

拨一拨，聊一聊，温岭热点尽在“掌”握

热线 86901890



梅雨季来咯！

未来一周，雨雨雨雨雨雨

本报记者 王萍

眼下的天气，晚上洗完澡想舒爽地入睡，恐怕只能开空调吹点冷风才能实现了。潮湿、闷热，加上滴滴答答的细雨缠绵，梅雨季的特征展露无遗。按往年经验来看，梅雨期长约20~30天，比如去年，温岭就是6月20日入梅，7月9日出梅的，梅雨期共19天。因此，接下来至少20天，我们都要做好没有连日阳光的准备。未来的一周，天气自然也是雨雨雨。

衣物除湿，主妇各显神通

可以看到，下周气温起伏较小，唯一令人不快的，可能就是梅雨季特有的潮湿了。空气中水气氤氲，湿气加重，衣服好像永远都晒不干一般，自带一股潮气。我昨晚睡觉，感觉被子都是湿的！晾在阳台3天的衣服，早上拿下来穿在身上竟然感觉有丝丝水汽！这种天最难过的怕是踩了水坑湿了的鞋子吧！记者身边，对天气的吐槽层出不穷。吐完槽，我们还是要想办法为家里除湿。记者特地向几位家庭主妇打听，如何才能让衣物在这段被湿气包围的日子顺利干燥，大致总结出几个方法。

这个季节，未甩干就挂晒的衣服如果连晾数日，可能反而要发酵出一股酸味了。因此，除了真丝、内衣裤等不适宜机洗甩干的衣物，我们的建议是，脱水这道程序必不可少。如果不是南风天，即使下着雨，空气中的湿度也还可以接受，衣服放在洗衣机内甩干之后，晾在有遮挡且空气流通的阳台上，两三天可以晾干。但这样晾干的衣物，穿在身上总觉得仍旧潮乎乎的。此时可以提前一晚收下衣服，用吹风机吹一吹。这一方法很实用，且快速有效，特别是贴身衣物，用吹风机的热风吹一吹，穿在身上更舒服。可如果是南风天的话，墙壁都能被湿气泡出一层水来，洗衣机甩干的衣服就更别想晾干了。此时，

身体除湿，也有不少妙招

自入夏以来，市民小王家的餐桌上，红豆薏仁汤成了标配。除湿还是很有必要的。小王说，南方环境所致，这个季节不仅是空气中湿气重，人体同样受影响，因此在除湿界有响亮名号的红豆薏仁汤成了她的最爱。

如果早上醒来感觉脸、手指水肿，眼袋很大，就可以煮点红豆薏仁汤喝了。根据小王的经验，为了促进人体排湿，晚上七八时后，就不再多喝水，如果晚餐比较重口味，需要喝水那另说。

除了小王的办法，为身体排湿，还有不少简单的妙招。早上煮粥喝，可以放点山药、茯苓，这两样都是健脾胃的食材，脾胃不佳，祛湿效果会差。

另外，运动在这个季节同样受欢迎。虽然雨水天气多，室外能活动的地方减少，但小幅度的运动仍非常有必要。家里有跑步机更好，如果没有，则可以每天晚上在室内做一下拉伸运动，放松筋骨。适量的运动，不仅能促进人体内血液循环，也有助于睡眠。很多人天气一热起来，就容易失眠，不妨试试这个办法。

冬季，很多人喜欢睡前用热水泡脚，这一好习惯现在同样可以保持。有时间的话，可以用姜片或者艾叶煮汤，用放凉至40℃的汤水泡脚，水量至少要超过脚踝。但是要注意，泡脚时间不要超过30分钟，对于高血压、糖尿病患者来说，水温不宜太高。

最后要提醒的就是不能贪凉喝冷饮。天气一转热，很多人就喜欢喝冰啤酒、冰可乐，特别是小龙虾一端上来，不喝点凉的就觉得不搭，且一开瓶就是大口大口地灌入，这种喝法很伤脾胃。人到中年不得已，保温杯里泡枸杞。网红养生神句在前，年轻人也要借鉴，比如多喝温水，吃夜宵时尽量避免喝冰镇饮品。

周六/6月22日 阴有阵雨或雷雨 22~27	周日/6月23日 多云 19~27	周一/6月24日 多云到阴 19~25	周二/6月25日 阴有阵雨或雷雨 21~26	周三/6月26日 阴有阵雨或雷雨 23~28	周四/6月27日 阴到多云 23~30
----------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	-------------------------------

文明交通 安全出行

温岭日报社 宣