

健康

### 立秋时节的科学饮食法

立秋时节为人体最适宜进补的时候，人们可以根据这一节气的特点，科学地摄取营养和调整饮食，以补充夏季的消耗，但不能“乱补”。

立秋进补的原则是“少辛多酸”，尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物，适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。

与肉食相比，叶类、花菜和部分瓜果蔬菜的淡补功效更为突出，如茄子、鲜藕、绿豆芽、丝瓜、黄瓜、冬瓜、苦瓜等清淡食物都具有清暑化湿的功效。立秋后每天早晨喝粥，利于健脾，可助脾胃滋阴。另外，秋天的主要气候特点是干燥，古代就有对付秋燥的饮食良方：“朝朝盐水，晚晚蜜汤。”

商业圈

### “安羚基金”在可可西里成立

由中华环境保护基金会、共青团青海省委、青海志愿者协会、安利青海分公司共同发起组建的“安羚基金”于7月24日在可可西里管理局索南达杰保护站正式成立。

由于近些年被救助的小藏羚羊数量不断加大，救护中心提供给小藏羚羊主要食物鲜牛奶频频告急；同时动物抢救、护理方面相关器械、药品缺乏，需要进行扩建和添置，草场围栏根基需要加固。该次“走进可可西里 守护世界的净土”保护藏羚羊系列活动，就希望通过成立“安羚基金”解决和改善可可西里管理局在救助藏羚羊和维护设备的实际困难。

今年是可可西里生态保护志愿者活动开展10周年。2008年，安利(中国)日用品有限公司投入1000万与中华环境保护基金会共同成立了多个环保公益项目。“走进可可西里，保护世界的净土活动——让藏羚羊安全回家”活动是由安利环保公益基金资助的项目之一。

漫画

### 没电了!

7月30-31日，印度三大电网相继瘫痪。全国包括首都新德里在内的逾一半地区电力供应中断，6亿多人受到影响。此次大面积停电同时引发了人们对印度落后的电力设施的质疑：印度在成为经济大国的同时是否有能力满足能源方面的需求？



漫画作者: Arend Van Dam

热脸



### 刘翔

2012年伦敦奥运会田径赛男子110米栏预赛第六小组中，刘翔在跨跃第一个栏时就打栏被绊倒，他因此没有成绩被淘汰。在同组其他选手结束比赛后，刘翔又选择回到场上，在跑道外单脚跳到终点，用这样“悲情英雄”的方式结束自己的伦敦奥运之旅。



### 陈一冰

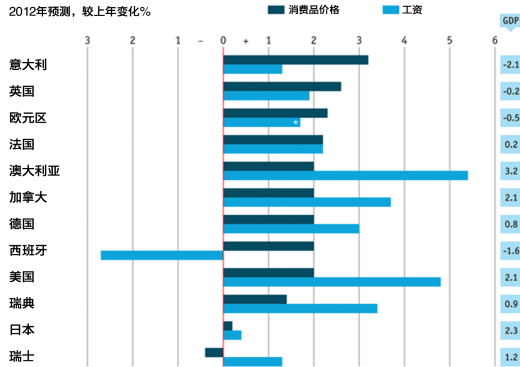
伦敦奥运男子吊环决赛中，2008年奥运双料冠军陈一冰在他最擅长的吊环比赛中以全场最高难度无可挑剔地完美发挥，却输给略有失误的外国选手，“意外”夺得银牌。爱笑的陈一冰没有失去自己灿烂的笑容。他在接受媒体采访时说，自认比赛动作百分之百完美，没能夺冠心有不甘，但赛后首先想到的是祝贺对手。

每周读图

### 通胀、工资和经济增长

《经济学人》每月会邀请一组经济学家对GDP增长、经常账户平衡和消费品价格做出预测。本月，他们对2012年通胀预期的平均值比7月份做出的预测略低。在发达经济体中，通胀率在2%—3%的低点。不过在欧洲经济衰退国家中，工人们的实际收入跟不上物价的增长。

通胀、工资和经济增长  
2012年预测，较上年变化%



来源: 综合组织, 经济学人