

# 炎热的夏天 让心情平静下来

夏季温度越来越高,生活节奏也越来越快,人们的心情难免随之变得浮躁。如何应对夏季浮躁?本期乐活日照为您推荐缓解小技巧。



## ◎浮躁常与心有关

中医认为,心对应夏,夏季心阳最为旺盛,人们极易出现烦躁不安、好发脾气等症状。所以,夏季要特别注重对心脏的养护,多喝牛奶,多吃豆制品、鸡肉、瘦肉等;平时多吃蔬菜、水果及粗粮;保持心情舒畅。

## ◎早睡早起加午休

由于夏天天亮得早,人们起得早,而晚上相对睡得晚,易造成睡眠不足,所以要增加午睡。午睡时间要因人而异,一般以半小时到1小时为宜。对于不能午睡的人来说,午间时分可听听音乐或闭目养神30~50分钟。

## ◎多进稀食利补养

多进稀食是夏季饮食养生的重要方法,如早、晚餐时喝粥,午餐时喝汤。在煮粥时加些荷叶,具有消解暑热、养胃清肠、生津止渴的作用;在煮粥时加些绿豆或单用绿豆煮汤,具有消暑止渴、清热解毒、生津利尿等作用。

## ◎补充营养勿忘钾

平时要注意补充一些营养

物质,如西红柿、青椒、冬瓜、杨梅、甜瓜、李子等新鲜果蔬;补充水和无机盐,特别要注意钾的补充,如豆类及其制品、香菇等;多吃些具有清热利湿作用的食物,如西瓜、苦瓜、桃、乌梅、草莓、黄瓜等;适量补充蛋白质,如鱼、瘦肉、蛋等。

根据体质选水果,对于肠胃不好的人来说,最好选择温和一点的水果,不要太甜,也不要太酸。虚寒体质以及有胃寒、胃溃疡的患者,最好少吃西瓜、香瓜等寒凉食物。

## ◎凉的食物别急吃

肠胃受到强烈的低温刺激后,易导致生理功能失调。人的胃肠温度一般在36℃左右,而刚从冰箱里拿出来的食物只有2℃~8℃,最好放一会儿再吃,且一次不要吃太多,特别是老年人、儿童及有慢性胃炎、消化不良的人更应注意。

最后,心理专家提醒,心情抑郁烦躁如果不及处理好,很可能会诱发焦虑症、抑郁症等心理疾病,因此我们不可小视其危害。一旦有了这些不良心理时,需要及时排解,如果症状严重者,还需及时寻求心理医生的帮助,以尽快恢复到良好的身心状态。



## ◎美丽技巧

### 夏日瑜伽 轻松瘦出好心情

在夏天这个身材大比拼的季节里,爱美人士都忙不迭地赶紧健身,而既能静心凝神、又能塑形减脂的瑜伽成了人们初夏锻炼的首选。

#### 塑造腰线



步骤1 先用双掌及脚尖支撑身体,保持双臂伸直。



步骤2 身体面向左方,以单手保持平衡并用左力以双脚及右边手臂支撑身体。



步骤3 左手伸直,用力向上提高,并以腰力向上作伸展,以自然呼吸速度保持动作约10秒,再重复左右方向。

编辑:王娇 组版:张静



百套**特价房源**

突破**价格底限**

现场买房还可中**汽车大奖!**

买房置业,快来

## 首届日照置业团购节

时间: 6月16日(9:00-15:00) 地点: 日照会展中心

主办: 齐鲁晚报·今日日照 咨询电话: 0633-8308129

特等奖: 标致308汽车一辆(价值14.20万)

大奖三名: 笔记本电脑

活动细则: 凡在6月16日“首届日照置业团购节”成功买房并交付购房定金的购房者均可参与抽奖,中奖者须持本人有效证件,本人购房正式合同,获奖券15日内到烟台路丽城花园西门齐鲁晚报今日日照编辑室领奖。

——最终解释权归主办方所有

#### 参展楼盘

兴业·银河华府	山海天城建·尚京新城	荣安·水木清华	京泰·盘龙湾
夏栢·原海映象	百替·荷兰新城	兴业·玫瑰山庄	中盛·国际商务港
山海天城建·碧山临海	兴业·友谊家园	兴业·春天花园	山海天城建·教授花园三期
兴业·四季春城	城建·绿色佳园	中央绿城	日照温州城



百万信赖·千万回馈



五星安全  
荣获C-NCAP认证

年度SUV大奖  
荣获2011中国汽车总评榜

销量冠军  
荣获国内9-12月自主SUV累计

比亚迪S6, 以时尚靓丽外观, 高端智能配置, 宽绰舒适空间和全面的安全保护, 精湛品质完全超越同级车, 上市即赢得消费者的十分钟爱, 并领跑市场。更荣膺C-NCAP五星安全认证, 引领中国SUV进入五星安全时代, 全新演绎新派SUV王者风范。

比亚迪S6, 尽赢无数冠军荣誉, 辉映城市型SUV王者风范。



日照圣豪汽车销售服务有限公司

销售热线: 3888887 4S店地址: 日照市开发区大连路363号  
售后服务热线: 3888889