

星制作 | XINGZHIZUO

为期40天的烧烤模式 千万少吃这东西！

三伏是一年人体体表气血最旺盛的时候，一年一度的冬病夏治正式开始了。一年仅此一次，请大家珍惜！三伏天要特别注意，少吃冰饮、雪糕。

三伏天不让吃雪糕，太残忍了点！这不是绝情，是三伏天人体的阳气都浮在体表，五脏六腑是寒凉的，此时再吃冰吃雪糕，相当于雪上加霜，尤其是本身寒气就重的亲，再吃就更寒到骨髓了。

如果怕热，可以喝常温的凉白开，朴素而养身。如果你能坚持一个三伏天不碰冰饮、雪糕，即使不专门去冬病夏治，体内的顽固寒气也能自己好大半，尤其是一到冬天就特别怕冷、手脚冰凉的亲，记住了哦！

三伏要喝三豆汤，祛火、解乏、消痱子

三豆汤的方子出自宋代医学著作《朱氏集验方》。全食物，很安全，而且可以当糖水喝哦！三豆汤里都有哪三豆？有绿豆、赤小豆和黑豆。三豆汤既是糖水，也是味道超好的药茶。

绿豆汤解暑的效果很好，但是偏性寒凉，脾胃虚寒的人不能经常喝。三豆汤刚好可以调整一下。三豆汤中，绿豆、赤小豆起清热解暑、利湿的功效，黑豆则健脾补肾。绿豆和赤小豆都是寒凉之物，黑豆的加入，对它们的寒凉性有一定的抵消。

对于消化功能特别弱的人，可在三豆中加入适量大米，熬成清粥食用，也有清热健脾的效果。

三豆汤的做法

材料：绿豆、赤小豆、黑豆各20克，冰糖适量。

1.将豆子洗净，清水浸泡1个小时；

2.将三豆放入锅中，加入适量清水，用大火烧滚后转小火慢煮1个小时。待豆子开花后，放入冰糖继续煮5分钟即可。放凉后连汤带豆一起食用。

老人、小孩、肠胃不好的亲，可以加红糖（红糖属温性）代替冰糖。

三豆汤一周可以喝两次，三伏期间喝最好，最晚可以喝到处暑。



神马 | SHENMA

营养专家推荐的6大最健康食品 有些出乎预料

食品多了，选择就难了。让我们沿着营养专家们的餐桌走一圈，看看专家们更偏爱哪些食物？

水果最爱：苹果

推荐理由：护肠，减压，吃法多

专家吃法：苹果放在餐间吃，比如上午10时、下午3时，苹果打汁解酒保肝

谷物类：燕麦

推荐理由：通便，利减肥，适合“三高人群”

专家吃法：主食好搭档，吃燕麦一次别超50克

豆类：大豆

推荐理由：全家需要，好吃不贵

专家吃法：聚会可摆“豆腐宴”，豆腐炖鱼更营养

蔬菜类：萝卜

推荐理由：生吃升气，熟吃顺气

专家吃法：生吃萝卜解胸闷，煲汤很营养

水产类：鳕鱼

推荐理由：脂肪少，蛋白质高，价格适中

专家吃法：鳕鱼最好蒸着吃

鲜花类：菊花

推荐理由：清香，去火散热

专家吃法：可以凉拌吃，泡茶加枸杞

荐读 | JIANDU

不是你笨，而是你努力的方向不对

可能很少人知道，黄渤最先是以歌手身份出道的。但是，当其他同门师兄妹都火遍乐坛时，黄渤却一直没能红起来。黄渤从广州辗转到北京，跑夜场卖唱，不断给唱片公司投歌曲小样。但是所有努力都像打水漂，没有一点回报。

后来一次偶然的机会，黄渤出演《上车，走吧》这部电影。他发现自己很有表演天赋，于是选择转行做演员。这个选择改变了他的人生，他出色地演绎了很多电影角色，他自己也从此星路大开，收获事业的成功。

很多时候不是你不够努力，而是你努力的方向不对。

敬一丹在30岁的时候，努力考取了北京广播学院的研究生。经过三年的苦读，她得以留校任教。33岁那年，中央电视台经济部来北广招人。敬一丹为了不让自己留遗憾，她在激烈的竞争中扛了下来，最终以优异的表现进入中央电视台。

能够保持安稳的现状确实不错，但你不会知道自己什么时候就会变成井底之蛙，什么时候就会落于人后，什么时候好机会好选择就会被你错过。

很多时候，我们会迷失自己，以为努力没有回报，以为压力无法消除，以为舒适了就可以满足。有时候不逼自己一下，你永远不知道自己有多优秀。

刷牙前千万先别沾水！ 不然你的牙白刷了……

最近网络上兴起了一股讨论：原来刷牙前牙膏是不能沾水的？有人说自己的牙白刷了几十年，你跟你的家人白刷了吗？从现在开始矫正这些错误吧！

为什么刷牙前牙膏不能沾水呢？如果牙刷是湿的，挤上牙膏后，就容易起泡沫，嘴里有了太多的泡沫，人就感到已经刷了很长时间的牙，认为可以结束了，而这时牙齿还未真正被刷干净。正确方法：牙刷不蘸水，挤上牙膏慢慢刷，渐渐出些细微的泡沫，牙膏的清洁成分才能被发挥到最大。

6个常见刷牙错误

错误1：冷水刷牙 不利于牙膏内的有效物质发挥活性。

错误2：刷牙太使劲 可能伤害牙齿。

错误3：横着刷牙 对牙釉质是一种物理磨损。

错误4：刷牙时间太短 无法消灭细菌斑 清洁口腔不彻底。

错误5：起床就刷牙 牙膏里的有效护齿成分随早餐被吃掉。

错误6：牙刷个儿太大 在口腔内执行任务会不够灵活。

科技筑家 健康未来

安徽首个人居体验馆暨文化体验沙龙 7月12日盛大开放

战鼓表演后，皖新文化产业投资集团领导致欢迎词，对各位嘉宾的到来表示热烈的欢迎，紧接着朗诗地产领导向客户详细介绍了“皖新·朗诗绿郡”是如何给客户带来健康生活的，赢得了客户的一致好评！

10:18在万众期待下，“皖新·朗诗绿郡”安徽首个人居体验馆暨文化体验沙龙开放仪式正式开始，随着各领导一起触碰水晶球，标志着“皖新·朗诗绿郡”健康绿色人居时代的正式到来。

现场除了给客户准备了精彩的表演外，4轮微信抽奖更是将现场的气氛推向了一个小高峰，大家纷纷摇动手机，期盼可以将大奖抱回家；除此之外，“皖新·朗诗绿郡”还很贴心的为没有中奖的客户准备了精美的小礼品。

“皖新·朗诗绿郡”人居馆以文化作为设计主线，将文化和生活、社交融合在一起，还规划文化体验沙龙——“前言后记”书吧。成为了你在此停留的一个无法抗拒的理由。

进入“皖新·朗诗绿郡”营销中心，浪漫唯美的音乐在大厅弥漫飘散，精致的吊灯，舒适的沙发，文化体验书吧——前言后记，健康人居体验馆，无一不给客户带来前所未有的尊贵享受。

“听到朗诗科技的系统的时候虽然觉得很有新意，但

感觉并不强烈”一位正在参观样板间的张女士表示，“直到现在站在样板间内才亲身感受到了这种科技系统的好处，一进门就能感觉到温度适宜，但不是家里开空调的那种凉风，更像是春风的感觉；样板间内门窗都是关着的，但进来的时候确闻不到一点异味，反而感觉空气很干净，住在里面一定很舒服。等开盘时候一定要来选一套，这样的房子给老子和孩子住很安心。”

健康筑家 科技未来

“皖新文化科技创新中心”是皖新、朗诗、银泰三强联手打造的48万方世界级城市综合体。集生态人居、商务办公、餐饮购物、娱乐休闲为一体的高端人群多元生活场。为生活在这里的客户 provide 都市文化生活的全方位配套。

其中，住宅部分“皖新·朗诗绿郡”包含6栋城市高层和5栋低密度洋房，引入科技住宅领先品牌绿色朗诗所特有的绿色健康科技系统，以全线精装修缔造滨湖首席“恒温、恒湿、恒氧、低噪、适光”科技住宅，将舒适人居最大化体现，户户安装新风系统，可过滤脏空气，以及粉尘和颗粒物，改善空气干湿度，保障全家人的空气舒适健康！地源热泵系统使空间温度常年保持在20-26℃，让你的家不用空调也可以四季如春，为合肥筑造一个科技人居生活空间样板！



滨湖，从草莽中成长起来，成为如今的新贵，经过8年的发展，已然成为安徽省的新中心。在城市渴望更多全新的改变之时，“皖新·朗诗绿郡”将前所未见的健康生活带到眼前！

7月12日，位于滨湖核心区徽州大道与云谷路交口向东550米的“皖新·朗诗绿郡”——安徽首个人居体验馆暨文化体验沙龙盛大开放，在客户、媒体和领导们的见证下，正式宣告合肥进入科技健康生活新时代。

极致体验，倾城绽放

早上9点不到，现场就已经坐满了客户，在精彩的京韵