

夏日解暑莫忘守护健康

炎炎夏日，很多人喜欢用冰镇西瓜、冰镇啤酒、雪糕、冰淇淋等解暑，孰不知，这些食物在带来清凉的同时，也会对脾胃造成伤害，特别是那些想减肥的朋友，食用这些食品可能会适得其反。6月10日，市疾病预防控制中心健康教育宣教科负责人商羽彤提醒大家，夏日解暑莫忘守护健康，要掌握正确的解暑方法。

据商羽彤介绍，一斤西瓜的热量相当于1两多米饭，有的女生为了减肥不吃晚餐，吃半个西瓜顶替晚餐，从上面的数据可以看出这种做法并不可取。况且西瓜水分含量高，饱腹感也只能维持一段时间，等水分随尿液排出后，又会感觉饥饿，抑制不住地还想吃东西，这样无形之中又增加了很多能量的摄入。西瓜虽解暑，但也应适量，每天两三块就可以了。

啤酒有“液体面包”之称，一瓶600ml的啤酒酒精量达20g左右，所含能量相当于3两多的米饭，中国居民膳食指南推荐，男性

每日酒精的摄入量不应超过25克，女性不超过15克。对于那些轻易就能喝3、4瓶的人，不论从控制体重，还是减少酒精危害（增加肝损伤、痛风、结直肠癌、乳腺癌等风险）来讲，都应该少喝啤酒，更不应把啤酒作为解暑饮品。

雪糕、冰淇淋等冷饮的主要原料则是乳或乳制品、饮用水、白砂糖、食用植物油，再加入蛋制品、水果制品、豆制品、巧克力等做成不同口味。普通的雪糕、冰淇淋净重大概在70-80g左右，但所能提供的水分有限，约40-70ml，不适合作为解暑饮品。饮料除特别标注“无糖”或“低糖”外，一般含糖量都>5%。在补充水分的同时，也摄入了大量的能量。科学证据表明，大量饮用含糖饮料可增加龋齿、肥胖和2型糖尿病的患病风险。

商羽彤提醒大家，正确的解暑方法要做好以下方面：1、应足量饮水，最好是白开水，推荐每日饮水量应达到1500-1700毫升，少量多次，不要等到口渴时再喝水。对于成年

人，茶水也是很不错的选择，不加糖的绿豆汤老少通吃。2、高温或剧烈运动出汗较多时，除了水分的丢失外，体内的钠、钾、钙、镁等矿物质也有一定程度的丢失，可以科学选择运动饮料。3、最好不要喝、吃冰镇的食物，特别是儿童和老人，它只能带来口腔暂时的凉爽，不仅没有起到使身体迅速降温的效果，还会影响消化功能，有损胃肠健康。

4、如果忍不住想喝饮料或吃冷饮，应注意查看外包装上的营养成分表，选择能量和糖较低的食品。

记者 马琳



更多健康资讯
敬请扫码关注



“熬夜的人，大都在消耗；早起的人，才是在滋养。”能把握住早晨的人，都是主动控制人生的人。每天早晨一醒来，无论是读书写作还是锻炼、冥想、打坐，都能让我们内在充盈、心生喜悦，是一种赢在起跑线的感觉，而这充满成就感与优越感的好心情，开启了胜券在握的一天。

年初，当大家在群里纷纷晒出2020年的目标计划时，“80后”的朋友只写下了四个字：早睡早起。习惯熬夜的她说，最近看到一句话——“熬夜的人，大都在消耗；早起的人，才是在滋养”，于是她痛下决心，报名参加了一个瑜伽早起打卡活动。虽然突如其来的新冠肺炎疫情让我们所有人都按下了暂停键，但朋友的瑜伽打卡一天也没停。她说这段时间，反而群里的姐妹们更加积极认真了。4月初，朋友发了她瑜伽姿势的照片，我惊呆了。没想到，4个月的时间，她由一个瑜伽小白变成能做“肩肘倒立”动作的瑜伽女子。

说到早起，我立刻想到我的老爸老妈。今年我曾多次在朋友圈晒过老妈的微信运动步数，通常早晨我还没起床，我80岁的老妈已经登临我的微信运动封面。比如4月23日早晨7点，她的微信步数是“6482”，排名第一。

我们娘俩视频聊天时，老妈总是满面红光地告诉我：“今天早晨还是4点半出门，去河堤了。”有时我会提醒她，起太早去锻炼对身体不好，尤其是老年人。老妈说了：“我晚上9点就上床睡觉了，睡到4点多，睡不着了。”是啊，老爸老妈是铁打的营盘——晚上9点关电视睡觉，确实睡到凌晨4点多也够了。通常老妈出去转悠，老爸在家捶捶打打、做按摩操，老爸习惯吃完早饭迎着朝阳去散步。

如今，85岁的老爸和80岁的老妈日常生活是“锻炼为纲”，到目前为止没有任何老年病。通常妹妹妹夫周末回家陪他们打麻将，一打就是一天，二老都是干劲十足，根本不让老妹他们午休。早起锻炼，让我的父母80岁高龄还可以硬硬朗朗、开开心心。

疫情刚暴发时，84岁的钟南山院士挺身而出，他那矍铄的精神和硬朗的身板，其实都是在给那句“谁的老年不是腥风血雨”以绝地反击。是的，人到老年，也可以是风和日丽的美好，如我父母；人到老年，也可以是旭日当升的壮丽，如钟南山院士。

习惯早起，有种充盈的喜悦感和成就感。南怀瑾曾说：“能控制早晨的人，就能控制人生。”以我已过半百的人生经历来看，的确如此。

记得微博流行时，我关注的童话作家郑渊洁每天保持早上5点打卡的习惯。郑渊洁可谓高产作家，他的那些童话故事大都是早晨“出生”的，他一般写作到上午10点就基本完成了一天工作，剩下的都是自由活动时间。

的确，你有多自律，就有多自由。我自己也是早起一族。上大学时宿舍8姐妹，我是唯一一天早晨起床去操场跑步的人。工作后依然如故，通常用来写作。尤其是孩子出生后，顿觉时间紧张，而早起那段难得的寂静更是弥足珍贵。

从30岁到40岁这10年，利用早晨时间，我完成了10本书的写作。45岁之后，当写作不再成为我的目标，早晨就成了阅读时间。抄写、朗诵，不亦乐乎。每天早晨一醒来，无论是读书写作还是锻炼、冥想、打坐，都能让我们内在充盈、心生喜悦，是一种赢在起跑线的感觉，而这充满成就感与优越感的好心情，开启了胜券在握的一天。

有人说：你怎样过早晨，就怎样过人生。能把握住早晨的人，大约是主动控制人生的人。的确，每个人的一天都是24小时，有的被事情推着走，过着“被动”的一生，而有的人则翻转过来，过着“主动”的人生。

其实，认真想一下，如果你每天早起一小时，一个月就比别人多了30个小时，一年就是360个小时。这360个小时，你可以用来学习一门技能，可以多看几本书，也可以规律地健身打卡……而人与人的差距就是这样被慢慢拉开的。

胡杨

芒种时节重在养脾胃

健脾益胃宜清热

“芒种”是二十四节气中的第9个，今年是6月5日。进入芒种时节，意味着有芒的麦子快收，有芒的稻子可种。为什么要快收呢？因为芒种节气前后，雨量增多，气温升高，如果下雨，再加上高温，没有及时收获的麦子就会烂在地里，而芒种过后，我国大部分地区将进入雨量充沛的时节，非常有利于农作物的生长。而这样的气候特点对于人体来说，容易滋长体内的湿热，出现湿热困脾的情况，导致人体容易出现倦怠、乏力、厌食的情况。所以，芒种时节的养生要以养脾胃、清湿热为主。

日常生活，注意这两点——

1、注意清爽除湿热

潮湿炎热的天气，会让人容易出汗，并且心生倦怠，这个时候，适当调整室内温度，必要时降低室内湿度，会让人觉得环境凉爽，改善困倦的感觉，具有提神醒脑的作用。另外，出汗后及时洗澡，保持身体干爽，也是避免湿热邪气伤人的主要方法。

夏季白天时间较长，适当的午睡也可以起到缓解疲劳的作用，保证下午精神饱满，心情轻松愉快。

2、饮食清淡健脾胃

芒种时节，饮食上以清淡解暑、健脾益胃的食物为主，比如绿豆汤、酸梅汤、黄瓜、西红柿、苦瓜、苦菊等，也可以选用粥类食物，达到补水健胃的目的，茯苓粥、薏苡仁粥、白扁豆粥都是不错的选择。

食疗推荐——

凉拌二瓜：黄瓜、西瓜皮各适量。将黄瓜洗净切条，西瓜皮去掉外面翠衣，切条。加盐、味精等调料腌制10分钟后，点入香油后即可食用。

黄瓜具有清热利水的作用，中医古籍中将黄瓜用于治疗四肢浮肿，火眼赤痛等疾病。而西瓜皮的作用清热生津，利尿解暑，通过简单的调味，这道菜肴具有清淡的口感，同时又可以起到清热祛暑、生津止渴的作用。

需要注意，此菜肴偏寒，对于脾胃虚寒的玩家来说，并不合适。

薏苡仁二豆粥：薏苡仁、红豆、绿豆各50g。这三种食材洗净入锅，加适量的水，小火煮至成粥即可食用。

薏苡仁具有利水渗湿、健脾消肿的作用，红豆具有利水消肿、清热解毒的作用，而绿豆具有清热消暑、利水解毒的作用。而且现代营养学认为这三种食材中除了含有碳水化合物、蛋白质等营养物质，还含有维生素B、钾等容易随汗液一同流失的营养素。在炎热易出汗的夏季，喝上一碗这样清暑去热，滋阴养脾的粥品，对维持身体健康有所帮助。

魏帽

酸酸甜甜，夏季水果也养生



进入夏季，吃时令水果养生再好不过。那么，夏令特色水果谁最靓？

樱桃：樱桃富含蛋白质、胡萝卜素、糖、磷、维生素C、维生素A等丰富营养物质，每百克樱桃中含铁量多达59毫克，居水果首位，具有抗贫血、祛风胜湿、防治麻疹等养生功效。爱美女性还喜欢用樱桃美容，将樱桃汁涂抹在脸上，可使肌肤红润有光泽，还可美白祛斑。

杨梅：杨梅盛产于我国南方，被称为“果中玛瑙”，素有“初疑一颗值千金”之美誉。杨梅果实色泽鲜艳，汁液多，酸甜可口，消食开胃。其含有的多种营养元素还能起到消炎抑菌、防癌抗癌、

美容减肥等功效。

桑葚：初夏，那一颗颗三五成簇的紫红色桑葚，很诱人。早在两千多年前，桑葚已是皇帝御用补品，又被称为“民间圣果”，不但营养成分丰富，且具有很高药用价值，滋阴补血、生津润燥、清肝明目、润肠通便。现代研究表明，桑葚含有丰富的糖类、有机酸、维生素、矿物质等，具有调节免疫、抗衰老、降血糖、血脂等保健作用。

荔枝：“一骑红尘妃子笑，无人知是荔枝来。”

荔枝是一种美味的岭南夏季水果，味甜如蜜。荔枝性温，有补脾益肝、生津止渴、解毒止泻等功效，还可促进细胞生成，使皮肤细嫩，是排毒养颜的理想水果。常吃荔枝可令人心情舒畅，但是食用过量会引起上火。因为山竹能降火滋阴，在岭南常有荔枝配山竹的吃法。

枇杷：“五月江南碧苍苍，春蚕正老枇杷黄。”枇杷具有滋阴养肺、止咳化痰的功效。应挑选果皮橙黄、茸毛完整（果实耳背处）、个头大而匀称的果实，这样吃起来味道才好。

西瓜：西瓜是极具特色的夏季水果，解暑生津，自古就有“天然白虎汤”的美誉，还有“夏日吃西瓜，药物不用抓”之说。吃西瓜特别讲究时令，不仅能补足水分，更能增加营养。但也不宜一次吃太多，否则容易伤脾胃。

柠檬：富含维生素、矿物质、柠檬酸及纤维质的柠檬，是夏日解暑美容的圣品。柠檬果皮富含芳香挥发成分，可以生津解暑，健脾开胃，帮助杀菌和消化。夏季喝一杯柠檬水，清新酸爽的味道能让人精神一振，打开胃口。

明文



规划公示公告

菏泽市自然资源和规划局对陈官庄沁园、陈官庄颐园、陈官庄润园规划设计方案进行公示。

现场公示位置：长沙路以东、八一路以北，长沙路与八一路交叉口东北角，面向长沙路与八一路交叉口。

网站公示网址：<http://zygh.heze.gov.cn/>

公示时间：2020年6月12日至2020年6月22日

特此公告。

遗失声明

曹县曹城街道洁雅餐具消毒配送中心的综合污水项目（位于嘉陵江路西段路南）我公司不慎将2020年1月17日办理的城镇污水排入水管网许可证正副本丢失，许可证编号：曹审批排污字第202001号遗失，现向曹县行政审批服务局申请补办，特此声明。

如有异议，请自此声明发布之日起30日向曹县行政审批服务局反映。

联系电话：0530-3636803

邮箱：cxspjtz@163.com

2020年6月12日

牡丹区2016-3号地块(一期)

旧城改建项目(谢场新村)产权调换房屋交房通告

牡丹区2016-3号地块(一期)旧城改建项目(谢场新村)，在区委、区政府领导的热切关怀下和被征收居民的大力支持下，该项目用于调换的3#、5#、7#住宅楼(测绘楼号3#、5#、7#楼)、用于调换的2#、3#、5#、7#、8#号商业楼房已竣工，经菏泽市牡丹区工程质量监督部门验收合格，取得了《建设工程竣工验收备案证书》。经指挥部研究，对在以上安置楼上选择安置房的被征收人，办理产权调换住宅房屋安置交付、结(截)算手续。现将有关事项通告如下：

一、产权调换房屋交付、结(截)算时间：2020年6月15日—2020年6月24日；各户具体交房时间以电话通知为准。

二、手续办理地点：商业综合体3#楼A座一楼；现场设置明显标示。

三、须携带的证件资料：《房屋征收产权调换协议书》、《房屋征收产权调换补充协议书》、被征收人的身份证原件；协议中的所有被征收人本人到场。

四、临时安置费、停产停业损失费计发和银行息截止时间：2020年6月30日。

2016-3号地块房屋征收建设工程指挥部
菏泽市东翼置业有限公司
2020年6月11日

牡丹区2011-1号地块

旧城改建项目(圣景·水榭花都)产权调换房屋交房通告

牡丹区2011-1号地块旧城改建项目(圣景·水榭花都)，在区委、区政府领导的热切关怀下和被征收居民的大力支持下，该项目用于调换的7#住宅楼已竣工，经菏泽市牡丹区工程质量监督部门验收合格，于2020年6月11日取得了《建设工程竣工验收备案证书》。经指挥部研究，在该安置楼上选择安置房的被征收人，办理产权调换住宅房屋安置交付、结(截)算手续。现将有关事项通告如下：

一、产权调换房屋具体交房时间以电话通知为准；

二、须被征收人本人到场办理交房并携带如下证件资料：《房屋征收产权调换协议书》、《房屋征收产权调换补充协议书》原件及本人身份证原件；

三、临时安置费、停产停业损失费计发和银行息截止时间：2020年6月12日。

2011-1号地块房屋征收建设指挥部
山东圣景置业发展有限公司
2020年6月11日

拍卖公告

受山东单县农村商业银行股份有限公司委托，我公司定于2020年6月19日上午10:30举行拍卖会。

1.标的简介：

山东单县农村商业银行股份有限公司拟资产转让涉及的固定资产(商品房)，共计17套。底价：8834560.00元

2.展示时间：2020年6月17日—2020年6月18日

每天上午 09:00—12:00，下午 14:00—17:00

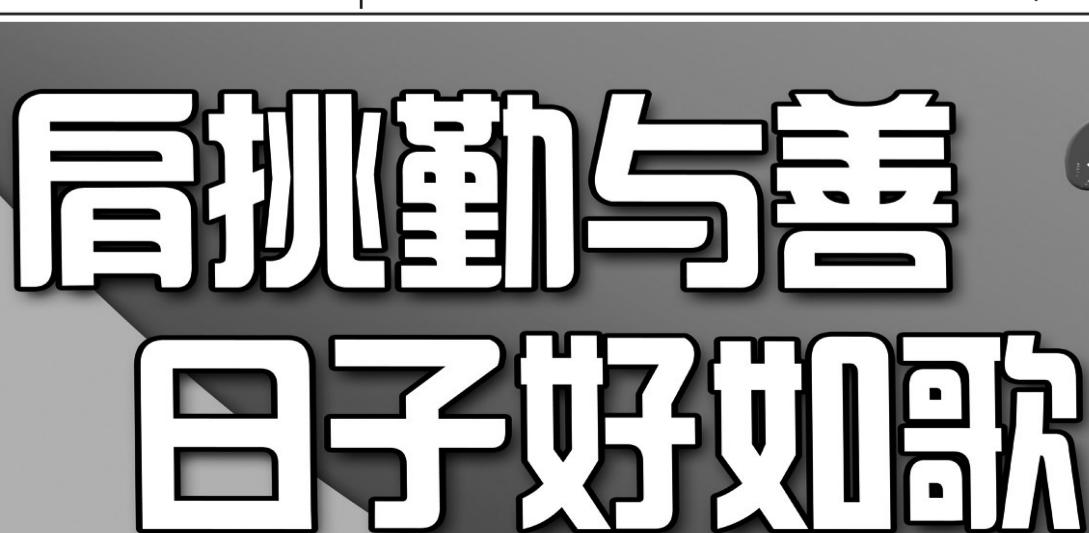
3.展示地点：标的所在地

4.意向竞买人应在规定时间前足额交纳竞买保证金，并携带相关证件办理报名登记手续。

5.竞买保证金：1000000元

竞买保证金账户名称：山

2020年6月10日



早起，让你开启胜券在握的一天