

小暑将至， 湿热天养生先辨体质

本报见习记者 王超 司路清

子午卯酉 这四个时辰养生最关键

7月7日是小暑的节气，天气越来越热，不少市民都感到食欲不振，无精打采，身体疲乏无力。日照市中医医院的中医药预防保健服务中心每日前来咨询诊治的市民多达30余人。

市中医医院的医生王洪真解释说，中医认为这是由于气温高，暑湿伤脾碍胃，脾胃虚弱导致。暑湿之气易趁虚而入，表现为胸闷、胃纳欠佳、四肢无力、精神萎靡、日渐消瘦，表明胃肠消化吸收功能减弱。

王洪真医生为市民推荐了四时养生法和体质养生法。

所谓四时养生就要顺应四时变化。古人对四时的理解是丰富的，如“时”指代时间，可以是一年，也可以是一月或是一天，甚至是一日中的不同时辰。

夏季是阳气最盛的季节，气候炎热而生机旺盛。此时是新陈代谢的时期，阳气外发，伏阴在内，气血运行相应地旺盛起来，活跃于机体表面。夏季养生重在精神调摄，保持愉快而稳定的情绪，切忌大悲大喜，以免以热助热，火上浇油。心静自然凉，可达到养生的目的。

一日也分“四季”，一天当中“子、午、卯、酉”这四个时辰养生最为关键。

子时(晚11点到凌晨1点)

子时是阴阳交会之时，胆经当令，阳气开始生发。此时人应该是保证充分睡眠，以养胆经之气。《黄帝内经》指出：“凡十一藏取决于胆”。胆气生发起来，全身气血才能随之而起。否则，肝胆的正常消化功能、解毒攻毒都会受到严重影响，人体就会百病丛生。因此，要保证高质量的睡眠。

午时(中午11点到1点)

午时心经当令。子时和午时是天地奇迹的转换点，是人体阴阳交会的时刻。对于普通人来说，睡午觉最为重要，当此之时，必须保持身心安稳，或坐或卧，调息定身，

不可情绪急躁。

卯时(早晨5点到7点)

卯时是大肠经当令。此时，天基本上亮了，凌晨5点醒是正常的，这个时候我们应保障生理性排出二便，清理一夜在体内积蓄的有毒物质。如果平时有便秘的情况，可以通过训练养成清晨排便的良好习惯。另外，保证饮食当令，营养丰富，进食易于消化的食物。

酉时(下午5点到7点)

酉时肾经当令，肾主藏精神。精是人体生命的本源，是构成人体和维持人体生命活动的最基本物质。精可以化生元气，元气藏于肾，所以人们日常生活中应该注重补肾。

根据体质合理搭配药膳

王洪真医生介绍，人体的体质按阴阳五行进行分类。现代中医将人划分九种体质，不同体质有不同的调养方式。王洪真为市民介绍常见的三种体质养生法。

平和体质:体型匀称，健壮；面色红润且精力充沛；睡眠、饮食良好；大小便正常；性格随和开朗，对周围环境适应能力较强。男性多于女性，年龄愈大，平和体质的人越少。

药膳：茯苓大枣山药粥

原料：茯苓20克，大枣10克，山药20克，粳米50克，枸杞少许，红糖适量。

做法：大枣去核，与茯苓、山药、粳米、枸杞同煮成粥，加适量红糖调味即可。

功效：健运脾胃，渗湿止泻。

气虚体质:说话无力，常出虚汗，疲乏无力。一般性格内向，情绪不稳定，较胆小，不爱冒险。务工者、学生和长期从事体力劳动者容易形成气虚体质。

药膳：杏仁薏米粥

原料：薏米15克、杏仁5克、冰糖适量。

做法：将薏米洗干净，杏仁洗干净待用。取沙锅加水适量，倒入洗净的薏米，先用武火煮沸后，再改用文火煮至半熟，放进杏仁。煮至粥成时，再将捣碎的冰糖放入，溶化即可。

功效：补肺益气。

血瘀体质:体型偏瘦，性格急躁，健忘。面色、口唇偏暗，常有色素沉着，皮肤干燥，容易出现瘀斑。刷牙时牙龈常出血，眼睛常有血丝，容易烦躁，健忘。

药膳：丹参炖田鸡

原料：丹参15g，田鸡(青蛙)250g，红枣4枚。

做法：先将田鸡去除皮爪和内脏，红枣去核，与丹参一起放入沙锅中。加入清水，旺火烧沸，再改至小火炖煮2个小时，加入调料即可。

功效：活血化瘀，清热解暑。

“江淮感恩日照行” 22台特惠车等您抢

本报讯 7月8日上午8:00—12:00，由日照江淮4S店、大地保险有限公司、富华投资担保有限公司联合主办的大型三方团购会即将在日照江淮4S店展厅拉开序幕。经过4S店近一个月的公关努力，江淮厂家为日照地区批22台和悦导航版车型，加配不加价。

据悉，活动当日，实行“限时限购”，22台和悦导航版车型倾情回馈，客户到店购车即可尊享进店礼、购车礼、抽奖礼等五重大礼。凡当日定车者不仅可以享受到超大的优惠额度，还可以获得价值4999元的原装导航仪一台，并可抽取价值5999元的一键启动系统，中奖率达100%。富华投资担保有限公司和大地保险有限公司也有精美礼品相送。

详情垂询：日照江淮汽车销售服务有限公司

销售热线：0633—3915777

地址：奎山汽车商贸城包头路西段

进取奔腾 优惠翻不停

本报讯 团购是当下最流行的热卖方式，当然汽车业也早已跟上了团购的大潮。6月30日，一汽奔腾日照富士4S店开展“进取奔腾 翻倍不止”钜惠活动，在超低团购价格的基础上叠加抽取定金翻倍的现金优惠，劲爆的销售政策吸引了众多消费者的购买和参与。

活动现场，当天的最高购车政策为优惠35000元，订车就可以翻倍卡，抽到几倍就有几倍的优惠，最给力的是现场互动环节拍卖原厂高级车模，在场客户踊跃标价，最后竞价最高者王先生幸运的得到了这款原厂高级车模。

现场客户直呼“太给力了，没想到自己花这么少的钱买到如此好的车”，经销商领导也前来祝贺、合影，现场非常热闹。除此之外，4S店工作人员还准备了精美小礼品，每位到场用户都有所收获。

编辑：王娇 组版：张静

以顾客体验为中心 海信获评“售后服务先进企业”

6月28日，中国电子视像行业协会主办的“智能化时代消费电子售后服务创新高峰论坛”在京举行，高峰论坛与会专家领导共同把脉智能化时代对电视售后服务的要求与希望，认为智能时代家电服务必须同步转型升级，全方位满足顾客需求，为顾客创造价值，构建现代服务业。高峰论坛通过对彩电企业售后服务组织管理、技术水平、反应能力、服务美誉度等方面的综合评定，授予海信等企业首批“彩电行业售后服务先进企业”荣誉称号，以表彰其在推动家电服务业转型升级和升级方面所做的突出贡献。

2012年，彩电业正式进入智能化时代。据统计：2012年智能电视市场容量将超过1800万台，同比增长近300%，2015年末将累计超过5亿台。在新型的智能化电视产品中，硬件方面的差异正慢慢弱化，而更能得到市场认可的新功能、内容及服务等软件方面的竞争显得更为重要。

在全新的智能化时代，服务被赋予了新的内容，消费者对售后服务的需求与期望值不断提高，售后服务的涵盖面不断扩大，除产品的硬件维修外，还包含了产品的安装、调试、日常维护、软件

升级更新、节目内容提供，以及周边产品配套等等。这就要求企业在不断开发新产品的同时，在售后服务方面也要不断创新，以满足消费者的日益变化的需求。

对此，海信电器顾客服务总监黄炳顺表示，在智能化时代，突出以顾客体验为中心的服务才是智能电视的根本出路，要满足顾客的需求就要从产品服务、内容服务和售后服务做起，打造智能电视的生态链，推动智能电视快速普及。

今年4月份，海信明确提出了“智能就是简单”的理念，大家都会用、都想用的智

能产品才是好产品，只有简单易用的智能产品才能产生价值，才能有较强的生命力。海信上半年推出的XT770、K580、K560、等系列智能电视新产品，全部突出了以顾客体验为核心的“简单易用”的理念。

5月29日，海信在出资1000万元奖金举办“海信智能电视应用大赛”调动全社会的力量，开发适合智能电视的个性化应用，通过“应用”的开发体现出产品的差异化，进一步拓展智能电视产业链，体现客户端的价值。

在售后服务上，海信一直遵循着“一经选择，天天省

心”的服务承诺，建立起创新的服务体系，拥有标准化服务模式、专业化服务团队，以及覆盖全部产品销售区域的服务网络。截至目前，海信已经在全国的城市以及中心乡镇逐步建立起完善的售后服务网络，终端网络建设成为了企业的综合竞争力之一。海信做到了全国覆盖，县县有点，100%覆盖乡镇，网点数量达到5124家。据统计，近年来，海信的消费者过程满意率、结果满意率这两个体现服务工作水准的关键指标达到99.7%、99.82%，远远高于行业内平均水平。

为了适应全新的智能化

变革，海信加强了对服务人员的专业化培训，通过考试后方能上岗，能够帮助解答顾客在智能电视使用上遇到的问题；同时，海信开辟了海信社区等服务新平台，及时解答用户提出的问题和建议。

根据北京中怡康时代市场研究公司公布的数据，2004年至今，海信在中国平板电视市场的销量占有率已经连续第9年保持第一；海信智能电视的市场份额也遥遥领先。在智能电视技术、智能电视产品、智能应用开发以及在智能化的服务方面，海信通过不断的创新和突破成为行业领跑者。