

这波消暑利器 让你爽翻一“夏”

进入盛夏，随着气温不断升高，好多人不禁感叹“我这条命是空调给的”。那么离开空调房的时候怎么办呢？今天给大家推荐一些“消暑利器”，有了它们，处处都是空调房。

高颜值之选：冰垫

其实夏天高温带来的并不只有不适感，屁股和大腿与坐垫的亲密接触会诱发皮肤敏感的人产生湿疹。给大家介绍一款夏季降温冰垫，解决夏天长时间坐着带来的闷热感。虽然是个不起眼的小东西，但是在夏天却是不可或缺的存在。上班族在办公室一坐就是一天，热乎乎的感觉让人非常难受，有一个冰冰凉凉的坐垫就可以缓解很多。而且现在的冰垫颜值太高了，分分钟击中你的少女心，既好看又实用。除了放在椅子上的冰垫以外，还有可爱的冰枕，工作时放在手臂下方降温超给力。

降温实力派：降温贴

降温贴是让你清凉过夏必不可少的小物，而且携带、使用起来十分方便。打开包装盒，里面是果冻胶似的东西，把它贴在身上很牢固，不会掉落。而且它的包装也超可爱，夏天逛街或者出游的时候在帽子里来一贴，可以预防中暑。平时躺在宿舍或者家里时也可以来一贴，毕竟经常吹空调对身体也是有一些危害的。贴上它在房间里追剧，再来个冰镇西瓜，简直不能再清凉了。

方便携带款：迷你空调

颜值爆表的设计已经俘获了一群



左图：冰垫。
右图：降温贴。

外貌控。方便随身携带的迷你空调，还带有一个水箱，使用时需要注入清水，材料就会吸收大量水分并发生剧烈的蒸发，从而达到降温效果。迷你空调最突出的优点就是小巧、不占空间，但制冷效果很好，还超级节能。

少女心满溢：冰杯

夏天喝水就要用冰镇杯，比起普

通的杯子，网红冰杯明显在颜值上胜出。

一般这种冰杯都是双层设计，夹层是无毒的制冷剂，填充物是冰沙，冰沙是变量恒温技术产物，温度低于25℃时开始自动结晶。而且使用方法也十分简单，提前将空杯身冷冻2~4小时后再倒入饮品，就可以喝到杯中盛放的冰凉饮料了。

晚综

延伸阅读

夏天该如何有效解暑

1. 足量饮水，最好是白开水，推荐每日饮水量应达到1500~1700毫升，少量多次，不要等到口渴时再喝水。对于成年人，茶水也是很不错的选择，不加糖的绿豆汤更好。
2. 高温或剧烈运动出汗较多时，除了水分的丢失外，体内的钠、钾、钙、镁等矿物质也有一定程度的丢失，可以选择运动饮料。
3. 最好不要食用冰镇的食物，特别是儿童和老人，冰镇食物不仅没有

起到使身体迅速降温的效果，还会影响消化功能，有损胃肠健康。

4. 如果忍不住想喝饮料或吃冷饮，应注意查看外包装上的营养成分表，选择能量或糖较低的产品。



冰杯

孩子早上赖床 如何正确叫起

还记得小时候爸妈是怎么叫你起床的吗？不管是大声喊、摇晃你，还是直接拉开被子，这种“杀伤性叫醒”方式总会让人不舒服。而且还会给孩子带来极糟的影响。其实人刚起床时，最好先睁开眼睛躺10分钟，再坐起来，有助于身体健康。给孩子充分的起床时间，这个时间因人而异，有人需要5分钟，有人需要10分钟……根据这个时间，再决定你去叫孩子起床的时间点。因此，正确的叫醒方式应该像下面这样。

1. 提前告知

前一天晚上告诉孩子，明天早晨你会及时叫醒他，让孩子提前有个心理准备。如果孩子已经习惯由你叫起，则无须特别提醒。但如果时间改变，比如从7点改至6点半，最好还是说一句：“明天我会早半个小时叫你哦！”

2. 使用光线叫醒

如果你有可调光的台灯，可以逐渐调亮台灯，然后开着它，悄悄走开即可。光线会替你叫醒他的，因为人类从远古时代，就是被光线叫醒的，光线会唤醒视觉系统，由它传递信号给潜意识，并叫醒脑部，启动四肢，这是最自然的一种醒来方式。即安全又有效，完全不需要你费力。如果家里没有这样的台灯，缓缓地拉开窗帘，也一样有效。

3. 使用早餐香气叫醒



资料图片

把香喷喷的早餐悄悄放在床头柜上，香味会通过孩子的嗅觉系统，给大脑温暖的传递“该起来吃饭”的信号。当然，用香气怡人的鲜花也可以达到此效果。

4. 使用音乐叫醒

选一些舒缓的乐曲，并用小一些的音量，通过听觉系统传达信号给脑部，叫它醒来。如果有一些特殊环境音，比如清脆的几声鸟叫，小溪潺潺等也不错哦。

5. 轻抚叫醒

对于那些睡得较深，不容易叫醒的孩子，可以使用这个方法。但切忌一定

要温柔，要轻缓。而且抚摸的顺序要从手开始，然后到小臂、上臂、脸颊……如果被子盖得厚，就隔着被子触碰手部或小臂。当孩子缓缓蠕动并睁眼时，微笑注视他，说声“起床喽！”即大功告成。你的手最好是温暖柔软的，冰冷僵硬的手会有反效果。

6. 使用同一个方式叫醒

当父母找到一种对方很满意的叫醒方式，请坚持一直使用，不要没事就变换方式。形成一个人对孩子的叫醒的习惯，不仅每次都能成功的叫醒他，而且还能培养孩子对你的爱与依恋。

据《北方新报》

生活妙招

便秘？来个火龙果吧

火龙果的果肉中有很多黑色籽粒，这些水果籽大多是纤维类，不能被肠道消化吸收，同时会刺激肠道蠕动，促进肠道内容物更快排出体外。所以，因日常膳食纤维不足而受便秘困扰的人，很适合吃火龙果。不过，闹肚子的时候就别吃了。

四招挑出好酸奶

1. 买低温冷柜的产品，没有凉意的不买；2. 选择蛋白质含量≥2.3%的产品；3. 优选没有香精和色素的纯酸奶；4. 买益生菌酸奶要选标有菌数的，数量达到10的6次方以上才有保健活性。用好这4招，就准能从万千酸奶里挑出性价比最高的那一款了。

五招拯救“大油头”

你是否每天洗头到了晚上仍油光可鉴？不如试试这几招：1. 换洗发水，最好使用含有吡啶硫酮锌或水杨酸成分的；2. 洗头时，轻轻用指腹按摩头皮至少30秒；3. 吹干时逆着梳头方向吹；4. 快速梳发根；5. 每个月剪一次头发。做到这5点，从此“油头”是路人。

夏季晒衣分时间

不同衣物应在适宜的时间晾晒，真丝、毛料、麻类等高档衣物，可在夏季上午10时以前或下午3时以后晾晒，并在衣物上遮盖一层白布，避免阳光曝晒；浅色衣物或棉毛衫裤等，可在上午10时与下午3时之间进行晾晒。晾晒后的衣物必须在通风处“吹”1~2小时，待衣物的温度下降后，再放入箱柜存放。

据《成都商报》

实用宝典

洗牛仔裤不褪色的方法

不需要穿一次就洗

牛仔布是一种非常耐脏的面料，因此我们不需要每次穿后都去清洗一下，过多的清洗会让其褪色变旧。

尽量不使用洗衣机

牛仔布比较厚也比较硬。因此，大部分人会使用洗衣机进行清洗。其实，机洗会破坏牛仔的颜色和形状，因此手洗比较好。

减少清洗剂的用量

尽管有些清洗剂里面会添加锁色配方，但是事实上还是会令牛仔褪色，因此清洗牛仔时还是要少放清洗剂。最好的是可以用清水加些醋浸泡一个小时，这样不仅可以有效清洁牛仔，还会防止褪色。不要担心裤子上会残留醋的味道，在晒干时醋会蒸发，味道也会随之消失。

选择重点区域清洗

如果牛仔裤只有部分地方有污渍，那么不妨只对这一小块地方反着重清洗即可。

选择温水浸泡清洗

选择温水调入温和的洗涤剂浸泡20分钟后清洗。

据《淮海晚报》