



熟悉的棒冰箱

那些再也找不回 的夏天味道

每到夏天，各种消暑饮料就会成为小伙伴们的最爱。甜品店、奶茶店、咖啡店遍地开花，超市里的饮料花花绿绿、琳琅满目，却再也找不回童年时的那个味道。

老汽水、果子露、老棒冰、光明冰砖、木莲冻、酸梅汤……在炎炎夏日，大家就和小D一起回味一下那些再也回不去的童年时光，追忆那些曾经的消暑饮料吧！



曾经的雪菲力汽水



光明牌冰砖



木莲冻



北冰洋汽水



果子露

今天是今年“三伏天”的头一天，这意味着一年中最热的时节已经到来。点进市气象台的网站，“高温报告”已经挂起，受副热带高压影响，我市个别地区可能出现37℃以上的高温天。“三伏天”来了，大家准备好了吗？小D追忆了一下童年的消暑饮料，还搜罗了一些降“伏”攻略，希望能给大家帮点忙。
记者 林华奇

“三伏天”来了 大家准备好了吗？

小D 为您献上降“伏”手册

什么是“三伏天”？

小D百度了一下，“三伏天”的“伏”是指“伏邪”，即中医“六邪”（风、寒、暑、湿、燥、火）中的暑邪。在夏日里，暑邪会深伏于体内，如暑邪不除，到了秋冬季，会导致人的免疫力下降，易患感冒、咳嗽等疾病。

每年的“三伏天”长度还不一样，这与中国古代“干支纪日法”有关。从夏至日起算，第3个“庚日”为入伏日，第4个“庚日”为“中伏”；从立秋起算的第1个“庚日”为“末伏”的始日，第2个“庚日”定为出伏，这就是“三伏”了。

据专家推算，今年入伏日在7月18日，头伏长10天；7月28日入“中伏”，二伏有10天；8月7日入“末伏”，三伏有10天，“三伏天”共30天。

防暑小常识

如何防暑降温？中医专家提供了十条生活小常识帮您安度盛夏：

1. 夏天不宜进行爬山等室外剧烈活动，可选择游泳、早晚慢跑等活动。
2. 要定时饮水，不要等口渴时再喝，口渴后不宜狂饮，少喝果汁、汽水等饮料。
3. 不宜过量饮酒，尤其是白酒。夏季极易积蕴湿热，诱发皮肤发生疮痍肿毒。
4. 饮食不宜过于清淡。夏天出汗多，消耗大，应适当多吃鸡、鸭、瘦肉、鱼类、蛋类等营养食品。
5. 午睡时间不宜过长，否则醒来后更加困倦。
6. 忌受热后“快速冷却”，要休息一会儿后，再开电扇或洗冷水澡。
7. 空调室内外温差不宜太大，温差以不超过5℃为宜。
8. 出门要备好防晒用具，在上午10点至下午4点如需在烈日下行走，要打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜，最好涂抹防晒霜。
9. 生活起居要规律，保证充分的睡眠是预防中暑的有效措施。睡眠时不要躺在空调的出风口和电扇下。
10. 外出游玩最好携带防暑降温药品，如十滴水、仁丹、风油精等。



西瓜

民间有一句谚语：“热天吃西瓜，不用把药抓。”西瓜性寒，味甘，具有清热解暑、生津止渴、利尿除烦的功效，常吃西瓜能清火解热。

“三伏天” 吃点 清热解暑的



黄瓜

夏季对人体最重要的影响是暑湿，暑湿侵入人体后会导致毛孔张开，过多出汗，造成气虚，还会引起脾胃功能失调、消化不良。适当摄入凉性蔬菜有利于生津止渴、除烦解暑、清热泻火、排毒通便。



薏米

薏米是清除体内湿毒的好食物，又有抗癌作用。盛夏时节，空气湿黏，很多人都会“伤暑”，这时吃些薏米粥，可以起到治湿痹、利肠胃、消水肿、健脾益胃的作用。



鲤鱼

夏季气候温热潮湿，适当喝些鲤鱼汤，有助于祛湿开胃、利水消肿。从营养学角度来说，鲤鱼富含优质蛋白、矿物质和维生素，易被消化吸收。

如今的饮食男女，对饮料的要求不再仅仅是好喝就行，还流行起具有减肥、保健等功能的健康饮品。小D在此为大家推荐几款宁波“供享味来”最近推出的几款有机健康饮品。

记者 陈 韬

有机健康饮料 喝起！



桑果汁
适合各种人群饮用

桑果是一种营养丰富的水果，做成的果汁适合各种人群饮用：女孩子喝了可以美容养颜；肠胃不好的朋友经常饮用桑果汁，可以促进消化；桑果含有丰富的花青素，具有明目、缓解眼睛疲劳干涩的作用，上班族可以经常喝。

供享味来的桑果汁榨汁于天然桑果，全果榨取，留住营养的同时，口感更醇。



黑加乳
黑色食物补肾养颜

黑加乳复合蛋白饮料，主要是由黑米、黑豆、黑芝麻这些黑色食物构成。黑色食物有补肾的作用，黑芝麻中的维生素E含量很高，能促进皮肤内的血液循环，维护皮肤的柔嫩与光泽。



芒果香蕉汁
合体后的美味

芒果被誉为美容圣品，相传有个酷爱芒果的婆罗门为了吃到最美味的芒果，竟然把自己的老婆卖了买来吃；香蕉被欧洲人叫作“快乐水果”，能够解除忧郁，也是减肥佳品，尤其有利于美腿瘦腿。把这两种美味水果合在一起做出来的果汁，味道如何？赶紧去买来尝尝。



玉米汁
细胞万能控制器

玉米所富含的纤维素可降低人肠道内致癌物质的浓度，玉米中含有大量的镁，也具有抗肿瘤、防癌的效果，对活细胞起着“万能控制器”的作用。



菠萝汁
夏季解暑神器

菠萝汁是一种用菠萝和盐一块调制而成的清热解渴饮品。菠萝有解暑、生津止渴等作用，对于消化不良、头昏眼花也有一定的缓解效果，还有助消化。