

立夏之后,气温逐渐高起来,各种应季食物开始陆续上市,它们不仅新鲜美味,还在夏季养生中有着关键作用。

# 初夏养生 抓紧尝“三鲜”

## 地三鲜:蚕豆、蒜苗、黄瓜

立夏以后正是嫩蚕豆上市的时节,除了富含钙、镁等营养素以外,嫩蚕豆还含有大脑和神经组织的重要组成物质磷脂和胆碱,有助增强记忆、保护大脑。蚕豆还有益气健脾、利湿消肿等功效,特别适合暑热和湿气重的夏季食用。

此时正值蒜苗大量上市,其营养成分比较均衡,特别是所含的不溶性纤维很高,胡萝卜素以及镁、铁、锌、硒等矿物质也很丰富,对预防便秘有积极作用。另外,蒜苗所含的大蒜素、大蒜新素,可以抑制金黄色葡萄球菌、链球菌、痢疾杆菌等细菌的生长繁殖。

黄瓜是不少人初夏开胃的首选。它是含水量最高的食物之一,能很好地补充体液。营养丰富的黄瓜还有益“清扫”体内垃圾,常吃有助于预防肾结石,并且对肾脏具有保护作用。

## 树三鲜:樱桃、枇杷、杏子

樱桃是夏季最早上市的水果之一,其含铁量很高,同时还含有较多的维生素C和少量的有机酸,它们不仅有益健康,还能提高肠道对铁的吸收率。樱桃富含花青素,有助保护视力,提高免疫力。

进入5月,水果摊上开始出现金灿灿的枇杷了。它富含人体需要的多种维生素和钙、磷、铁、钾等多种矿物质。钙、磷和胡萝卜素的含量尤其高于其他水果。枇杷还含许多生物活性物质,有助增强人体免疫力。

杏子也在立夏之后上市,民间有“端午吃个杏,到老没有病”的谚语,常吃杏子可提高人体的免疫功能。杏子还富含β胡萝卜素,具有强大的抗氧化能力,还有助护眼。其钾含量也很高,能帮助维持体液平衡。

## 水三鲜:黄鱼、河虾、鲥鱼

黄鱼等临近产卵期的鱼是夏季的首选。黄鱼富含蛋白质、不饱和脂肪酸、胆固醇、维生素B2、尼克酸、维生素E以及多种矿物质。尤其值得一提的是,黄鱼富含微量元素硒,硒是人体必需的营养素,具有抗氧化作用。

夏天一到,河虾也开始陆续上市。虾中含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等多种矿物质。虾比其他肉类纤维细、水分多,所以口感嫩滑,容易消化吸收,尤其适合老人和儿童食用。小河虾外壳薄且软,带皮吃补钙效果很好。

民谚道“春边秋鲤夏三鲜”,其中的三鲜鱼指的就是鲥鱼。鲥鱼富含蛋白质,且易于消化吸收,是肝肾、心脑血管疾病患者的良好蛋白质来源。鲥鱼还富含维生素D和矿物质钙,有助健骨。

## 男人护肤也很重要

很多男人脸上长有粉刺、黑痘、青春痘。如果不及时清理,会满脸是痘,疤痕明显,皮肤也有可能要感染。这些男人要尽快护肤,使脸上的皮肤恢复正常状态。到春红专业护肤中心做祛痘面膜、皮肤护理吧,解除一脸“忧愁”。

春红专业护肤中心

(本中心停车位好)

地址:鼓山中路(西区邮政局钟楼菜场旁)

微信号:13506751349

电话:86035876

## 信息广场

### 房屋出租

上三道口新昌收费站旁,一楼900m<sup>2</sup>,二、三楼各1550m<sup>2</sup>,适宜大型休闲娱乐、球类及办学、仓库、厂房等。设施齐,价格低。电话:13758503558

### 招商

华翔大厦因结构调整,商场一楼约200多平方米场地对外招商。电话:86048812、13587340909

### 出售

塔山村附近工业用地七亩,手续齐全。电话:13858499088

### 出售

双学区套房。  
电话:13588566803

### 厂房出租出售

塔山、上礼泉、梅渚各5000m<sup>2</sup>可分割。南岩高新园区工业用地5亩转让。电话:13967591258

### 招聘

花草修剪小工2人。  
电话:13735255786

### 出租

大市聚工业区4000m<sup>2</sup>厂房出租,可分割。  
电话:13806766976

### 招聘

新昌县新闻信息传播中心招投递员若干名。男女不限。  
电话:13857579056

### 厂房出售

青山工业区,占地2000M<sup>2</sup>,建筑面积3200M<sup>2</sup>,三证齐全,独门独户,位置好。13806766007 俞

### 别墅出售

龙源一品三联别墅面积428M<sup>2</sup>,花园面积200M<sup>2</sup>,靠近会所,位置好。15258564258 蔡女士