

夏天这样喝啤酒：带泡沫 大口快速

夏天暑热来袭，啤酒一跃成为人们消暑的佳饮。对于很多人来说，“烧烤+冰镇啤酒”组合是夏天里最畅快的体验。中国酒业协会啤酒分会副秘书长元月提醒，夏季喝啤酒是有讲究的。人们在追求啤酒冰爽刺激的同时，也应该知晓喝啤酒的注意事项。

禁忌一 不宜光膀子或开空调

喝啤酒的时候开空调或者光膀子，抑或吹电风扇，患感冒的几率倍增。这是因为啤酒属于寒凉之物，久饮会造成中焦虚寒。而夏天，人的体表血运丰富，尤其是在喝下大量啤酒后，毛孔舒张，血流量更大，这就容易导致外感风寒。人体内外皆为虚寒所困，故易患上呼吸道感染。

禁忌二 脖子或肩膀上搭湿毛巾

这样做容易患上颈椎病和肩周炎。夏季大量饮酒时，毛孔舒张，以便湿邪外透。脖子、肩膀等处搭潮湿的毛巾，内湿不能外散，而外湿又可透过舒张的腠理进入人体，久而久之加重关节疾病。尤其是某些人图凉快，将毛巾用冷水浸泡后搭在身上，患病几率更大。

禁忌三 剧烈运动后忌喝啤酒

夏天很多人，尤其是男士，常常会在打过篮球后直接拿瓶啤酒解渴。其实，这种做法是很危险的，很容易导致痛风的。

支招 怎么喝啤酒更健康

1.温度要适宜 喝啤酒的温度应控制在12℃至15℃左右，这时味蕾初打开，正能体会到啤酒的醇香与爽口，而又不会太显苦；同时，此时酒香和泡沫都处于最佳状态，饮用时爽口感最为明显。如果温度再升高，人所感受到的啤酒苦味就要强烈得多。温度过低的啤酒不仅不好喝，而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离，营养成分会受到破坏。凡是患有慢性胃炎、胃溃疡，特别冠心病者不宜喝冰冻啤酒。

2.带泡沫喝 大多数人喝啤酒时都等啤酒沫消失得差不多了才喝，这其实是个误区。业内人士介绍，啤酒的泡沫使得啤酒具有清凉爽口、散热解暑的作用。因为二氧化碳进入胃中，遇热膨胀后通过打嗝排到体外，从而带走热量，有清热解暑的功效。另外，啤酒中的泡沫不同于碳酸饮料中的泡沫，除了二氧化碳之外，还含有大量可溶性的蛋白质，可淡化啤酒花的苦味儿和酒精的刺激性，还可隔绝空气与酒液的直接接触，减少啤酒氧化。

3.大口快速喝 啤酒不宜细饮慢品，应该大口快速地喝，建议一口至少要喝到15毫升以上。首先，啤酒的醇香和麦芽香刚刚倒入杯中时很浓郁、很诱人，若时间放长，香气就会被挥发掉。其次，啤酒刚倒入杯中时，有细腻洁白的泡沫，它能减少啤酒花的苦味，减轻酒精对人的刺激。

据《北京晚报》

每日七言

○咖啡苦与甜，不在于怎么搅拌，而在于是否放糖。一段伤痛，不在于怎么忘记，而在于是否有勇气重新开始。

○难过的时候，就把自己当成另一个人，当初怎么安慰别人，现在就怎么安慰自己。

○如果真相是一种伤害，请选择谎言；如果谎言是一种伤害，请选择沉默；如果沉默是一种伤害，请选择离开。

○人往往在闲得发慌的时候最矫情最脆弱，在深渊挣扎的时候最清醒最坚强。

○这个世界已经有很多人和事会让你失望，而最不应该的，就是自己还令自己失望。

○要记住，他所有的不主动，都是由于不够喜欢你，喜欢你的人永远不忙。

○有人问我还喜欢他吗？我笑着摇摇头，不是不喜欢了，而是别问。

□研究

一天吃一个橙子 有助防痴呆

日本东北大学一项研究显示，一天吃一枚柑橘类水果有助防痴呆。柑橘类水果包括橙子、柚子、柠檬、青柠等。

研究人员跟踪调查超过1.3万名中老年男女7年，以观察这些人的痴呆症发病率。结果发现，与那些每周吃两枚以下柑橘类水果的人相比，每天至少吃一枚柑橘类水果的人患痴呆症的风险低23%。

这是首个关于柑橘类水果消费对身体影响的大型研究。研究人员在《英国营养学杂志》上发表报告说，柑橘类水果中含有川陈皮素，它有助记忆修复或减缓记忆减退。“先前有一些生物学研究表明，柑橘类水果或有助认知功能修复，但没有研究关注柑橘类水果消费与痴呆症发病率之间的关系。我们的研究显示，经常消费柑橘类水果与较低的痴呆症发病率之间存在关联”。

据新华社

茅台镇生态原浆酒进驻安徽大型推广活动，厂家直供，没有中间环节，砍掉中间商层层加价，从工厂直接到消费者手中，真正让利于民，**现场免费品尝，满意再兑换。**

换购活动 明天开始

好消息！好消息！这几天到三孝口市场星报社旧址一楼

这样的100元可换6瓶茅台镇生态原浆酒

温馨提示：单张100元钞票上号码6位数字相同的号码可换2箱（如：23111111、89222222---999999）；
单张100元钞票上号码8位数字相同的号码可换8箱（如：11111111、22222222---99999999）

没有大动作 怎敢惊动安徽人

贵州茅台镇“52度生态原浆酒现场百元品鉴兑换活动”隆重登陆安徽。厂家温馨提示，活动截至7月18日，我们只为推广，您可尽得实惠，机不可失、时不再来。

厂家放大招，安徽人民有口福啦！还是老规矩：凡想参加品鉴兑换活动的安徽人，赶紧找任意位置有三位同号、连号或四位对子号的百元钞，如：111、555、123、987、678、AABB、7788……，凭该类型百元钞，在现场一张可兑换价值1728元的“茅台镇生态原浆酒”一箱！(52度浓香型、500ml/瓶×6瓶)。记得哟！一张换一箱，让你一次兑到爽！

原厂直供 物美价廉
省去层层经销，直接让利消费者

酒厂 — 总经销 10–15% — 代理商 15–20% — 批发商 15–25% — 专卖店 10–15% — 消费者
厂家推广直销 省去中间环节

100元 = 6瓶茅台镇生态原浆酒
6瓶x288元=1728元



喝酒喝茅台镇生态原浆酒：纯粮酿造、好口福！

茅台镇生态原浆酒产于中国酒都茅台镇。窖池中丰富的微生物和香味物质，使得酒体丰满浓香，各味协调。2次投料，9次蒸馏，8次加曲发酵，7次取酒之工艺，长期洞藏，制成了52度浓香型高档粮酒，酒体醇厚、空杯留香等特点。茅台镇生态原浆酒浓香四溢，包装大气上档次。无论是自己喝，送父母，还是送朋友，都是不错的选择！您准备钱，我备酒，约上好友，喝“茅台镇生态原浆酒”。特别适合：自饮小酌、孝敬长辈、探亲访友、宴请客户、礼尚往来、家宴喜宴、朋友聚会。

茅台镇生态原浆酒大兑换
全城搜寻豹子号、顺子号、双胞胎号百元钞……

100 壹佰元

EXA6740111	EXA6333275	EXA6112275	EXA6234373	EXA6865789	EXA6867788
100	100	100	100	100	100

兑换时间：7月13日–7月18日（本周四–下周二）早9点到晚6点

市场星报兑换咨询电话：0551–67128032
市场星报兑换地址：三孝口市场星报社旧址一楼
合肥市三孝口街道龚湾路10号（原永红路10号），安徽省国税局对面、安徽新闻出版大厦南边
乘车路线：122路，126路，133路，162路，17路，901路，701路到三孝口站下，3路，136路，116路，快速公交4号线到三孝口西站下

兑换咨询电话：0551–85223318
合肥兑换地址：安徽报业大厦一楼大厅（潜山路与南二环交叉口）
乘车路线：41路、166路、156路、104路到华邦世贸城站下，18路、32路、129路市政府办公区东站下

铜陵兑换咨询电话：0562–7117178
铜陵兑换地址：铜陵日报社读者服务中心（铜陵市铜官区虚镇淮河大道北段358号）
乘车路线：乘7路、9路、10路、17路、18路、22路到育才路站下车
温馨提醒：本次活动点仅限上述地址，保障酒水质量；若参加其他购买地点活动，产生质量问题，与我方活动无关。 （广告）