

今年6月6日为芒种，芒种是二十四节气中的第九个节气。芒种节气里，气温升高降水多，炎热烦闷，空气湿度增加后，人难免感到不适，因此，饮食应当清淡而不是肥腻厚味，要多吃杂粮，不要过多食用热性食物，以免“火上加油”。同时，要遵循“起居宜早起、饮食需清淡、精神要放松”的养生原则，注意休息，饮食当以清淡为主。

# 芒种时节至 饮食宜清补

本刊 综合

## 起居宜早起 饮食需清淡

芒种节气标志高温、高热的盛夏时节即将到来。此时节的一个显著特点是气温升高、天气炎热，这时候要遵循“起居宜早起、饮食需清淡、精神要放松”的养生原则。在起居方面，要早睡早起，适当地接受阳光照射，但要避开太阳直射，注意防暑。夏日昼长夜短，中午小憩可助恢复精神。

天气炎热易导致食欲不振，因此，

在饮食调理方面要少油腻，以清淡、质软、易消化为主，如山药、大米、大枣、鸡肉、牛肉、荞麦、豆类等，这些食物既能清热、防暑、敛汗，还能增进食欲。

从营养学角度看，饮食清淡在夏季养生中有不可替代的作用，如蔬菜、豆类可为人体提供必需的糖类、蛋白质、脂肪和矿物质等营养素及大量的维生素，维生素可预防疾病、防

止衰老。

炎炎夏日还易导致人精神不振，注意力不集中，心情焦躁。因此，在精神调养上，应该保持轻松、愉快的状态，不要恼怒忧郁。这样肌体得以宣畅，振奋精神，通泄得以自如。因此，要学会自我心理调节，比如听听音乐、散散步、想想美好的事情等，努力做到静心、安神、戒躁、息怒，同时要保证充足睡眠。

## 时令蔬菜水果 准确吃更健康

时节已进夏季，市场上的蔬菜水果也越来越丰盛。夏天吃什么蔬菜水果更有益于身体健康呢？夏天应多吃瓜类、凉性蔬菜、“杀菌”等三类蔬菜。

夏季气温高，人体丢失的水分多，必须及时补充。蔬菜中的水分，是经过多层生物膜过滤的天然、洁净、营养且具有生物活性的水。一个人每天吃500克的瓜菜，等于喝了450毫升高质量的水，且瓜类蔬菜具有降低血压的作用。

夏季暑湿之毒会影响人体健康，吃些凉性蔬菜有利于生津止渴，除烦解暑，清热泻火，排毒通便。苦瓜、黄瓜、番茄、茄子、芹菜、生菜、芦笋、豆瓣菜、凉薯等都属于凉性蔬菜。另外，夏季是疾病尤其是肠道疾病多发季节，多吃些大蒜、洋葱、韭菜、大葱、香葱等“杀菌”蔬菜可预防疾病。

西瓜——性凉，吃了不会引起上火心烦，而且含有丰富钾盐，能弥补人

体大量流失的体内钾盐。但注意西瓜放入冰箱不要超过3个小时。

西红柿——在夏季最多最甜，营养也最丰富。它同样可以清热解毒、平肝去火。

梨——因鲜嫩多汁、酸甜适口，所以又有“天然矿泉水”之称，最佳的补水护肤品。

草莓——中医认为它有去火功效，能消暑、解热、除烦。

## 防暑降温 自制“清凉处方”

进入芒种以后，气候越来越炎热，人的消化功能相对较弱，因此，饮食应当清淡而不是肥腻厚味，要多吃杂粮，不要过多食用热性食物，以免“火上加油”。其实可以自己动手做一些简单的汤汤水水，清热祛暑，美味更健康。

### 枸杞防暑茶

功效：补肺生津、治暑热烦渴

材料：枸杞10克、薄荷3克、五味子12克、菊花6克  
作法：1、所有材料放入杯中，冲入300毫升滚水2、加盖闷泡10分钟至味道渗出即可饮用

### 苦瓜蜜茶

功效：清热、降血压

材料：苦瓜干15克、蜂蜜1大匙

作法：所有材料放入杯中，冲入300毫升水。加盖闷泡10分钟至味道渗出，加入蜂蜜即可饮用。

### 决明菊花茶

处方与用法：草决明30克、野菊花12克，将决明研细，一起放茶杯中，沸水冲泡代茶饮。

功用：平肝潜阳、降压。草决明即决明子，有降血压、利尿和缓泻的作用。野菊花经动物实验，有明显的降压作用，可以缓解失眠、头痛、眩晕等症状。两者合用，可提高清热降压的功用，对高血压头痛有显著疗效。

## 激情端午节 热血野三坡

战鼓声声 河道欢歌 越野大赛河北野三坡站冠军出炉

6月3日，“陕汽杯2014全国超级卡车越野大赛”首场分站赛——河北涑水野三坡站酣战数日，在拒马河畔落下帷幕。玲珑轮胎队问鼎冠军，零公里润滑油队屈居亚军，涑水野三坡景区队则获得本站比赛的季军。零公里润滑油车队的孙佳、固铂成山轮胎队的盛祝辉、e途行车记录仪车队的孟庆波三人分别获得个人前三。

“此次野三坡站是第二次使用河道赛道。河道赛道作为天然形成的障碍较人工设置的水坑障碍，水底情况更复杂，

更考验赛车的性能和赛手的应变能力。”赛道设计总监梁旭介绍到。为了体现涑水县独特的地貌，增添新的挑战，此次赛场特意选择在野三坡这个群山环绕，绿水长流的地方，赛道也是最原生态的赛道。

据了解，赛道主体是以自然河滩为主，借助于两山夹一沟的宏伟态势，赛车穿梭于河水、巨石与青草之中，自然环境“嫌疑莫测”，对于赛车的整体性能和轮胎极为考验，前后均是高山依托，山水浑然一体。决赛时，越野重卡如蛟龙

戏水，上演了一出精彩大戏。水深处赛车一半潜入水中，片刻忽然从水底鱼跃而起，带起万千水花，形成银色巨龙冲天而上。水浅处赛车经过，身后溅起三尺泥龙，扑面而来。

今年端午，野三坡景区又迎来了新的高峰，景区旅游路、高速公路上，大巴、中巴、轿车等络绎不绝，景区内游人摩肩接踵。据统计，端午假期景区接待游客13.7万人次，门票收入409万元，再创历史新高。（伊宁）

## 盐藻可预防治疗糖尿病

糖尿病是一种体内胰岛素相对或绝对不足，或靶细胞对胰岛素敏感性降低，或胰岛素本身存在结构上的缺陷而引起的碳水化合物、脂肪和蛋白质代谢紊乱的一种慢性疾病。其主要特点是高血糖、糖尿、临床上表现为多饮、多食、多尿和体重减少，可使一些组织或器官发生形态结构改变和功能障碍，并发酮症酸中毒、肢体坏疽、多发些神经炎、失明和肾功能衰竭等。

降糖用奇招，盐藻显奇效。这是服用盐藻所有糖尿病患者对盐藻最高的一句评语。盐藻富含多种类胡萝卜素，最高可达齐干重的12%，远远高于其他动植物体内的含量，其中β-胡萝卜素是最主要的非酶性抗氧化

物质，是清除积聚的自由基的重要物质，能阻断和防止自由基引发的氧化和过氧化反应，保护生物膜，还可参与调节清除自由基的超氧化歧化酶、过氧化氢酶及谷胱甘肽酶等抗氧化酶活性，从而有效预防和治疗糖尿病，缓解糖尿病并发症。

活性氧造成的氧化损伤已经被用来解释糖尿病患者中广泛流传的心血管并发症。活性氧能够被β-胡萝卜素、维生素C和E、谷胱甘肽等抗氧化剂诱捕。天然β-胡萝卜素能够通过它的再生潜力影响谷胱甘肽和部分其他的氧化还原循环酶，缓解糖尿病人血管并发症的发展速度，从而有效预防糖尿病并发症。

（李从伟）

# 第23届省运会进入倒计时 太白湖新区省运气息越来越浓

山东省第23届运动会将于9月16日在济宁举行，距离省运会开幕还有“百日”之遥。日前，省运会的各项预赛正在各大赛场如火如荼地开展。

济宁“鸟巢”迎“首秀”，“一场三馆”六月赛事忙

作为第23届省运会的主场地，位于太白湖新区的奥体中心已经频繁亮相，并首次迎来了自己的“处子秀”。5月17日至21日，第23届省运会田径预赛在此举行，赛事鸣枪以来先后进行了91个单项的角逐，全省17地市代表队的957名运动员在比赛中登场，本次比赛也创造了本届省运会迄今为止参赛人数最多的记录。

通过本次比赛，场馆的办赛和

接待能力都经受住了考验。按赛事安排，六月份奥体中心还将承办本届省运会女子自由跤预赛(暨省锦标赛)、射击预赛(暨省锦标赛)和男子跆拳道预赛(暨省锦标赛)。今年9月太白湖新区奥体中心将作为23届省运会主赛场，承办开、闭幕式以及田径、游泳、跳水、射击、射箭等系列赛事，10月份还将承办残运会赛事。届时，奥体中心“一场三馆”将以全新的姿态，亮相于全市人民面前。

太白湖省运气息渐浓，楼盘刮起“运动”风

走进太白湖新区，磅礴气派的奥体中心在蓝天白云下熠熠生辉，让人

十分惊艳。而道路两侧的道旗、三角旗以及省运会吉祥物造型和户外LED屏幕宣传口号等都格外引人注目，让人感受到了强烈的“省运”气息。金志文编曲的《共圆梦想》公益短片，随着公交车的视频宣传唱遍了大街小巷。通过多种形式的宣传，“人文济宁，精彩省运”在新区掀起了一场“全民省运”热潮。

体育促进发展，运动改变生活。太白湖新区各大楼盘纷纷主打省运主题，楼市内欣然刮起了“运动生活，生态居住”的绿色住宅之风。有业内人士分析：“第23届省运会的举办必将促进新区的基础建设，带来顶级的城市配套，带动生

活的巨变，未来新区将成为高端住宅项目的密集区域。”

来场家门口的省运会，省运价值洼地引疯抢

“现代生活节奏快，缺乏运动已经成为一个普遍现象。所以能不能在‘家门口’健身，对客户来说很重要”，项目负责人告诉笔者。恒大名都配有5400m<sup>2</sup>豪华会所，为业主提供24小时恒温游泳池、健身中心、瑜伽室、棋牌室等健身娱乐场所，社区还拥有逾400m<sup>2</sup>户外运动天地、逾200m<sup>2</sup>儿童乐园等健身设施。加之，第23届省运会就在家门口，业主出门就可以享受“全民健身”。“正是因为如此，运动配套不仅成为消费者重点关注的

因素，也是购房者决定‘下手’的重要原因。”

另外，省运会带来的升值契机也成为不少购房者青睐的热点之一。恒大名都以首付4.9万起的超高性价比和“满屋名牌9A精装”、“济宁最美园林”等优势，成为该区域最受欢迎的楼盘之一。为响应市政府“全民省运”的号召，恒大名都每周都推出“省运”有关主题精彩的暖场活动。本周末，“恒大名都首届轮滑比赛”正在火热报名中。相关负责人告诉笔者：“我们希望与更多到访嘉宾一起‘走近省运，了解省运’，共同分享运动带来的乐趣！”