

“盛夏的济南，‘哪儿凉快哪儿呆着去’绝不是一句骂人的话，而是最真挚的关怀，最深藏不露的爱……”网友的调侃，让人忍俊不禁的同时，恐怕也会让每一个济南人都感同身受。流火的七月，寻找一个凉快的地儿，学习一个避暑的招儿，这可是咱们平民百姓过夏天的头等大事，那就赶快跟小编来一次清凉之旅吧！



哪儿凉快 哪儿呆着

——济南避暑消夏“战略要地”大搜罗

□张唯

商场

清凉指数：★★★★★
推荐理由：为了营造舒适怡人的购物环境，眼下济南大商场都开足了冷气，因而几家大型Shopping Mall综合性购物中心人气很旺。这些商场兼具购物、餐饮、娱乐等多种功能于一身，即便呆上一天也不会觉得无聊，的确是市民休闲纳凉的好去处。
推荐地：恒隆广场、和谐广场、银座玉函店。

电影院

清凉指数：★★★★★
推荐理由：黑暗凉爽的观影环境，让炎炎烈日与你毫无关联。窝在舒适的座椅里，捧一杯加冰的可乐，获得身心的极大享受。恰逢本月上映众多新片，既有大制作《搜索》、《大武当之天地密码》，又有亲子电影《麦兜当当伴我心》，快携家人和朋友来影城避暑吧。
推荐地：百丽宫影城、鲁信影城、新世纪影城。

游泳馆

清凉指数：★★★★★
推荐理由：过夏天怎么能不去痛痛快快游一次泳呢？那种全身浸在清凉池水中的爽透心扉之感可是吹空调吃冷饮替代不了的哦！在水的浮力和阻力作用下做各种动作，乐趣多多。更重要的是，还能强身健体和塑造完美身型，可谓一举多得。
推荐地：全民健身中心游泳馆、奥体中心游泳馆。

咖啡厅、冷饮店

清凉指数：★★★★
推荐理由：在夏日慵懒的午后，走进一间环境优雅的咖啡厅或甜品店，享用一杯冰咖啡，还有下午茶专供的各色小吃，可以上网看杂志，也可以约朋友聊天说地，一切随意，这份清凉伴你直到日落西山。
推荐地：哈根达斯、星巴克、酷圣石、满记甜品。

图书馆

清凉指数：★★★★
推荐理由：俗话说：“心静自然凉。”在大大的书库里，品读着古今中外的奇闻异事，燥热的心就会渐渐平静下来。安静地读几本书，不仅远离了烦恼与炎热，而且还是一次让自己充电与提升的好机会哟！
推荐地：山东省图书馆、新华书店。

家

清凉指数：★★★
推荐理由：在家里可以充分发挥创造力，随心所欲制造清凉氛围。比如改变家里的色彩，把窗帘、床品换成清爽的蓝色、绿色，也可以种些花草草，净化空气且带来凉意。还能DIY水果刨冰等夏季凉品，有趣又消暑！
推荐地：自己家。



TIPS

消暑美食五大提醒

夏天不想吃饭，体温升高，心跳加快等，这都是人体代谢和生理状况对夏天高温环境的应激反应。只要采取正确的饮食，我们同样能过一个健康清凉的夏天。

LINK 国内四大避暑胜地

- **北戴河** 位于河北省秦皇岛市西南，南临渤海，海滩漫长曲折，水面凉风习习，是著名的海滨避暑胜地。盛夏季节，游人置身其间，心旷神怡，暑气全消。这里还是神州九大观日处之一。
- **鸡公山** 位于河南省南部的鸡公山，是大别山的支脉。“佛光、云海、雾凇、雨凇、霞光、异国花草、奇峰怪石、瀑布流泉”八大自然景观。三伏盛夏，山外挥汗如雨，酷热难当，山上午前如春，午后如秋，夜如初冬，是理想的避暑消夏胜地。
- **庐山** 位于江西省九江市南36公里处，北靠长江，南傍鄱阳湖。庐山夏季气候凉爽宜人，7月平均气温21.9℃。而且庐山雄奇秀丽，云雾缭绕，山中遍布瀑布奇石和名胜古迹，是旅游风景区和避暑疗养胜地。
- **莫干山** 系天目山向东北延伸的主峰之一，巍然屹立在德清县西部，因传说中的莫邪、干将在此铸剑而得名。莫干山以清凉世界闻名遐迩，山上有百余座别墅楼阁，翠竹遍野，林木葱茏，泉瀑满谷，气温一般比杭州、上海等地低6-7℃，夏季特别凉爽宜人。



◆ 食少倦怠——夏天把粥当主食

粥类食品易于消化，既能帮助补充因大量出汗所消耗的水分，还能快速补充血糖和能量，是消暑的最佳主食。在做粥时，加入豆类(如绿豆、黑豆)、杂粮(如薏米、燕麦)、果蔬(如西瓜皮、苦瓜)、药材(如荷叶、金银花、莲子)等，能加强粥的保健效果，使维生素和微量元素的补充同步进行。

◆ 生津耗——汤茶饮料宜“热”喝

夏天大量的流汗会造成血容量不足，使血压下降，从而增加中暑的危险。汤茶饮料是个不错的选择。汤类含有大量的水分和钠、钾、镁等有机盐。而茶水具有生津提神的作用，能减轻疲劳等。因此，汤类、饮料及茶类夏季以多饮为宜，但喝冷饮不宜过多。温热的茶饮能通过舒张汗腺将体表温度降低1~2℃，消暑效果远优于冷茶。

◆ 寒湿伤胃——冷饮不要低于10度

冷饮的温度不要低于10℃。许多人喜欢在餐前或餐后大量进食冰冻水果或啤酒等冷饮，不仅影响了正常进餐量，还会损伤胃肠黏膜，影响消化功能，因为寒湿相加最伤胃，进而导致抵抗力下降和增加“中暑”危险。

◆ 降湿祛痰——低脂肪蛋白质多吃点

在高温环境下，人体新陈代谢率增加，加上天气炎热，人们出汗多，而每100毫升汗液中含氮20~70毫克，如果饮食再跟不上，极有可能会引起氮负平衡，出现腰酸背痛、头昏目眩等症状。因此，蛋、奶、鱼虾、豆制品等低脂肪优质蛋白的摄入量应适量增加。

◆ 清热解毒——凉性食物适合夏天食用

因为凉性食物具有清热解毒、降火、解毒、消减身体燥热的作用，适宜于身体燥热的人，一般宜于夏天选用。凉性食物有——谷类：薏仁；蔬菜：大白菜、芦笋、茭白、芦荟、莲藕、苦瓜、丝瓜、黄瓜、冬瓜、绿豆芽等；水果类：猕猴桃、火龙果、西瓜、梨、柿子、橘子、杨桃、香瓜、番茄；蛋豆类：蛋清、绿豆。吃法要以偏阴为宜，如蒸、煮、炖，忌煎、炸、烤等。

弃“胺”投“酯”，安心驱蚊

传播的疾病主要有流行性乙脑、疟疾、登革热、黄热病等。而驱蚊花露水在原有中草药成分的基础上，特别添加了驱蚊成分，其作用原理是在皮肤周围形成汽屏障，这个屏障干扰了蚊虫触角的感应器对人体表面挥发物的感应，使人在蚊子面前变成了“隐形人”，从而避免蚊虫的叮咬。不过，专家提醒消费者在选购驱蚊花露水时，要特别注意其驱蚊成分的安全性。

驱蚊花露水选择看成分

市面上的驱蚊花露水成分有所不同：六神驱蚊花露水的外包装上标注含“驱蚊酯”成分，而隆力奇、欧护及百雀羚等品牌则标注含有“避蚊胺(DEET)”成分，另外，强生婴儿防蚊液也标注含有“驱蚊酯”成分。那么，避蚊胺和驱蚊酯到底有何区别？消费者该如何选择？

昆虫专家表示，避蚊胺简称DEET，是一种从“二战”期间开始便被广泛使用的驱蚊剂，但长期以来，科学界对这种驱蚊

成分的安全性质疑越来越多，包括美国食品和药物管理局(FDA)和加拿大儿童健康机构在内的多个国家机构严令限制避蚊胺在儿童产品中的使用。对于驱蚊酯，世界卫生组织(WHO)的研究表明，其对人体健康无副作用，同时，美国环境总署的研究报告也指出，驱蚊酯虽然是合成产物，但其安全性等同于天然物质，对包括婴儿和儿童在内的所有人群均安全。可见驱蚊酯相比避蚊胺，安全性更高，刺激性更小，是驱蚊技术进化的产物，消费者在挑选驱蚊花露水时应选“酯”避“胺”。

花露水使用有讲究

面对种类繁多的花露水，消费者不仅在选择的时候要视情况而定，更要在使用的时候注意以下事项。

1. 驱蚊花露水适用于蚊虫叮咬之前，而已经被叮咬的皮肤则应使用止痒型花露水；
2. 因花露水含有酒精成分，在使用后不要立即使用或靠近火源；
3. 跟很多日化产品一样，不管是驱蚊花露水，还是其它功能的花露水，针对特殊人群如孕妇、婴儿，及有严重皮炎或皮肤破损者，在产品包装上都标有注意事项，建议按照其注意事项或本人医嘱正确使用。

炎热的夏天，出汗、肌肤黏腻、精神不振、痱子痒痒、蚊子叮咬……这些不愉快的感觉常常困扰着我们，成了很多人不喜欢夏天的理由。其实，夏天可以很美好，只要找到解决夏季肌肤困扰的“法宝”，就能畅享一个清凉、舒爽、远离痱子蚊子的夏天。

花露水功能大不同

要说解决夏日肌肤问题的产品，市场上林林总总，而花露水绝对是其中的一朵奇葩，尤其在日落之后，凉风渐起，人们沐浴更衣之时洒上一点，那伴着残余的热气氤氲的香，是中国人夏天特有的味道。

然而，花露水除了香味经典外，其强大的功能才真正支撑起了夏季“法宝”之名。花露水由酒精和中草药成分调配而成，至今已有100多年的历史。走访各大卖场超市可以发现，目前花露水的品种甚多，功能也更加细分，如驱蚊、止痒、祛痱、提神、健肤等，能针对性地解决夏季不同的肌肤困扰。

在所有花露水中，驱蚊花露水是比较特殊的一种，相比用于被叮咬后的止痒花露水，它是在源头上进行防御。因为，蚊子叮咬除了带给我们的痒痒不适外，更能传播疾病，经蚊子