一期亿丰时代广场，总建筑面积16万平方米，地上三层近13万平米巨大空间合理分割铺位近4000个，业态涵盖服装、箱包、皮具、鞋帽、茶叶、汽车用品、家居饰品、五金电器、副食洗化、儿童用品、茶叶、窗帘布艺、床品、日用百货、工艺礼品、数码电子、文体用品、电动车、婚庆用品、

与时尚零距离。时尚是一个包罗万象的广义概念，它的触角已经渗透到人们日常生活的方方面面。时尚消费是一种消费行为，一种生活方式，更是一种消费文化。提升人们的消费理念，引导市民追求更加理性、环保和富有文化内涵的消费方式，提升生活品质。在这里，我们希望能够给读者提供最新的时尚信息、健康的生活方式、温馨的消费提示，真正与时尚零距离。

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

发的高起点规划、高水平设计、高质量建设、高标

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，演绎真正的国际级五

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

酒店，享受便利办公。

太阳都市花园位于充

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平米私家会

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)

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