

春季总是爱上火!

有效“灭火”食谱吃起来

“咳咳咳……”最近感觉嗓子不舒服，嗓子有痰上不来也下不去，相信很多小伙伴都跟我有一样的情况吧！这可不一定是慢性咽炎，有可能只是你上火了。说来也怪，每到春季总是爱上火，别说小编不贴心，这些超有效的“灭火”食谱跟你一起分享吧。 ■ 综合

为什么在春季容易上火

首先在你解决上火问题之前，你需要找到问题的原因。

一般春季上火多数与肝火旺有关系。春季肝脏当中积蓄了很多内热，当这些内热逐渐散发出来后，你身体就会感受到燥热，新陈代谢失调，所以就上火了。

还有，跟你穿衣的厚度也是成正比的！老人们总说“春捂秋冻”，话虽如此但是也需要你灵活的掌握穿脱衣服的时间。当最低气温突破15℃的时候，如果你还坚持着“春捂”的观念，那么内火就会上升，就容易上火了。

另外，辛辣的饮食也是上火的诱因。无论是哪个季节，辛辣的食物吃多后很多人都会爆痘，这都是上火的症状之一。特别是在春季，吃很多辛辣的食物会激发内火，上火就是必然的了。

清热食谱，帮你“灭火”

一般春季上火都是由内热形成痰，主要集中在上呼吸道和肺部，这也就是为什么你总觉得嗓子不舒服的原因。面对嗓子疼之类的症



状，很多人都觉得多喝点水就好了，当然，这是一方面，另一方面其实可以通过饮食来调节热量。可以把这些有效的“灭火”食谱吃起来。

● 枫糖香草烤梨

枫糖清凉润滑的口感有非常好的滋润喉咙的效果，能令人感到呼吸畅通许多。梨子性凉可以起到祛痰化脓的疗效，对于内热的人来说比较有帮助。

做法：首先，你需要准备好枫糖浆、梨、香草精、核桃仁以及肉桂粉。之后就可以开始做了。把梨洗干净切成两半，再将肉桂粉洒在表面。取出枫糖浆和香草精混合在一起，分别倒入在梨子的中心梨核处。随后送入烤箱内用190℃的高温烤制，取出后，再在上面撒上些枫糖浆。最后再在顶部放上些核桃仁就搞定啦！



● 谷物柿子挞

多吃柿子是因为柿子有治疗肺热咳嗽的疗效，能够清热止咳，另外还可以祛痰。今天教的这个柿子挞你可以当做早餐来吃，既营养还十分美味。

做法：第一步将柿子洗干净，切成薄片即可，放在一旁待用。接下来就要制作挞皮了。将谷物燕麦混合着枫糖浆在搅拌机内搅拌均匀，取出后放入锡纸烤托内。随后再将淡奶油均匀的涂抹在谷物挞皮上。将切成片的柿子摆放在挞皮顶部，随后送入到烤箱内烤制，大约10分钟。取出后这样一份谷物柿子挞就做好了。小编个人比较喜欢放凉再吃，口感不差。



● 桑葚无花果蔬菜沙拉

既然嗓子不舒服当然也要吃些清淡的了，那就“吃草”吧！要说这无花果养生的效用真是不小，不光清热化痰，还能治疗咳嗽和声音嘶哑，所以把它加入到沙拉当中准没错。

做法：首先准备好桑葚、无花果和芝麻菜、沙拉的酱汁，这你可以根据个人口味来选择。再把新鲜的时蔬洗净，将无花果切成小块，将它们统统倒入碗中。最后只要淋上些酱汁就全部搞定啦！



□ 荐读

看到的都是光鲜
看不到的都是艰辛

1

火车开动的刹那，我看见身边一个西装革履的大叔瞬间流下了眼泪。他拿出手机狠狠地拍了张窗外的照片，照片上印着家乡的风景，就好像火车一开动，他就很难再看见这景色一样。

他是一家外贸公司的老总，十年前到了北京打工。到北京前刚结婚，结了婚就异地，老婆生孩子时自己不在身边，因为他正在谈一桩很重要的生意。

那时，他年纪轻轻，长发飘飘，只知道拼工作，却不知道家人有多重要。后来，妻子大出血，没有保住孩子，那成了他之后一辈子的悔恨。

他说，现在工作稳定点了，把妻子接到了北京。可她不适应，待了两周就回了家。现在啊，自己就想多回家陪她，可工作还是忙，每次走都有点舍不得，可能过了今年就好了。

下车前，他跟我说，其实我还是想回家，在外看到的都是光鲜，可是，看不见的都是苟且。可是，那些苟且，却只能被最亲的人看到，或者腐烂到自己的肚子里，没人知道。像蜡烛，心在烧，却照亮着周围，温暖着身旁。

2

刚起步时，不要总是虚无缥缈地想着去搭建空中楼阁。因为没有经济基础的梦想，看起来都那么不靠谱。

我们总是更容易看到那些到了远方的人，却没看到他们背后做的准备。每次说走就走的旅行背后，是一笔说取就取的款子；每一笔钱的背后，都是大汗淋漓的付出。

我们总是更容易看到那些“成功者”花钱如流水，却没看到他们也在夜晚骑着自行车，一个单子一个单子跑着。

我们总是容易被光芒吸引，却不知道每个人前显贵的人，背后经历过怎样的打拼付出。那些倒霉的日子，我们往往看不到，可不代表他们没有经历，不代表他们没有看清。

所以，我们没必要羡慕嫉妒那些光亮的人，更没必要自怨自艾地自我攻击。我们不过是处在人生的不同阶段，难熬的都会过去，明天总会更好，只要你还肯相信努力的意义，相信生活能靠双手改变。

打不倒你的，只会让你变得更强。

■ 据《人民日报》

□ 提醒

停车时车头最好冲外
这里头有很多讲究

很多车主在停车时，都习惯将车头一股脑直接扎进车位里，觉得这样简单方便。但是不知大家发现没有，现在很多停车场都会有“车头向外，有序停车”的提示牌。很多人都认为没有必要，依然是我行我素，怎么方便怎么来。但这里面的确有很多讲究，下面就给大家解释一下，究竟为什么要车头向外停。

1.遇到突发事件，可快速撤离。

2.将小偷拒之门外。现在的智能化停车场里，都有专用的摄像头来监测车辆的停放情况。但如果将车尾对着摄像头，假设小偷乘机撬开了车门，监测摄像头也无法透过车辆的后挡风玻璃看到车内的情况。

3.更省油。车子在长时间停放之后，一启动车子马上就倒车，这种做法是最耗油的，原因就是处于冷车的状态下倒车。但若在发动机还处于热的状态下采取倒车入库的停车方式，相对于冷车启动就倒车的做法会更省油，所以即使都是要倒一次车，但是时间节点却很关键。

■ 综合