

“回南天”杀到 来给身体防防“潮”

新一波“回南天”杀到啦！未来几天可能会继续下雨，下雨，潮湿，潮湿，下雨……问世间，“晴”为何物？面对这“潮湿天”，小编提醒大家：要注意身体的变化！

阴湿天气更易诱发感冒

这段时间的潮湿天气属于寒湿。人的呼吸系统最怕寒，有些人及儿童由于免疫系统不成熟，在温差变化大、湿度大的情况下，更易得呼吸道感染，再加上湿邪缠绵难愈的特征，所以病程比较长。

对治：

湿为阴邪，容易郁而化热。所以在阴雨潮湿的季节要多吃清淡的、易消化、易吸收的食物。医生建议，对于湿气太重、身体条件许可的人，也可适当吃些辣椒，通过吃辣，增加体内发热量，从而有助于防止在高湿的时候，人们常有的消化液分泌减少、胃肠蠕动减弱现象。

潮湿天气可引发心理障碍

在阴冷潮湿的天气里，心理素质较差的人会因为混浊空气而诱发抑郁症等一些心理障碍。很多人在潮湿的天气里无故感到疲劳，情绪烦闷抑郁，脾气也易变得焦躁。其实，许多季节性疾病与天气气候的变化密切相关。

对治：

医生建议，在阴雨潮湿天气要注意调整情绪，多跟人沟通。

阴湿大雾天气不宜晨练

大雾天气晨练将对人体健康造成诸多不利影响。许多传染病，如百日咳、流感、水痘、麻疹病毒等就是靠空气中的飞沫传染的，有些细菌卵可浮游在雾中，所以雾是许多传染病的媒介。

对治：

大雾天气就不要去晨练啦，非要锻炼怎么办？可以把室外锻炼改为室内，或是避开起雾时段再到户外活动。

据“茶山快讯”官微

一煲靓汤赶走“潮湿天”

潮湿的天气里，大家除了要担心身体的变化，还要了解应该如何正确祛湿！一煲靓汤赶走“潮湿天”，美味又健康。想要祛湿的街坊们，赶紧买材料去煲汤吧！



冬瓜薏米排骨汤

材料：排骨、薏米、冬瓜、生姜、小葱、盐
功效：清热化痰、健脾利湿



沙葛猪骨汤

材料：沙葛、猪扇骨、眉豆、赤小豆、扁豆、蜜枣、姜
功效：清热祛湿、健脾开胃



冬瓜薏米老鸭汤

材料：老鸭、冬瓜、薏米、蜜枣、油、香菇、姜
功效：温和祛湿



扁豆眉豆鸡脚汤

材料：扁豆、眉豆、鸡脚、瘦肉、蜜枣、姜
功效：美容祛湿



鹤鹑祛湿汤

材料：鹤鹑、薏米、百合、姜片
功效：清热祛湿、润肺化痰



赤小豆粉葛煲鲮鱼

材料：粉葛一个(1斤多点)、胡萝卜半个、赤小豆2两、鲮鱼两条(刚好1斤)、排骨少量、陈皮2块、蜜枣2个
功效：清热毒、泄湿毒



土茯苓双豆祛湿汤

材料：祛湿豆、赤小豆、土茯苓、陈皮、猪瘦肉、生姜
功效：清热、祛湿、解毒

出远门前在冰箱里放枚硬币 回来就能知道食物坏没坏啦

有时候我们会决定来趟长假出国去，可能一离开就是一两个礼拜，又或者是学生暑期离开租屋处时一走就是一两个月。长时间不在家时，除了离开前把家打扫干净，留意食物保存期限外，还有什么是我们该注意的？



当决定离家一阵子时，我们要多留意电器和家具，例如冰箱就很重要，据说只要在冰箱里放一枚硬币就可以在回家时确保冰箱的食物是否还可以吃喔！这么神奇？

因为除非是搬家，要不然很少人会在不在家的这段期间把冰箱全清空，毕竟有很多可以久放的食物我们都会把它们放在冷冻库保存着，这样即便离家好长一段时间这些食物还可以吃。但你是否想过离家这段期间可能会遇上停电这状况？在停电这段期间食物会开始解冻，就算事后电力恢复食物也可能已经变质，这样就算回家看到冷冻库的食物依旧冰着也不放心。这个时候，只要在冷冻库中放入一杯“结冰的水”，并在“水上放一枚硬币”即可！

如果当你回家时发现“硬币一样在水杯顶层代表这段时间并没有停电”，但如果“硬币跑到水杯中间代表这段时间曾短暂停电过”（因为短暂停电让杯里的水融化所以硬币沉下去），那如果“硬币已沉到杯底代表曾经长时间停电过”。

也就是说，只要小小一枚硬币就可以协助确认食材保存状况啦！超实用有没有？

据“东莞时报”官微

麻涌亲子主题农业生态游 原来废旧物品还能这么玩

伴随着麻涌都市农业生态游的建设步伐加快，大大小小的农场、农庄都开启了华丽的变身。近日，小编又为各位街坊探寻到一个环保又超级好玩的去处，来看！



位于东莞市麻涌镇麻涌大道漳澎天然气加气站旁的创艺生态园通过改造废旧的轮胎、油桶、原料桶，打造了各式各样的趣味模型。废旧轮胎上加上了明媚的涂鸦色彩，摇身一变成了萌萌哒的卡通人物。

园区内不仅有废旧轮胎的萌萌哒改造，还有儿童欢乐的游乐场。来麻涌感受农家乐，既有蔬果采摘的体验，还有欢乐无穷的游乐场回忆。

在娱乐中，还能感受到满满的环保效应，旧旧呆呆的油桶也能经过一番改造后，成为漂亮实用的小可爱。

同时，街坊们还可以通过对垃圾桶领带颜色的辨别，分类扔放垃圾。红色领带的是不可回收，绿色领带的是可回收。

漫步于生态园中，呼吸着原生态气息，伴着花儿、鸟儿宛若进入了“世外桃源”，同时还能感受着轮胎、油桶环保带来的欢乐。目前，园区内还种植有生菜、菠菜、百香果等蔬菜水果，健康又新鲜！带上小伙伴，去麻涌感受农业生态游吧。

据“美丽麻涌”官微