

1

天气

# 本周气温火速飙升,几乎每天都是30°C

## 天气热起来,吃这些食物既减肥又养生

上周六,入夏啦。空气中立刻多了一丝暑气与闷热,幸好周六中午的一场阵雨,暂时打压了闷热的气势,将最高气温定格在28.5°C。

到了周日,闷热还在持续发力,最高气温直接到了32°C,那种让人出点汗黏糊糊的感觉,真的就是夏天的味道了。

可以说,近段时间,虽然偶尔下雨,但气温一直是很平稳的,本来以为这种20°C以上的气温,可以扛到儿童节,没想到,从本周开始,气温就控制不住了,直接往30°C以上奔去了。

本周的气温看下来,你会发现,夏天的热浪才刚刚开始,除了周六(19日),每天都是30°C+的架势,特别是16-17日,估计要往35°C飙去。看来,夏天真的来了。

要提醒大家的是,夏天的配方就是白天多云,午后多阵雨。所以本周外出的话,别忘了带把雨伞,既防晒又能午后来袭的阵雨。

这两天的大街上,爱美的姑娘们已经迫不及待

地把短裙、短裤都穿出来了。一到夏天,“减肥”又是一个绕不开的话题。其实说到减肥,“管住嘴、迈开腿”才是关键。

年年都嚷嚷着要减肥的你,趁着还有劲,一鼓作气,用最健康的方式吃出好身材来吧。今天就给大家分享一些能吃出苗条身材的食物。

**维生素C超多的奇异果(猕猴桃)**,一直是姑娘们的最爱。它位居水果之冠的食物纤维和丰富的钾,就可以让它列入瘦身水果的风云榜内。另外,奇异果当中含有一种蛋白质分解酵素,能把食物中的蛋白质分解成人体更易吸收的小分子氨基酸,减少脂肪囤积的机会。而且奇特果中的赖氨酸、甲硫胺基酸是帮助肉碱合成的必须胺基酸,合成后的肉碱能有效促进脂肪的燃烧,减少脂肪积聚。因此,奇异果是减肥的得力助手。

黄瓜中含有一种可抑制糖类转化为脂肪的丙醇二酸物质,肥胖的人常食黄瓜有减肥之效。

黄瓜还含有细纤维素,对促进肠道的排泄和降低胆固醇也有一定的作用。

听说吃菠萝可以减肥的估计不多,其实菠萝的减肥效果很不错哦。因为菠萝中有一种叫做菠萝朊酶的物质,它可以分解蛋白质和溶解阻塞于组织中的纤维蛋白和血凝块,有效加快血液的循环和消除水肿。所以,吃菠萝能起到利尿降脂的作用。

本周天气:

- 14日(周一):多云,22°C~32°C;
- 15日(周二):多云,24°C~33°C;
- 16日(周三):多云,25°C~35°C;
- 17日(周四):多云,25°C~35°C;
- 18日(周五):多云转雷雨,24°C~32°C;
- 19日(周六):多云,22°C~28°C;
- 20日(周日):多云转阵雨,21°C~32°C。

本报记者 李思璇

2

健康

## 入了夏,如何科学备孕 听听医生怎么说

中医认为,夏季主“长”,是阳气最充足的季节。所谓“阳生阴长”,温暖的夏季对女性孕育也最有益。

方回春堂下沙馆的老中医徐医生说,立夏后,备孕的夫妻必须一起行动起来,做好备孕工作。对男性而言,在备孕的半年里要戒烟戒酒,忌熬夜,调整情绪。而对将要怀孕10月的女性而言,更应利用春夏交替这一季节优势调理身体。由此看来,备孕不是一蹴而就的小事,要想结出丰硕的果实,一定要学会倾听身体的声音。

### 保暖御寒 调理身体是根本

春夏交替,气温升高,但早晚温度仍然较低,不少女生已经短裙、短袖齐上阵,在徐医生看来,女性经常将下肢、肚脐敞露在外,常吃冰冷食物,与空调相伴都是体内积淤寒气的罪魁祸首。过早穿短裤、凉鞋等易导致“宫寒”。夏季本身就是排汗的季节,要“使气得泄”,这样才能避免堆积而成“伏寒”、“陈寒”。

### 充足睡眠 养精蓄锐人更美

所谓“男靠吃女靠睡”,充足的睡眠是女性养生美容的法宝。女性为阴,子时阴阳交界,正是旧的红细胞破除,新的血

红细胞生成的时候,肝胆经的排毒也在此时,常熬夜不仅会使血液循环受阻,影响正常代谢,出现眼袋、浮肿、黑眼圈等,长此以往,还会造成女性雌激素、孕酮和催乳素不稳定,影响受孕。

### 适度增加运动 舒展身心

缺少运动是女性的通病。子宫悬于骨盆中央,中正、稳定,长期不良的坐姿、动作习惯会撞击骨盆,造成不对称变形,而依赖于骨盆的子宫也会随之倾斜,并且身体缺乏运动,血液不够充沛,循环减慢造成淤肿。张国娟建议,备孕的女性可适度增加户外活动,不仅能强身健体,还能愉悦心情,使肝气舒展。

### 营养充足打基础 不要过度减肥

在备孕期间的女性千万不可追求苗条身材而节食减肥。节食减肥会使人体营养摄入不足,导致体虚力弱。要保证营养全面充足,饮食要多样化,摄入足够的蛋白质,忌食大量辛辣刺激食物。不管是备孕期的男性还是女性,都要少喝碳酸饮料。一般红色或黑色的食物能起到补血的效果,如红枣、红糖、乌鸡等。

本报记者 李思璇

3

展览

## 这些展览 总有一款适合你

### 马西莫·奥斯蒂男装展

在中国国际设计博物馆隆重开馆之际,由国际著名设计师与收藏家朱钦骥先生所捐赠的收藏系列展之一《颠覆与重塑:中国国际设计博物馆馆藏马西莫·奥斯蒂男装展》将精彩亮相。作为博物馆开馆大展之一,《颠覆与重塑》是对过去一个世纪以来现代男装设计发展史的深度巡礼。

时间:4月24日~8月30日

地点:杭州象山山路352号中国国际设计博物馆

### 迁徙的包豪斯:设计生活展

本次展览将展出包豪斯的实物、商业生产的原型、广告设计、建筑和城市规划项目,以及相关的理论文献,尝试探讨不同文化和政治背景下的设计师和建筑师如何将包豪斯理念进行发展、调整、扩展和再设计,以此揭示20世纪至今包豪斯理念在苏联、印度和中国的变化过程。

时间:4月8日~7月8日

地点:杭州转塘象山山路352号

### “杭州新面孔”肖全摄影展

肖全因为拍过巩俐、姜文、易知难等经典摄影作品,而被大家熟知,也被称为“中国最好的人像摄影师”。

去年夏天,肖全的“时代照相馆”在西湖边亮相,200多人参与一项叫“杭州新面孔”的拍摄计划。这次就是把那些当时拍摄的作品展览出来,这里很少有明星或者大家熟悉的老面孔,更多的是各个年龄段,各行各业的普通人的肖像,每张普通人的肖像背后,都有一个故事。

时间:5月4日~5月28日

地点:杭州图书馆展览艺术中心

本报记者 李思璇