



# 一起get 这份夏日消暑秘籍

夏天以迅雷不及掩耳之势,将它热烈的爱均匀地覆盖在每一个人的头顶。风扇或空调,可乐、西瓜和雪糕,泳池、漂流都安排,海边旅行不能少!又或者,宅在家里看看书,心静自然凉也好!在此向你推荐夏季消暑方法全攻略,助你平安愉快地度过夏天。

## 最佳降温工具 空调和摇扇

正所谓“没有空调的夏天不完整”“空调给予我第二次生命”,带着凉意的风,一下子把热意都吹散了,直接将人带

到一个舒适的环境中,但也不要长时间待在空调房里。其实夏天最好的降温方法是摇扇,扇子获得的风柔和宜人,

不会伤身。摇扇还是一种运动,可锻炼肢体。多动手摇扇对防治上肢麻木疼痛、肩周炎、高血压等有一定功效。



## 最佳消暑蔬果 西瓜和苦瓜

水果里的西瓜味甘性寒,有消暑除烦、止渴利尿之效,是夏季解暑佳品。凡暑热烦渴、小便不利、暑热伤津及伤酒等不适反应,均适合食用。蔬菜中的苦瓜

性寒味苦,有清热解毒、清心消暑、明目降压之功,对中暑、痢疾、恶疮等有防治作用。此外,苦瓜还富含多种氨基酸、维生素和矿物质。

## 最佳消暑饮料 茶和可乐不可缺

夏天喝到一壶好喝的热茶,会感觉很舒适,微微发汗后,便会感觉清凉放松。茶(绿茶或花茶最适合夏季饮用)能清心利尿、解热除烦、止渴消暑。实践证明,热茶的消暑降温功效明显

超过各种冷饮。不过,对于可乐党来说,“无可乐,不夏天”,没有任何一种消暑方法能比喝一罐冰可乐来得更有效。一口下去,热意消退,那感觉怎一“爽”字了得,但切记不要贪多。

## 最佳消暑食品 姜、醋和绿豆

俗话说:“夏天一日三片姜,不劳医生开药方”。姜、醋不但能够调味,还有杀菌功效。此外,姜还有温胃散寒、降逆止呕等作用。醋能帮助消化吸收,提

高食欲。适当加姜、醋能预防痢疾、肠炎等疾病。而绿豆甘寒,有清心利尿、消暑止渴、清热解毒之效。绿豆汤是民间最常用的消暑与解毒良药。

## 最佳消暑对策 心静自然凉

俗语说:“心静自然凉”。天气炎热,人就显得烦躁,所以,消暑首先就是让自己的思想平静

下来,神清气和、乐观愉快,不要焦虑、紧张、急躁、激动,让神经系统处于宁静的状态。

尤其是在室外,最好平静一下自己的状态,多做几个深呼吸,使用“意念控制法”,不停告诉自己“我不热我不热我不热”“这很凉快”,暗示自己这真的很凉快。

(据《城报》焦秋利)



## 鸡汤

这一生,我们会遇见许多人,也会遇见许多事。走过半生,方才明白:人生最大的幸运,莫过于遇良师,得良友,握良机。

很多时候,人与人之间的参差,无非就是有些人在机会面前徘徊不定,瞻前顾后,结果看着机会白白溜走,而有的人却能牢牢抓住机会,咬定青山不放松,最终实现了自己的梦想。

一个人的身体状况,可能是内心状态的表现。

有的人,遇事看不惯,又放不下,给自己的内心添堵。

保持内心平和,遇事外不较劲、内不纠结,才是对自己最好的善待。

人生短短几十载,跟谁过不去,其实都是跟自己过不去。

斤斤计较、一味争强好胜的人,难免会烦恼缠身。

对待那些不顺心的事,不如把心放宽一点,不为小事计较,才是对自己最好的保护。

不理睬外在的是非,内心平和,你的人生会更加健康顺遂。

学着把心放宽一点,常乐观,以清净心看世界,以欢喜心过生活。

当你能看见、感受他人的付出,就不会总是满腹委屈;当你愿意回报生活的给予,就不会总是心怀怨气。

一个人过得好不好、幸福不幸福,不在于有多少财富、多高地位,而在于内心对自己的价值认同。

## 段子

今天相了个亲,坐了五分钟,来和我相亲的女生接了个闹钟就走了。

不会发火的原因找到了:我一般不会发火不是因为我大度不计较,而是因为我有窝囊。

我发现,我妈偶尔早上会帮我挤牙膏,但是日子不固定。

我决定问一下:“妈,你是根据什么决定帮我挤牙膏的?”

我妈:“有时候挤多了掉洗手池,觉得可惜,就用你的牙刷刮起来……”

面试官:“问你一个问题,你必须回答很快。”

我:“好的。”

面试官:“47+84等于多少?”

我:“很快。”

我的一天:起床、咒骂、假装努力、摄入食物、毫无原因地犒劳自己、岁月静好、睡觉。

成年人的崩溃就在一瞬间:昨天晚上我买了一个甜筒准备带回家吃,结果上楼的时候没拿稳掉下去了,我当时忍不住崩溃大哭。正哭的时候,我看见楼下走上来一位大哥,他看起来更糟糕,但我不敢去安慰他,因为我看见了他头上的甜筒。

人生有三大错觉:大A要涨、美股要崩、她喜欢我。

我问我爸:“如果我有一个双胞胎兄弟,你会有什么感觉?”

我爸:“失望加倍!”