

阳光女孩



姓名:孙一舒
身高:1.71米
年龄:20岁
参赛宣言:好心
情是美丽的基础

参赛对象:17岁~25岁,
身高1.60米以上的女性均可
参加(有才艺者优先)。

比赛评比:设冠军、亚军、
季军和最佳才艺奖、最佳潜质
奖,获奖选手将有机会参加全
国选拔比赛。

活动参与方式:报名时带
标准照片和艺术照片各一张。
照片请发至电子邮箱:
1121715278@QQ.com
传统照片请寄至商丘市归德
南路6号京九晚报编辑部,照
片请附个人资料及联系方式。

报名地址:商丘市归德南
路6号京九晚报编辑部

咨询热线:18603700103
13700701139

家中宝典

夏季生姜的妙用



常言道:“冬吃萝卜夏吃姜,不劳医生开药方。”中医认为,夏日食姜与人们的夏日生活习惯和生姜的多种药用功效有关。

增加食欲

炎炎夏日,人体受暑热侵袭或出汗过多,促使消化液分泌减少,而生姜中的姜辣素却能刺激舌头的味觉神经和胃黏膜上的感受器,通过神经反射促使胃肠道充血并促进消化液的分泌,从而起到开胃健脾、促进消化、增进食欲的作用。

解毒杀菌

夏季,人们喜食冷饮、冷菜等冷制品,由于这些食品极易受到外界病菌的污染,若不慎食入,便会引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,而生姜所含的挥发油则有一定的杀菌、解毒功效。

驱风散寒

夏日里,人们喜欢食冷制品,若贪食过多,则易致脾胃虚寒,出现腹痛、腹泻等症状,而生姜有温中、散寒、止痛的功效,可避免上述症状的发生。同时,生姜的挥发油可促进血液循环,对大脑皮层、心脏、呼吸中枢和血管运动中枢均有兴奋作用。在饮食中加些姜,可提神、醒脑、疏风散寒、防止肚腹受凉及感冒。

需要注意的是,由于姜味辛性温,所以不可一次食入过多;疮疖、目赤内热、便秘或痔疮患者不宜食用;此外,烂姜中含有黄樟素,可诱发肝癌、食道癌等,不宜食用。

(宣 宣)

京九晚报梦幻天使杯 2014 年画宝宝大赛

每名参赛选手均可获赠精美礼品一份! 年终评出年画宝宝冠军 12 名,各赠送精美礼品、年画宝宝台历一套及获奖证书;优秀年画宝宝 120 名,各赠送年画宝宝台历一套及证书。



宋佳奇



王品轶



王天祺



王艺诺

报名地址:梦幻天使儿童摄影旗舰店(神火大道与八一路交叉口东南角)
梦幻天使儿童摄影实验店(金银路市一实小西门对面)
报名电话:0370-2533380/2533386/2533389 QQ:1499717926
详情请登录商丘网 <http://www.sqrb.com.cn> 查询