

二十四节气话养生

夏至
6月21日是二十四节气中的夏至。济宁市中医院中医预防保健服务中心专家提醒夏至养生要注意三忌和三宜。

夏至养生有三忌
一忌夜食生冷
夏至夜短，年长之人，或体弱者，忌食生菜、瓜果等食物。

二忌冷水洗浴
夏季天气炎热，人的汗孔肌腠均处于开泄状态。因此寒邪易侵入人体，导致邪气蕴结，男子忌冷水洗浴。可以见到的病症如手足发冷，小腿转筋，双目视物不清，甚则发生原因不明的发冷症。

三忌夜卧贪凉
古代曾有一人，因其家人代代均不长寿，特来请教养生大师彭祖。彭祖因此人对其家中环境观察，发现他家卧室中的墙壁上有一个孔洞，这个孔正对着睡觉之人的头部，彭祖就让人把那个孔堵上，自此以后，那家人果然长寿了。原来，中医认为“头乃诸阳之会”，头部是人体阳气的汇集之处，夜卧吹冷，最易导致阳气折损，天长日久，则阳气就尽

而绝命。因此，现代人要注意，不可晚上睡觉整夜开空调冷气，这种习惯易导致伤风、咳嗽、关节疼痛、腰酸腿疼等疾患。

夏至养生有三宜
一宜饮食多吃“苦”
夏至可多吃苦瓜、莴笋等苦味蔬菜。具有除暑祛湿、清凉解暑、利尿活血、清心明目等作用。

二宜晚睡早起
夏至就是养阳的最佳时机。人们应当早睡早起，参加户外活动。通过户外活动锻炼提高身体对炎热的耐受性，并使阳气得以宣发。

三宜冬病夏治
夏至的节气针灸是最有效的“冬病夏治”手段。慢性呼吸疾病患者，夏至容易因吃寒凉食物导致胃痛、腹痛、腹泻的患者，可在夏至前后15天适当开展针灸治疗。冬季频发发作颈肩腰腿痛的患者，针灸也可驱散体内寒邪。

济宁市中医院中医预防保健服务中心为您提供各种养生保健服务，并有养生保健专家为您制定健康方案，并提供针灸、推拿、足疗、药膳、膏方、刮痧等养生保健服务，让您平安健康过夏天。

济宁市中医院中医预防保健中心
养生热线: 0537-2033330
地址: 金宇路1号太白酒楼院内东侧

出租司机“挑肥拣瘦”拒载乘客被停运一月



执法人员现场查处违规车辆 李蕊 摄

本报济宁6月19日讯(记者 李蕊) 近期，一些市民反映，个别出租车驾驶员载客时“挑肥拣瘦”，尤其是车站附近的一些哥，专拣长途客拉，对路程较近或路段较堵的乘客则以各种理由拒载。18日下午，记者跟随济宁市交通运输部门执法人员在汽车北站一带进行了暗访，三名的哥因拒载被当场查处。

18日17时许，记者跟随由城区出租车管理所、任城区交通局等部门联合组成的执法队伍来到了济宁汽车北站广场附近进行暗访。“根据前期我们掌握的情况看，车站门前最常出现拒载现象。”据城区出租车管理所相关负责人介绍，近期他们执法的重点将集中在汽车总站、北站及火车站一带客流密集地，重点查处拒载、不按计价器收费等

违规行为。

17点30分左右，当执法人员暗访设备及人员都准备就绪后，记者跟随其中一队执法人员躲在隐蔽处开始用设备对现场车辆进行监控。在等待十几分钟后，只见北站出站口处走出了两名青年男子，在监听设备中记者清楚的听到对方告诉一名的哥说要去秀水城，但的哥却以在等人不方便离开为由拒绝了对方。随后，两名男子又依次询问了后面两名同样打着“空车”等候的出租车驾驶员，可对方也分别以路段太堵、要换班等理由拒绝送其上路。“这几个驾驶员的表现都属于拒载。”现场一位执法人员告诉记者。在掌握三名驾驶员的违规证据后，守候在现场的执法人员当即查扣了违规的哥所驾驶的车辆。

“打着空车灯却拒绝载客，不管以何种理由就可以认定为拒载。”济宁城区出租车管理所负责人表示，当日被查处的三名出租车驾驶员目前正在接受处理，所驾车辆也已按照规定对其摘除了顶灯和计价器营运标识，并实行停运一月的处罚。

据悉，为了约束驾驶员经营行为，一旦出租车被查实有拒载行为，城区出租车管理所将按照《济宁市城区出租汽车客运服务质量考核实施办法》，对违规出租车扣除20分。这便意味着，驾驶员不仅要接受7天的培训学习外，还要接受停运整顿1个月的处理。此外，违规的哥从业资格证也将被吊销，这等于这名驾驶员一年内将不允许再从事出租车载客营运。

技术创新 诚意制造

海马S7 越级上市



海马S7现车到店，恭迎品鉴购车

即日起至6月25日，订购海马S7 即享2000元苏宁易购卡

唯有诚意，技术方能尽其所用。海马S7采用纯正SUV底盘，搭载HA-VVT-2.0L高性能发动机，缔造越级操控。ESP+TCS、BAS刹车辅助系统，配合预紧式安全带、4气囊、主动式安全头枕等多重前瞻安全设计，从主动避免到被动防护，安全不容一丝妥协。智能启停系统、EPS电动助力转向等高效节能技术，降低油耗改善排放，领航绿色驾乘。越级的智能行车电脑，7寸大屏集导航自由切换倒车影像、影音娱乐功能，尽显科技内涵。精湛工艺缔造品质内饰与舒适体验，全系标配智能仪表盘彰显不凡内涵。

海马S7 技术创新 诚意制造

- ESP车身电子稳定系统
- 自动大灯
- EPS电动助力转向
- 智能仪表盘
- 发动机一键启动
- 7英寸多功能触摸屏
- 启停系统



济宁鑫源汽车销售服务有限公司 (海马汽车4S店)
销售热线: 2969666 服务热线: 2937999 续保热线: 2989860
海马汽车邹城丰卓源4S店 销售热线: 5351111 服务热线: 5429999
金乡申科: 8763222 梁山顺达: 7336699 汶上神华: 7223777 鱼台华强: 3111567 金乡东润: 8967888

热烈庆祝思域上市十周年，
济宁三惠4S旗舰店
思域周年纪念版劲爆价推出，

限量秒杀中.....

更多超值好礼等你来拿，赶快行动



The Power of Dreams

思域 CIVIC

东风Honda十周年纪念版

超值登场



领先继续 再夺NO.1

在J.D. Power权威发布的2012年中国新车质量调研(IQS)报告中，CIVIC(思域)再度摘得中型车排名NO.1的桂冠。

价不增，享更多配备

CIVIC(思域)东风Honda十周年纪念超值登场!创新环绕式全景座舱，全新搭载了导航系统，让驾乘再度升级! 购买CIVIC(思域)部分车型更可获赠车载空气净化器、底盘防锈隔音板、CIVIC(思域)TYPE-S送豪礼，数量有限，先到先得。



扫一扫 到店领精美礼品

东风本田汽车济宁三惠特约销售服务店
公司地址: 济宁市金宇汽配城南向800米路西 24小时救援电话: 18853709519
销售热线: 0537-5120888 5155718 服务热线: 0537-5123666 5155716

CRV CIVIC 思铂睿 SPIRIOR 艾力绅 ELYSION INSIGHT CTRIO



www.wdhac.com.cn

东风本田汽车有限公司 客服热线: 400-880-6622/800-880-9899

信念突破 远界