

“慢生活”里 清凉一夏

本刊 综合

前不久,网络评选出以云南丽江为首的几大“慢”城,让日益浮躁的都市人心向往之,“慢生活”也因此成为人们舒缓压力所追求的生活方式。炎炎酷暑,我们无法控制气温,但可以改变心情。让我们放慢脚步,静下心来,感受慢生活里的清凉夏日。

清凉消暑各有“良方”

“现在流行讲负氧离子,树多、水多的公园应该是城市中最符合这个条件的地方了。”小艾每晚饭后,带着宝宝去洗府河边上散步是雷打不动的项目。穿凉鞋拖,带壶水,便备足了行头,“形象不佳,却是惬意”。70后的她,一直有个“耿耿于怀”的念想,就是幼时记忆中夏日夜晚的露天电影,开阔的场子中,支起一张大幕布,大家或坐或站,伴着夏夜的徐徐凉风,看着电影里人物的悲欢离合,那种快乐,简单而纯粹——这样的场景,相信很多人都想重温。

不少人更简单,或空地儿,或楼顶,铺张席子就行。“小时候,每到夏天,成串的葡萄挂满了院子里的葡萄架。铺张草席,仰面躺下,透过满架子的葡萄,数那满天的星星。数累了,闹困了,然后就那么睡了。杰飞就就职于某知名科技公司,常常约一帮朋友,寻找开阔地儿如此纳凉。聊聊,侃侃,闹闹,轻松快乐自在其中。

消暑各有妙招,也有人通过对家居进行简单装饰来获取“清凉”:把厚窗帘换成竹帘或素雅的轻薄窗帘,给沙发穿上浅色“外衣”,再摆上几盆小植物,把“绿荫”搬到家里,简单几招便可让家里清凉起来。

学会调节“心理空调”

“苦夏难熬”,窗外知了不停叫,身上热汗不停流,人的情绪不自觉地容易变

得烦躁。炎炎夏季,不仅身体易中暑,心理也会中暑。如果常出现烦躁不安、易发火、记忆力衰退、不能安心思考问题,或者莫名的头痛、胸闷、心跳加速等症状,就很有可能是“心理中暑”了。而“心理中暑”症状若持续太久,不仅会影响人学习和工作质量、人际关系,还会对健康不利,容易导致心血管疾病。

俗话说“心静自然凉”,要避免心理中暑,关键是要“养心”。“养心”,首先要建立合理的精神寄托,让自己有事可做,还要保持淡泊、宁静、乐观的心态,学会以一种宽容的心态与人相处。散步、听音乐、读书、下棋,都是不错的精神放松法,也可以通过和亲友倾诉来缓解自己的心理压力。要学会转移注意力,遇到不开心的事不要钻牛角尖,多关注生活中快乐点滴,比如和老朋友见见面,聊聊彼此的生活等等,都是一种不错的舒压方式。

舌尖上的降温“菜单”

喝一碗清凉的消暑汤,既解暑热,又饱口福,更能补充水分,不失为一件惬意的事。绿豆汤当然是首选。绿豆的清热之力在于皮,解毒之功在于肉,因此要“对症”来吃才会有更好的食疗作用。专家介绍,绿豆具有利尿、排毒的作用,对热渴、痘毒、斑疹等有一定疗效,如果想清热解暑,就用大火把绿豆煮烂,使绿豆汤浑浊变稠,然后连豆带汤一起喝。但如果

想解热消暑,就不要把豆子一起吃进去,只喝清汤即可。正因为绿豆性凉且有解毒作用,老人、小孩、脾胃虚寒者及正在服药者就不适宜饮用此款解暑汤。对于这一人群,专家建议可选用百合、糯米、薏米、莲子、银耳煲制解暑汤。

暑气易导致心火旺盛,导致烦躁、心慌、失眠等症。要解暑,首选瓜类。丝瓜、冬瓜等有利湿作用,苦瓜可以清热,黄瓜是能吃的“饮料”,都非常适合夏天。其中,苦瓜可以清热、解毒、败火、明目,降火“功力”强大,最值得推荐。

——链接——

避暑最佳食品推荐

最佳调味品:食醋。酷热出汗多,多吃点醋,能帮助消化和吸收,促进食欲。同时吃点醋有助于解除疲劳,保持精力。

最佳蔬菜:苦味菜。夏季气温高,湿度大。吃点苦味蔬菜大有裨益,苦瓜、苦菜、莴笋、芹菜等都是避暑佳品。

最佳汤肴:番茄汤。夏令多喝番茄汤既可获得养料,又能补足水分,一举两得。

最佳肉食:鸭肉。鸭肉不仅富含人在夏天所需的蛋白质等养料,而且能防疾病。

◎资讯

济宁即将出现无蚊虫小区——蓝天豪庭

近日济宁气温连续攀升,加之降水较多,室内蚊虫数量明显上升。随着科技的不断发展,新型无蚊虫社区也从梦想变成现实。济宁市中心20万平米城市综合体蓝天豪庭,整体社区绿化率高达35%,引入70多种树种,小桥流水贯穿整个社区。在园林设计之初,就有人提出夏季业主会不会受到蚊虫的干扰。一个小小的疑问,引发一连串的讨论,在蓝天人看来,只要是和业主的生活品质相关,任何问题都是大问题。建造无蚊虫社区的构想开始出现,经过反复讨论,调研实践,这个问题最终得以解决。

首先,生态驱蚊。在绿化树种的选择上,配植一些驱蚊类植物,如香樟等树种,通过树木散发的独有的气味,达到驱蚊效果,况且将驱蚊和社区园林景观很好的融合在一起,生态环保。

其次,科技灭蚊。社区花费巨资引入了进口灭蚊仪器,设置在社区的园林深处,设备通过微波吸引区域内蚊虫,从而达到灭蚊效果。设备开启后,基本可保证周边6000平米范围内无蚊虫。这种设备在国外高档别墅已普遍应用,效果已经得到验证,对人体无任何副作用及伤害,最大程度保证了业主的健康。

蓝天豪庭项目日前工程进展顺利,项目4#5#楼已经施工至地上三层,预计金秋即可盛大开盘。蓝天豪庭感恩济宁第一季活动正在火爆进行中,持本人有效身份证件到营销中心即可签署引进斗金增值协议,享受开盘前购房基金每日递增活动。预计明年年底蓝天豪庭即将开始入住,届时,济宁第一个无蚊虫社区即将出现,蓝天豪庭也为济宁的品质人居开启新的篇章。(马敏)

亿丰再掀财富新运动

运动品牌服饰为你的奥运梦想加油喝彩

亿丰为每一个平凡人的奥运梦想加油喝彩。向上人生路,需要有足够的支撑。361°、双星、沃特、飙山狼、百速轮滑、奥星文体,商城各大运动品牌服饰联袂支撑伦敦奥运冲金,全场特价销售。

361°助力中国队征战伦敦奥运,新品上市,换季特惠,全民放价,全场最低价39元起,夏日低价,运动为先,买一送一;新到秋款服饰,部分八八折扣。

亿丰再掀财富新运动 品牌汽车展销会火爆上演

亿丰时代广场首届“广场艺术节”暨泰山啤酒狂欢夜,再掀声势浩大财富新运动,济宁各大品牌汽车展销会正在如火如荼火爆进行中。此次车展期间众品牌推出了当下多款热销车型。东南汽车V3菱悦全新上市,节油新技术,三菱发动机,在5.98-7.78万元的价格基础上再让3000元惠民。哈飞汽车全新外观,60马力的升级动力,鲨鱼流线仿生学外观,高位组合尾灯,内部空间利用最大化。莲花L3同级罕有集气箱,智能化行车电脑,多连杆



独立悬挂,特加强平衡杆,边沿激流学外观;莲花L5 Sportback,前瞻的Sportback运动背设计,90.5kw的进口1.6L CAMPRO CPS运动型发动机,造就内外兼备的杰出运动实力。哈飞汽车铃木技术K系列全铝缸体发动机,16气门,百公里5.3升超低油耗,意大利原汁原味时尚设计,经典外形。

亿丰广场艺术节 再现兰亭胜景

亿丰时代广场首届“广场艺术节”——暨泰山啤酒狂欢夜已经持续成功上演一周,每周惊喜不断。原本既定节目表演,精彩纷呈;大众休闲娱乐项目层出不穷,欢乐腰鼓队随时欢迎您的加入;特约艺城市画院专业书画教师,现场演绎中国传统水墨文化,展现传统文化经久不衰的独特魅力,再现兰亭胜景。(施园)

◎资讯

产科危情5小时

“叮铃铃——”7月中旬的一个凌晨,睡梦中的济宁协和医院产科主任徐敏被一阵突如其来铃声惊醒。职业习惯使她迅速清醒过来,她立刻接通了电话:“徐主任,刚刚转来一位产后大出血产妇,情况十分危急,请您火速来医院。”医生焦急地说道。徐敏一听,马上起身顾不上梳洗,匆忙赶到了医院。

时间就是生命!很快,副院长、医务科科长赵晓静,张凤芹主任也匆匆赶到手术室。此时,济宁协和医院产房里,当班助产士和医生正积极抢救,仔细观察产妇的情况。产妇25岁左右,这次是头胎,就在半个多小时前,她在济宁某医院顺产下了一个健康的宝宝,足有7斤多重。可是没过多久,产妇出现大出血症状。此时,人员、麻醉都已经到位,立即在全麻下对产妇进行剖腹探查。就在手术探查过程中,产妇一直在出血,术前出血量已达3000毫升,血压则降到60/20mmHg,脉搏升至170/分钟!“快,中心静脉穿刺!”中心静脉穿刺成功使生命的重要通道保持畅通,各种药物及血液陆续进入产妇血管。紧急时刻,

直接从生命线上供给急救药物和血液,使药物直达重要脏器。

手术台上,几位主任头上冒出细密的汗珠,手下却丝毫不敢停顿。“出血口找到了!子宫下段活动性出血,开始缝合!”手术室内人人屏气凝神,静得只听得见手术器械清脆的碰撞声。时间一分一秒过去,出血渐渐止住了。随着生理盐水、血浆、红细胞、冷沉淀、白蛋白等物质的不断供给,产妇的血压和脉搏也逐渐稳定下来。经过5个小时的全力抢救,产妇终于从死亡线上被拉了回来。

术后,产科主任徐敏说:“当时出血量那么大,情况极其危险,有可能造成患者脑垂体缺血坏死,导致希罕氏综合征,更严重的可能导致死亡。还有一种快速有效的止血办法就是我们切掉了子宫。但是,我们考虑到产妇还很年轻,还有生育二胎的要求,在跟患者家属反复沟通之后,我们选择了难度更大的方法:保持产妇产后生命体征稳定的基础上尽全力保全子宫。虽然我们的风险大,但患者的生活质量却因此大大提高了。”

(李从伟)



小不点儿受训记

“搓搓手,搓搓脚,搓搓痒……”跟着老师的口令,10名家长给自己不到1岁的孩子做起按摩。这是近日记者在济宁“金宝贝”早教中心看到的一幕。家长表示,虽说课程设置只是训练婴儿的感官,但整个过程却让他们体会到了亲子的快乐。

出生宝宝也需感官训练

据金宝贝早教中心的老师介绍,宝宝出生的几个月虽然不会说话,但已开始学习适应外部环境。他们正在逐步地调节着用餐时间、睡眠周期以及体温。

“到了6个月以后,宝宝开始认知因果关系,并了解如何促使希望的结果发生。他们知道可以通过弄出声响、使用手势或是面部表情来告诉别人他们想要什么。比如,他们明白自己笑的时候,妈妈通常会报以微笑。在9个月时,他们就会伸出手臂来要抱抱抱。”金宝贝早教中心的老师表示,在这些阶段如果对宝宝的认知能力进行训练,对宝宝以后的发展很有好处。

在某外企工作的张先生表示,平时工作很忙,很少陪7个月大的女儿玩,时间久了,都不知道怎么和他交流了。现在通过上课的机会,和女儿玩得十分开心,也亲近了许多。张先生现在每周六都会亲自来带孩子上课,“就当是和金宝贝约会”,能增进感情,很值得!”

布娃娃亲吻中开始上课

开始上课乐,老师走到宝宝面前,让怀里的布娃娃GYMBO依次亲吻每个宝宝,很多宝宝都开心地迷起眼睛,有的脸幸福陶醉状,有的用双手抓住GYMBO。任老师说什么甜言蜜语,就是不放手,惹得一屋子的爸爸妈妈们开怀大笑。

“Every kid loves bubble!”(每个宝宝都喜欢泡泡!)当老师吹起一大串一大串五彩缤纷的泡泡,几乎每个宝宝都好奇地睁大眼睛,不由自主地展开双臂“拥抱”泡泡。

课堂上,老师还带领宝宝和家长做按摩、颜色训练等小游戏,家长和宝宝都玩得十分开心。

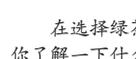
金宝贝 Gymboree Play & Music 金宝贝国际早教济宁中心
免费早教咨询电话: 0537-2116111
地址: 济宁市太白中路17号运河城3F

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



茶香悠悠品绿茶



在选择绿茶之前,先让你了解一下什么是绿茶。绿茶是指采取茶树新叶,未经发酵,经杀青、揉捻、干燥等典型工艺,其制成品的色泽,冲泡后的茶汤较多的保存了鲜茶叶的绿色主调。我国著名的绿茶品种有西湖龙井、洞庭碧螺春、午子仙毫、黄山毛峰、信阳毛尖、都匀毛尖、峨眉竹叶青等数百种,因色、香、气、质不同而各有特色。

一看颜色。凡色泽绿润,茶叶肥壮厚实,或有较多白毫者一般是春茶;喝绿茶,讲求“新茶”。新茶外观色泽鲜绿,有光泽,茶香浓厚;泡出的茶汤色泽碧绿,有清香、兰花香、熟板栗香味等,滋味甘醇爽口,叶底鲜绿明亮。陈茶则外观色黄暗晦、无光泽,香气低沉;泡出的茶汤色泽深黄,味虽醇厚但不爽口,叶底陈黄欠明亮。二看外形。扁形绿茶茶条扁平挺直,光滑,无黄点、无青绿叶梗是好茶;卷曲形或螺状绿茶,条索细紧,白毫或锋苗显露说明原料好,做工精细;三闻香气。香气清新馥郁、略带熟栗香的是好茶。

由于绿茶是属于不发酵茶,所以保存了大部分的茶叶成分和营养,被许多人视为保健身体的佳品,但相较于其他茶叶,也是最容易氧化及变质的茶叶。由于绿茶强调新鲜清新的风味,所以保存期限是最短的,买回来应尽快喝完,不喝时也要冷藏保存,以免破坏原有的味道和营养成分。

◆了解产地 由于各种茶适合生长的地势、土质不同,因此不同地方所产出的茶叶品质也有差别。如果你对喝茶很有讲究、味蕾也很敏锐,可以自己选购试喝,也较新鲜。若是在夏秋两季购买,不但数量不多,而且春茶存放至此,通常也不太新鲜了。

◆选择白毫茶叶 绿茶通常是采摘嫩芽制成,该嫩芽经过烘焙过程,会形成白色茸毛,我们称为白毫或银毫。因此带有白毫的茶叶,表示是采摘茶青嫩芽制成的,是较好的茶叶。

◆观察茶叶颜色 因为绿茶和其他茶叶比起来容易氧化,所以如果你购买的是散装茶叶,选购时更要注意新鲜度,新鲜的绿茶颜色墨绿带光泽,不新鲜的绿茶则是黄褐色,没有光泽。

◆注意制造日期 因为容易氧化,所以在选购包装好的绿茶时,应特别注意制造日期和保存期限,原则上越新鲜越好,一旦开封后也要尽快喝完,以免失去绿茶的清新香味和营养。绿茶由于未经萎凋及搅拌的发酵过程,所以保留大量的叶绿素、维生素C及咖啡因等茶叶成分,比较容易刺激神经,容易失眠或胃弱的人最好不要饮用。