

星制作 | XINGZHIZUO

# 再不减肥就开学了!

## 一周瘦身七色水果,让你边吃边瘦!

过完7月,马上就到9月,还没瘦下来,就要开学了。快来看看营养专家总结出来的“一周瘦身七色水果”,让你在感觉饱的前提下,提供尽可能少的热量,祝你瘦!瘦!瘦!

**【星期一】红色——番茄补维C** 提醒:番茄要吃应季的,维生素C含量比大棚栽培的高。如要补充番茄红素、胡萝卜素等,应选颜色深红的。圣女果即小番茄,糖分较高,维生素C含量不及西红柿,瘦身效果也没西红柿好。

**【星期二】橙色——木瓜清润养颜** 专家推荐木瓜银耳糖水,是经典的滋润养颜汤,常食能养阴润肺,滋润皮肤。提醒:这类水果还包括芒果,但芒果含感光过敏源,加热后就不会产生过敏反应。所以,水果做菜也是种不错的选择。

**【星期三】黄色——香蕉强化肌肉** 提醒:有人把香蕉当主食减肥,不可取。香蕉富含淀粉和糖分,吃后消化快,迅速补充体力。但长期以香蕉为主食,会缺乏蛋白质、矿物质等,脾胃虚寒或消化功能差的人也会吃不消。

**【星期四】绿色——猕猴桃分解脂肪** 提醒:猕猴桃属寒性水果,脾胃虚寒、贫血、常腹泻者不可多吃。有实火症状如大便干结的人吃可降胃火。

**【星期五】青色——苹果加速排毒** 提醒:苹果不推荐榨汁,细胞破碎后其中的酚类物质易发生氧化,变成褐色,且建议在上午10点和下午3点来食用苹果。

**【星期六】蓝色——蓝莓抗氧化** 蓝莓果富含的花青素是非常强的抗氧化剂。提醒:蓝莓可加到酸奶或燕麦片中,成为一道美味的瘦身食物。

**【星期日】紫色——葡萄美容大王** 葡萄富含水溶性B族维生素,是调节新陈代谢不可或缺的营养素。提醒:安全卫生的葡萄带皮一起吃,有更好的减肥功效。葡萄皮富含葡萄多酚、花青素以及白藜芦醇等物质,加速脂肪分解。



注意 | ZHUYI

## 原来我们都做错了!

### 宝宝最好不要用爽身粉,特别是女孩子

小的时候一到夏天,每每洗完澡,身上一定会被爽身粉各种涂满!但是,最近网上却爆出“爽身粉可致宝宝脑瘫”!这些新闻里说得难道都是真的吗?据了解,现在市场上的一些商铺以及婴儿用品专卖店,爽身粉五花八门,种类繁多。而且价钱也参差不齐,便宜的6块多,而贵的一罐则卖30多块,并且绝大多数都是含有一种成分,那就是滑石粉!

滑石粉中含有“铅”!

滑石粉中含有不可分离的铅。铅是一种有毒的重金属。在实验室内,专家对从市场上买回的爽身粉进行了检测。随后的重金属“铅”的检测实验中有三款样品被检测出含“铅”,均超过国家对化妆品铅含量标准(<40毫克/千克)!

专家表示:滑石粉中含有不可分离的铅,铅进入婴儿体内不能很快被排泄。当长期蓄积于人体时,就会危害神经、造血系统及消化系统,严重影响婴儿的智力和身体发育。

武汉市儿童医院皮肤科主任邹主任称:夏季容易出汗,幼儿容易发痱子,但是爽身粉呈粉尘状,不但容易被宝宝吸入鼻中,还容易堵塞毛孔,阻止汗液的排出,容易使痱子进一步加重!特别是女婴一定不要使用痱子粉,更不要在下阴处和大腿根部使用,爽身粉会通过腔隙进入体内!

所以,夏季对付小孩痱子最好的方式就是:平时给宝宝常洗澡,勤换衣就可以啦。而且尽量不要给宝宝使用肥皂,衣服也要选择轻薄、柔软的纯棉衣物哟!

视觉志 | SHIJUEZHI

## 她捡了一个男闺蜜!

这个姑娘名叫 Lauren Oiye, 芳龄28, 来自美国加州。她8岁开始练习杂技,12岁改练花样游泳。然而,这迟迟没有什么用。枯燥的训练占据了她的花季雨季,乏善可陈的生活来到2009年,她决定先将比赛放一放,继续自己中断的学业。她选择到夏威夷读心理学,很重要的原因是她深爱着大海。

2012年4月,在夏威夷海滩散步的Oiye,遇见了一个名叫Chuck Inman的帅哥,这家伙沉迷于冲浪不能自拔,看到Oiye姑娘那亮闪闪的马甲线,当即邀请她一同冲浪。世界那么浪,抄起滑板就能上!姐可是练了十几年杂技和花样游泳!两人简直是天生一对、珠联璧合,初次合作就充满默契,毫无违和感,一时间震惊了岸上的游客。

单单冲浪这项运动,就足以难倒众生,而用糅合了冲浪、体操、花样游泳、花样滑冰动作的冲浪,更是让人望洋兴叹!就这样,姑娘捡到了跟自己完美搭档的男闺蜜,找到了新的人生乐趣。而好戏,还在后面。

男女搭配,训练不累,就在俩人邂逅五个月后,他们参加了当年的世界双人冲浪巡回赛,连拿两个冠军。很多双人项目的选手,后来走在一起了。虽然他俩郎才女貌,而且天天在一起,但据姑娘自己说,直到现在他们还没在一起。

他们现在正忙着准备更多的比赛,在自己喜爱的事业中环游世界,是两个人共同的梦想。而至于俩人最终能不能在一起,只能由蓝天碧海来见证了。



## “我最喜欢的一本书”有奖征文

作为一名忠实的读者,或者是作为见证安徽出版集团辉煌历程的热心人士,您可以选择自己喜欢的一本安徽出版集团图书,说出您和这本书的难忘故事或理由。

### 一、征文主题

我最喜欢的一本书,范围为安徽出版集团所属出版社出版的图书(包括:安徽人民出版社、安徽科学技术出版社、安徽教育出版社、安徽文艺出版社、安徽少年儿童出版社、安徽美术出版社、黄山书社、时代新媒体出版社、北京时代华文书局等)。

### 二、参赛对象

面向海内外社会各界。

### 三、征文时间

2015年8月1日至2015年10月26日。

### 四、征文要求

文章题材不限、字数3000字以内;作品必须是作者本人的原创作品,严禁剽窃抄袭,一经发现,即取消参赛资格。

### 五、投稿方式

在截止日期前请将电子文档传至 scxb10@126.com 邮箱;或邮寄至:市场星报社总编办公室(请在信封上注明“我最喜欢的一本书征文”字样),地址:合肥市永红路10号,邮编:230063。

### 六、奖项设置

一等奖:5篇,各奖励价值1000元精美图书;  
二等奖:10篇,各奖励价值500元精美图书;  
三等奖:20篇,各奖励价值200元精美图书。

### 七、作品安排

获奖名单将在《市场星报》上公布,优秀作品将在《市场星报》上摘要刊登,所有获奖作品将利用时光流影一键成书功能集结成书。