

吃好吃巧 润肺祛燥

要润燥，秋天吃什么好呢？人们不妨多喝汤水，可以滋补身体的同时，还起到润燥的功效，可以预防在秋天干燥气候对人们身体的影响，如喉咙干哑、声音沙哑等。秋天吃什么好呢？专家推荐我们不妨尝试烹调下面几种润肺去燥的食疗。

猪脚+木瓜

做法：猪脚洗净切块，沸水去腥，用冷水冲洗一下；将切好的猪脚放在炖盅内，加水，与猪爪块平即可，放咸鲜味。猪爪炖到酥，加入木瓜块再略炖。

功效：木瓜可以滋阴滋润，而猪脚有丰富的胶原质，可以恢复秋季干燥干瘪的皮肤，增加弹性。

香茅+椰汁+鸡

材料：草鸡、土豆、椰浆、三花淡奶、香茅、小葱头、料酒、调味料

做法：草鸡洗净切块，放点盐、料酒捏一下，略腌制。土豆煮熟，去皮切块待用。起油锅，用小葱头或洋葱，切片，香茅用刀拍一下，放入油锅中爆香，放入鸡块炒出香味。再加入一点水，将鸡块煮熟，放盐糖，放椰浆和淡奶。最后放入土豆块，再煮，直到鸡块酥烂即可。

功效：这道菜很香，有滋阴养血功效。

新鲜淮山+枸杞+乌鸡

这道淮山枸杞乌鸡汤很简单，而且效果很显著，将乌鸡切成小块放入炖盅，随后放入切成小块的淮山和枸杞，铺满乌鸡的

表面，然后放入适量的水，不要太满，避免煮沸的时候汤汁漏出来，丢失精华部分。

功效：可以补气、滋阴、补血，对秋季的身体大有益处。

莲子素肚汤

材料：素肚2个、黑枣12个、莲子150克、枸杞100克、盐、味素各适量、胡椒盐少许酒2大匙。

做法：将素肚要浸透足够的时间，才能入味。素肚加胡椒盐、酒拌匀后，浸透15分钟。浸好的素肚放入热油中略炸1分钟。过油后的素肚加莲子、枸杞、黑枣、盐、味素及清水适量，放入沙锅中炖煮即可。

此膳清心养阴润燥，很适宜秋季服用。

羊肉枸杞汤

材料：羊肉200克，山楂15克，枸杞子15克，核桃10克，食盐、葱、姜、水适量。

做法：将羊肉浸泡水中1小时以上，泡去血水，洗净后再将羊肉切块，继续浸泡10分钟；将洗净的羊肉控干水分，放入沙锅中；在沙锅中倒入适量的水，将水烧开，撇去浮沫，放入葱姜；放入山楂、枸杞、核桃（提前洗净），然后，小火炖至羊肉熟烂，加入少许盐调味即可。

此膳养血补阴润肺。羊肉浸泡，是为了泡去血水，如果想缩短时间，可以直接煮，撇去浮沫即可；放入山楂可以帮助羊肉酥烂，也可以去腥膻；根据羊肉的熟烂程度来决定时间，不要盲目限定时间，最好的方法就是边做边试味。（爱美）

秋季养生保健的注意事项是很

多的，我们需要去多加留心学习，多多的了解。自然的规律我们要遵从，而且还要做的很好才可以，只有这样才能保持一个健康的身体，积极地生活下去。那么秋季养生保健，要做到三拒绝。

1、拒绝秋燥

秋天干燥的气候，使人常感到口鼻咽喉干燥以及发生燥咳，又因肺与大肠相表里，秋令还可出现大便燥结。此外，秋燥还可导致口唇干燥、皮肤干裂以及毛发脱落。防止秋燥，首先要注重补充水分，每天最好喝3至4

杯开水。

2、拒绝秋乏

告别了炎夏，迎来了天清气爽的秋天，人们感到比夏天要舒服得多了。可是，一些人会有困倦疲乏的感觉，这种现象被人们称之为秋乏。秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的调整与适应，秋乏会自然而然地消除，但为了不因此影响工作和生活，最好还是采取相应的防治措施。

3、拒绝秋膘

夏天天气炎热，能量消耗较大，人们普遍食欲不振，造成体内热量供



给不足。到了秋天，天气转凉，饮食会不知不觉地过量，使热量的摄入大大增加。再加上宜人气候，让人睡眠充足，汗液减少。另外，为迎接寒冷冬季的到来，人体内还会积极地储存御寒的脂肪，因此，身体摄取的热量多于散发的热量。

温馨提示：秋季的养生保健是和其他的季节有很大的不同，因为在这个季节万物都开始出现了衰败的迹象。对于秋季的养生也要遵从这个自然的规律，做到上面的三拒绝，保持着一个很好的体魄。（大众养生）

姜屯派出所贴心服务群众

姜屯派出所在社会管理创新实践中，牢固树立“服务为先，倾心解难”的执法理念，通过开展进家庭、进企业、进学校等活动，熟悉实有人口，了解治安状况，搜集社情信息，为公安工作提供翔实依据。

对出租屋、公共场所开展经常性的安检，坚持“以房管人”、“以业管人”、“以校管人”、“以企管人”，推进社会化管理；对网吧重点行业实行“实名、实情、实数、实时”登记制，规范业主经营行为；民警还经常与辖区重点人员、高危人群促膝谈心，了解询问他们的生产生活，宣传法律法规，实现了管控“动知轨迹、走明去向”。

同时，民警们通过安防常识宣传，有效提高了群众的安全防范意识，使可防性案件发案率明显下降。现在辖区的群众不用出家门，就能办理居住证，公安民警成了名副其实的群众“贴心人”。（通讯员 袁汝敏）

姜屯派出所抓核心价值教育，正警风

为提高公安管理工作，提升服务经济建设的能力，姜屯派出所扎实开展了“讲廉洁、讲正气、筑防线、树形象”核心价值观教育活动，取得了队伍建设及公安管理工作的双赢。把教育活动与基层基础建设相结合。

通过组织开展换位体验、思考等活动，增强了民警从警的责任感和荣誉感。引导民警牢固树立了正确的荣辱观，做到顾全大局、团结协作、忠于职守、爱岗敬业、作风严谨、令行禁止、遵章守纪。征求群众对姜屯派出所队伍建设、执法规范化、服务经济建设、构建和谐警民关系等方面的意见和建议，以牢固树立执法为民思想，严格规范执法行为为目标，在第一个工作日内安排调解，在法定时限内处理结案，让群众带着忧虑而来，怀着满意感激而归。（通讯员 袁汝敏）

秋季养生 要“三拒绝”

杯开水。

2、拒绝秋乏

告别了炎夏，迎来了天清气爽的秋天，人们感到比夏天要舒服得多了。可是，一些人会有困倦疲乏的感觉，这种现象被人们称之为秋乏。秋乏是补偿夏季人体超常消耗的保护性反应。虽然经过一段时间的调整与适应，秋乏会自然而然地消除，但为了不因此影响工作和生活，最好还是采取相应的防治措施。

3、拒绝秋膘

夏天天气炎热，能量消耗较大，人们普遍食欲不振，造成体内热量供

“优山美地”杯魅力大新城摄影大赛

主办：齐鲁晚报今日枣庄编辑部

协办：优山美地

时间：2013年8月15日——10月30日

本次大赛的目的在于调动摄影爱好者发现美、捕捉美的热情，激发广大市民热爱大新城、建设大新城的美好情感。作品可反映景观美、人物美、心灵美，内容可以是城市景观、人物花草、新闻事件，但作品反映的内容需定位在大新城（新城区、薛城区、高新区）。

如果您发现了大新城的美，可以随时随地拿起手中的相机或是手机，将美的瞬间记录下来投给我们，投稿信箱：mldxxsy@126.com。提交作品时请写简要说明，注明拍摄的时间、地点、主题等，并留下联系方式。对于征集的优秀摄影作品，本报将择优刊登，并评选出一、二、三等奖，颁发证书和奖品。

发现大新城之美
寻找大新城之魅



优山美地
Wonderful Life in Mountains
秉承大美 地载中央
VIP 尊享热线：8358888

优山美地是枣庄万恒置业有限公司与鲁南（枣庄）经济开发投资有限公司携手打造的枣庄首席城市样板社区，总占地面积约215亩，总建筑面积超43万m²。项目位于枣庄新城市府东区绝版地段，西北接凤鸣公园（龟山公园），东南邻生态绿地公园，西南邻凤鸣湖公园，地理位置得天独厚，周边生活配套齐全，坐拥“实验幼儿园、实验小学、实验中学、枣庄三中”直线教育体系，社区内更配套有贵族幼儿园，规划有超10万m²私家园林景观，优山美地坐拥繁华，独享清幽，成就荣耀归属。