

星制作 | XINGZHIZUO

喝了一碗绿豆汤，她差点丢了性命！

高温天，煮上一锅绿豆汤晾凉后搁冰箱里，口渴时喝上一碗，想想就让人觉得爽！然而，高邮一位年近70岁的老太，却因喝了一碗冰镇绿豆汤而突发心肌梗死，差点丢掉性命……专家表示，冰绿豆汤对心脑血管病人十分不利，尤其是在全身出汗时，会对心脏造成伤害，从而诱发心肌梗死、脑血栓或脑出血等急症。其实，喝绿豆汤是有讲究的！并不是任何人都可以随意喝。

绿豆汤的食用禁忌

1、切莫空腹喝绿豆汤

从中医的角度上来说，绿豆性较为寒凉，空腹饮用容易对脾胃造成伤害。

2、绿豆不能和中药一起吃

《本草纲目》中称：绿豆气味甘寒，无毒解一切药草、牛马、金石诸毒。如果有胃肠薄弱肢酸乏力、全身畏寒、腰腿冷痛、腹泻等症的人在服用中药的时候则应该禁食绿豆，否则，不仅会降低药物疗效，而且还会加重病情。

3、绿豆汤不能天天喝

一般成人一周喝2至3次，每次一碗即可。过量饮用绿豆汤，可出现胃寒腹泻等肠胃疾病。女性过量饮用绿豆汤可出现白带、腹胀、痛经等妇科症状。幼儿2至3岁开始吃粥时，可适量加点绿豆。6岁过后，才可饮用成人量。

4、勿用铁锅煮绿豆汤

绿豆的大部分活性成分都在绿豆皮里，绿豆皮中的类黄酮和金属离子作用之后，可能形成颜色较深的复合物，使绿豆汤的颜色发黑，食用后会造成肠胃不适和消化不良。可以用砂锅或者不锈钢锅。

5、不宜喝冰镇绿豆汤

患有心血管疾病的人尤其要注意，不能喝冰的绿豆汤，防止诱发心肌梗死、脑血栓或脑出血等急症。

四类人不适宜喝绿豆汤

属于寒凉体质的人，正在服用各类药物的人，老人、儿童以及体质虚弱的人，经期女性。

提醒 | TIXING

摸一下提神醒脑，抓一下神魂颠倒！ 这种神兽你见过吗？

安徽等多地特产——陆地海参！无需添加任何装备。摸一下提神醒脑，抓一下神魂颠倒，滚一圈你这辈子就完了，曾让无数小盆友闻风丧胆！请跟我一起读：洋辣子（是不是各地叫法不一样呢？但看了它的美图，你知道是谁吧?!）据说现在叫糖宝，据说它妈叫花千骨……



据说此神兽，属性极高，攻击力极强，称其为第一神兽，你没意见吧？大家看到都有什么反应呢！反正我是鸡皮疙瘩都起来了，整个人都不好了！

这种“灵兽”分布在福建、黑龙江、吉林、辽宁、内蒙古、陕西、山西、北京、天津、河北、河南、山东、安徽、江苏、上海、浙江、江西、广东、广西、湖南、湖北、贵州、重庆、四川、云南等地。哈哈，看来很多地方的小盆友都吃过它的亏！

被伤如何治疗

1. 蜇后用胶布粘受伤部位，可以把刺入皮肤的细毛给清理掉，这是最直接的方法。
2. 洋辣子的毒是酸性的。可以用浓肥皂水涂患处。可以重复一次。一般十分钟左右就会减轻。
3. 中药喉症丸研碎，水调敷于患处。
4. 有发烧，关节肿痛等全身症状，应到医院治疗。
5. 被蜇后可用棒棍挑破其身体，会发现一绿(或青)和黑的经脉。将其中绿(或者青)的一条取出捣碎，敷在被蜇除立马有奇效。千万别动黑色那条，这是他毒液所在处。
6. 被蜇后可在患处抹上一些牙膏，抹过牙膏后患处会感觉清凉，大约5分钟后疼痛感就会减轻，牙膏迅速凝固后，半个小时到一个小时左右，把凝固的牙膏剥落，即可将毒刺给带出。

实用 | SHIYONG

空调这样吹才最省电！ 原来我们一直在花冤枉钱！

夏天耗电多，很多人都会有这样的习惯：外出买点东西必定关掉空调，或将风量设定到最弱。然而这些看似省电的做法，其实反而更耗电！

观念一：外出关掉空调较省电？错！

观念二：温度调越低越凉？错！

观念三：微风模式更省电？错！

观念四：冷气模式才能保持室内干燥？错！

空调省电大窍门

1、设定冷气的最佳温度 国家推荐家用空调夏季设置的温度为26至27度，空调每调高1度，可降低7%至10%的用电负荷。从健康的角度来说，盛夏期间，室内与室外最好温差为5至6摄氏度，这样能防止因室内外温差过大而患病感冒。

2、空调匹数适应房间大小 如果您的房间有向阳的窗户，同时窗户没有窗帘或遮阳棚的话，那么您选购的时候可以略微提升一个档位，空调完全满足房间制冷时，才能提高空调效率。

3、选择适宜的出风角度 选择适宜的出风角度会使空气的温度降得更快。空气温度变低后，冷气流容易往下走，制冷时出风口向上，这样的制冷效果好。而在冬天，热气都是往上走，制热时出风口应该向下，这样也能达到节能的效果。

4、使用睡眠功能 睡眠功能就是设定在人们入睡的一定时间后，空调器会自动调高室内温度，因此使用这个功能可以起到20%的节

电效果。

5、勿给外机穿“雨衣” 各品牌空调室外机一般已有防水功能，给空调“穿雨衣”反而会影影响散热，增加耗电。

6、安装外机避开阳光 空调器不宜安装在阳光直接照射的地方，夏日阳光灼热，很容易把外机晒热，从而影响空调器自身散热效果。如果条件不允许，室外机只能装在向阳的一面，居民可以在外机顶部装上遮阳篷。

7、定期清扫滤清器 空调器面板上的过滤网应隔一段时间检查一次，约半月左右清扫一次。若积尘太多，应把它放在不超过45度的温水中清洗干净。清洗后，吹干安上，使空调的送风通畅，降低能耗的同时，对人的健康也有利。

8、外出提前十分钟关空调 如果不是短暂外出，在出门前应该提前关空调，最好是离家前十分钟即关冷气，在这十分钟之内，室温还足以使人感觉到凉爽。

读书吧 | DUSHUBA

谁都有许多不愿面对的过往，用力却爱错了的人，一厢情愿的梦想，幻觉一般落入的陷阱。我曾经不原谅那个笨极了的自己，后来又学着一点点放下，毕竟爱错了的人曾是我认真考虑后作出的，就当时光终于为幼稚买了单，虽然傻气，也算成长。

——《我和十年前的我》

在一半的时间里，我不能没有你，在另一半的时间里，我又觉得无所谓，这不在于我爱你多少，而在于我能忍受多少。

——《英国病人》

我经常有那种感觉，如果这个事情来了，你却并没有勇敢的解决掉，它一定会再来。生活真是这样，它会一次次地让你去做这个功课直到你学会为止。

——《像我这样笨拙的生活》

健康 | JIANKANG

“坐家”看过来！ 8个小动作，拯救你的腰

因久坐、运动少，不少人被腰痛困扰。教你8个护腰窍门：

1. 站立时双脚尽量分开；2. 站久便蹲下30秒；3. 脚前放小板凳；4. 一条腿站着，一条腿跪在椅子上；5. 避免弯腰拿东西；6. 改装生活用品；7. 走路尽量少拿东西；8. 学会选椅子。