

◎美食智慧

夏日养生与粥相伴

本刊 综合

喝粥应“对症”

根据中医理论，人体的体质分为三种：平和体质、实性体质、虚性体质。平和体质为正常人，体质上没有虚、实、寒、热方面的偏颇；实性体质包括痰湿质、湿热质、瘀血质、气郁质；虚性体质包括气虚、血虚、阴虚、阳虚。实性体质宜清散为主，虚性体质以补益为主，平和体质以平补为佳。其次，冬春可适时大补、夏秋宜清补。

夏日多食“苦寒”粥

此时正值盛夏，是阳气发散的季节，夏季火热伤阴，因此，有阴虚表现的人应以养阴为主，多食苦寒之物。小编向大家推荐了以下几种夏日养生粥：

杏仁粥：取去皮尖扁杏仁60克，碾碎，同粳米300克加水煮粥服用，有去

痰止咳、下气平喘之功效。

荷叶粥：将鲜荷叶一张洗净后煎汤取汁，加入粳米100克煮粥，然后加白糖调匀食用。此粥有防暑利尿、降压之功效。

冬瓜赤豆粥：冬瓜500克去皮切丁，赤小豆30克。先将赤小豆加水煮沸后放入冬瓜和冰糖适量同煮成粥。有利小便、消水肿、解热毒、止烦渴之功效。

苦瓜粥：苦瓜100克洗净去瓤切成小块，先将大米100克淘净加水煮沸后再放入苦瓜、冰糖、精盐适量煮成粥。有消暑降热、清心明目、去烦解毒之功效。

菊花粥：黄菊花20克，大米150克，菊花煮水去渣后，与大米同煮成粥。常食有利尿、防暑作用。

熬粥有讲究

粥不仅营养丰富，而且一碗粥下肚，会觉得机体脏器清新、通体舒畅。很多人因此喜欢喝粥，还有很多

人喜欢享受熬粥的乐趣。小编提醒熬粥时应注意以下事项：

1、煮粥用的米既可用清水浸泡5-6小时，然后下锅，也可淘洗干净后直接下锅。先浸后煮，可缩短煮粥时间，但浸泡易导致养分流失。

2、先用旺火煮至滚开，再改用小火将粥汤慢慢收至稠浓。粥不可离火。而且要求高的粥须一直用小火煨至烂熟。

3、粥在制作时，应注意水要一次加足，煮粥一气呵成，才能达到米水交融、柔腻如一的特点。

4、花色粥的制作，以煮好的滚粥冲入各种配料佐料，搅拌均匀即成，如生鱼片粥。也可以先将配料炒制，再加入高汤和水成汤，以之煮粥。

5、若配方中有不能直接食用的药材，则可先熬煮中药成为药汁，过滤掉沉淀后再加入米或面煮粥，或先将中药研成粉末，再入粥与米同煮；若粥中的配料形体较大，应先进行刀工处理，再下锅煮粥，以使粥稠味浓。

万众期待 运河盛会

红星美凯龙“夜宴济宁 3小时绝杀3000万”大型团购会

7月28日与伦敦奥运会同期震撼上映

全球家居，百MALL时代，“350多家厂商全线发力，3小时绝杀3000万！”红星美凯龙济宁商场全体员工与品牌供应商蓄力已久，只为这一晚！“夜宴济宁”大型团购会将于7月28日晚18：00——22：00震撼上映了！本次夜宴将是济宁今年唯一的一次家居盛宴，精彩纷呈狂欢置家就在济宁红星

美凯龙！

惊爆眼球 限量100元 全场无障碍使用券！先到先得

从现在开始，打电话预约即得100元全场无障碍使用券；相当于免费给您发放100元现金，用它想买什么就买什么，先到先得、发完即止。

一线品牌 实惠不断！

夜宴独享

超低折扣，夜宴独享！家居购物买实惠，来7月28日的夜宴准没错！为使更多顾客得到惊喜，顾客凭入场券排队入场，众多国际一线品牌齐齐上阵，专为本场夜宴活动推出各种前所未有的超低折扣；东鹏座便器，绝杀价299元；红苹果餐桌，绝杀价500元；多喜爱儿童

床，绝杀价888元……活动当晚商场内每家商户都将推出超低价劲爆绝杀品，更多绝杀品详见活动宣传页，限时绝杀，买到就是赚到，更多优惠详询各展厅！

幸运刮刮看 精彩无限！金条、银砖等你来拿
活动当晚购物交款满2000元即可参加幸运抽奖，金条、银砖、国家队女篮选

手签名篮球、康佳液晶电视、百万家电豪礼等您拿！活动将在当晚18:00—22:00进行，中奖信息即刻刮得，中将顾客直接兑奖，现场领奖，好玩又刺激，机会不容错过。

力度空前 家居行业淡季突破冰点出击！超级给力
活动当晚开单顾客除享受以上各种实惠以外，还有

惊喜，商场买赠等待您。买赠时间即为当晚的18：00—22：00，成交价基础上顾客可享受到商场的惊喜让利，让您的购物喜上加喜。

除了百万家电，商场还陆续推出各种精彩的小活动与顾客互动，限量供应的入场券也将会给您带来无限惊喜与欢乐。（伊宁）



千万不要扼杀孩子乐观性格

相信每个妈妈都希望拥有一个有着阳光般灿烂笑容、性格开朗、脾气平和、自信快乐的宝贝吧！但是妈妈们知道吗？有时候我们无心的几句话，很有可能扼杀孩子的乐观性格噢！下面就这些话你有没有木有说过呢？让金宝贝的老师来告诉你，该怎么说才更合适吧。

当孩子被夸奖的时候——

你是不是会说：没有啦，我们并没有那么好啦。

孩子可能会这样想：原来在妈妈眼里，我并不是很好啊？

你不妨这样说会更好：谢谢你对宝宝的表扬，我们会继续努力的！

金宝贝的老师告诉我们，孩子能敏锐地感觉到大人对他们的态度，是孩子对自己的言行做出正确判断的依据。所以当孩子被表扬时，父母不要表现得过分谦虚，如果表扬是客观正确的，就让孩子欣然接受吧！记住家长的认可会让孩子有努力进步的动力哦。

当孩子决定做某事的时候——

你可能会说：你不行的啦，你还小哦。

孩子可能会这样想：这个不行那个也不行，以后不做了。你不妨这样说：如果想好了，就去试试吧！

你不让孩子做一些他们决定的事，很可能会抑制孩子

的自信，甚至孩子以后还会把探索新事物的决定权在无形中交给父母，处事变得犹豫不决。而在金宝贝，老师就经常会鼓励孩子们去做他们想做的事，即使是失败了，对孩子来说也是一种锻炼。

当孩子遭遇失败的时候——

你会不会说：你怎么那么笨啊！

孩子就会想：也许我真的很笨。

建议你这样说：你很棒，妈妈相信你。

当孩子失败的时候，爸爸妈妈一定要有一个宽容的态度，因为对孩子的失败反应太过强烈，会给他们带去很大的不适和烦恼，这是导致孩子悲观的最大原因。所以金宝贝的老师建议要鼓励孩子，并给孩子再次尝试的机会。

当孩子有进步的时候——

你可能会说：你是第一名，你是最……

孩子是不是会想：如果下次没得第一，妈妈会很失望的。你可以这样说：无论你是不是第一名，妈妈都一样爱你。要知道年幼的孩子得到过度的表扬，长大后进入社会就很有可能经历很大的失望，会很难面对挫折。所以金宝贝建议父母不要让孩子因为优秀而过早承受太多压力。

◎资 讯

蓝天置业 感恩一路有你

蓝天置业，三年一剑，集众望、纳精华，携蓝天豪庭金秋时节感恩登场。城市中心，体育馆旁，蓝天人深知自身责任的重大，承载了太多济宁人的愿望与梦想，肩负了太多的使命与责任。

一千多个日夜，蓝天人细细品读这座古老而又神圣的城市，却难以用言辞描述她的美丽，正如济宁人豪爽而又细腻的情感，有父爱的慈祥，又具母爱的温暖。一千多个日夜的彻夜难眠，立志为济宁人打造享受世界的人居标准，今天，蓝天人做到了！

懂得享受，才会有沉醉，真正懂得生活的人，对生活的品质的要求追求一种极致。建造世界级人居标准，建成挥霍快乐心情的地方，成为蓝天人的终极目的。

一根桩基，是建筑，在蓝天置业看来，是业主的生命，是企业良心和灵魂的体现。多一根钢筋，多凝固一天混凝土，是蓝天

人对济宁人民品质和人居体验的承诺，是对业主未来的承诺。

一路走来，我们感激您和家人的宽容、耐心和坚持，没有您，我们做不到！看到5000多位亲人来到展示中心急切的心情、对未来的企盼，我们曾无比急切让业主早一天居住，最终，蓝天人在利润和品质方面选择了后者，不求现在所有人能理解，只求后期对1048户业主的人居未来誓言的兑现，只求见到业主乔迁时抿嘴一笑。尽管我们难以言表内心对您的感激，但是项目品质却是我们内心深处最着力的表达，真诚邀请并期待着您，现场走走，仔细看看，现在不一样了，变化也大了，无论是从外在的观感还是内在的细节，您一定会有新的发现，我们不敢轻言让您惊喜，但我们相信您会感动，因为我们的心在感恩！

蓝天豪庭，脚踏实地每一步，我们的今天，您的明天！

（本记）

入户大堂 高品质住宅的第一张名片

森泰御城·首府精装入户大堂即将震撼亮相

首府适应市场需求，创新采用地上、地下精装入户大堂的设计，增加入户仪式感，坚持五星级精工品质，保证业主在一层大堂尊崇礼遇的同时，设置连接车库的地下精装修入户大堂，奢华与典雅、大气与精致、高贵与艺术，浑然天成。

首府深度关怀业主的生活品质感，首先启用宽敞、气派的酒店式豪华公共大堂，追求生活品位的人可以深切地感受到一种全新生活方式的浪漫和惬意。进入首府酒店式公共大堂，到星级酒店式的入户门厅和电梯厅，住户通过这一系列的空间功能、景观的划分，将城市工作节奏向优雅无比的居家生活转换。人的心境便舒适闲散。所有这一切最终带给人的是油然而生的舒适感，是一种梦幻中曾经出现过千万次的归宿，就像建筑大师阿藤忠雄

所言：“住宅，终归是一个可以慰藉灵魂的精神场所。”

星级入户大堂，高贵品质荣耀归家。奢适品质，当显露于方寸之间。首府6米独特的豪华挑高星级酒店式入户大堂，精心营造的灵动空间，堂内明亮通透，视野敞亮，空间宽阔，尊贵奢华，每个细节无不彰显非凡气质，细微之处尽显品味，力求多方面、多层次、多角度地满足业主求新、求变的生活方式，一份首府所有业主私享的尊崇，为生活缔造从容和优雅，最大化地实现业主对于居住品质的执著追求，尊崇细节只为礼遇非凡生活品质！

双入户大堂均采用酒店级精致装修，尽显建筑的宏伟气势和高贵品质，充分感受生活的便利和舒适，从归家的“底”步开始，步步尊贵！（马敏）



夏日悠然话茶香

中国人饮茶有一定的学问，讲究品种有别。可是，有些人是根据个人的习惯和爱好来喝茶，也有些人是根据自己的身体状况来喝茶，那么，到底这茶应该怎么喝呢？

通过调查，我们了解到，除少数人喝茶非常讲究外，大多数人喝茶比较随意。我们姑且不谈这个茶道当中有关品茗的种种讲究，单从营养和保健角度喝茶，里面也是有非常多的学问。

选用适合自己的茶类是很重要的。比如说，喝茶的人有个人爱好，但是如果有胃病的话，一般来说最好不要喝绿茶。因为从中医的角度来说，喝绿茶容易产生寒气，实际上也就是因为茶多酚没氧化，它的刺激作用比较强。而红茶在加工当中有一部分茶多酚已经氧化，相对来说对胃刺激就小，比较暖胃。所以，有胃病的人最好是选用红茶。有的人喝茶时喜欢把茶泡得过浓，当然，他自己可以这样喝。但是，我们一般的人还是尽量避免喝太浓的茶为好。

从时间上来看，吃完饭马上喝茶是一种不利于身体健康的习惯，尤其是在酒席上，大家吃的是鸡鸭鱼肉这类高蛋白食物，而茶叶里含有一种叫做鞣酸的物质，它与蛋白质相遇后会使得肠蠕动减慢，这样一来，被消化后的食物和食物残渣在肠道内滞留的时间就延长了，特别容易增加有毒物

质和致癌物质被人体吸收的可能性。所以，吃完饭一小时再喝茶是比较科学的。

泡绿茶也是有讲究的。首先要注意两点：第一就是要用没有盖的玻璃杯来泡，第二点就是要注意水温。泡绿茶的水温不能过高，大约在80℃左右就可以了。这是因为绿茶大多都是在谷雨前或者是清明前采摘下来的茶树茶叶，既然是嫩叶，当然就怕高温了。如果水温过高的话，就把茶叶泡坏了。另外呢，如果选取带盖子的茶具的话，它不容易散热，时间长了，就把茶叶泡糊了，这个茶汤也变得非常浑浊，非常不好看。那么，正确的方法应该是，水开了之后，您不要马上就把它倒到杯子里泡绿茶，而是让它落落水，等一会儿。等多长呢？大约一两分钟的样子就差不多了。那时候的水温差不多就是80℃左右。还有一种方法非常好，就是把热水先倒到杯子里面，然后再往里放绿茶。我国太湖一带的人，泡碧螺春茶的时候，都是用的这种方法。

很多北方人都喜欢喝花茶。那么喝花茶的时候，最好用盖碗来泡，效果就比较好。为什么呢？主要是为了留住茶香。泡花茶的水温可以比泡绿茶的水温稍高一点，大约是90℃～95℃左右就比较好了。冲好水之后，您就可以把茶盖盖上，然后闷上两三分钟就可以喝了。

金宝贝 GYMBOREE **金宝贝国际早教济宁中心**

免费早教咨询电话：0537-2116111
地址：济宁市太白中路17号运河城3F

选择好品牌 就是让人放心
好品牌就是让人放心 选择金宝贝不需要理由 我的孩子在金宝贝上课

本栏目由金宝贝国际早教济宁运河城中心协办