

雨季生活指南

治愈那颗“湿漉漉”的心

夏至刚过，江南的天气就开启了阵雨中雨雷阵雨不停雨的无限循环模式。那些年错过的大雨，这个月全都还给你。一秒入梅的忧伤，只有一句叹息：问苍天“晴”为何物，直叫人晒不干衣裤！

潮湿又闷热的天气，让心情都变得“湿漉漉”了。如何度过一个漫长的梅雨季？四招带你走出乌云阴沉，只等阳光明媚。



听雨小憩，给心放个假

窗外雨声淅沥沥，好想慵懒放松一下，窝在沙发上听自然的演奏。打开空气净化器，挡住室外的浑浊气息，微风轻柔，清心静气。平日的繁忙工作，眼睛总是酸胀干涩，蒸汽热敷眼罩给双眼做个spa。

珍视明蒸汽热敷眼罩
缓解眼疲劳薰衣草味
规格：10片/盒
市场价：58元
有礼价：50元



出门看海，不如来我家“深夜食堂”

下雨天，就适合一家人围坐一桌，一边闲聊一边吃吃。就算外面雨大能看海，也挡不住我吃肉的欲望。

主角小龙虾的登场，让我家“深夜食堂”分外诱人。上好猪肉腌制风干的香肠，江南的美味传承是自然的天赐。小宝贝也要来点肉味零嘴，酥宝宝肉酥鲜香味美。

雨天的好味时光，闲话家常也有好滋味。

正宗盱眙小龙虾
美味不能挡
原产地：江苏淮安
规格：3斤装/盒
市场价：256元
有礼价：118元



桐香猪肉香肠
乌镇互联网大会指定食材
原产地：浙江桐乡洲泉镇
规格：1份
有礼价：72元



桐香猪肉酥宝宝 原味猪肉酥
酥宝宝 绿色养殖，健康好肉
原产地：浙江桐乡洲泉镇
规格：1份
有礼价：39元



Cleareyes 卡利艾斯
空气净化器
负离子智能除霾紫外线
杀菌高效除醛
规格：48W
有礼价：499元

本版产品订购方式：

- 1.微信扫码抢购。
- 2.拨打电话订购：96068转5
- 3.登陆钱报有礼网选购：www.ulibuy.com。
- 4.到店抢购：杭州市体育场路184号，钱江晚报健康直购读者体验中心（仅限红豆薏米芡实粉）。
- 5.本版产品仅红豆薏米芡实粉支持货到付款。



黄梅时节家家雨 闲坐尝遍鲜果味

6月的雨，也催生了不少新鲜瓜果。时令的杨梅鲜果馋了一年终于上市了。一口爆汁的上虞二都杨梅，酸甜、好吃不多说。还有来自新疆哈密的西州蜜，新疆长时间光照的甜蜜统统锁在瓜肉里，清新脆爽甜到心头。

上虞二都杨梅 | 果园直发 鲜果到家

原产地：绍兴上虞
规格：4斤
市场价：138元
有礼价：128元



西州蜜 | 清脆爽口香甜如蜜

原产地：新疆
规格：单粒(2.2-2.5kg)
市场价：55元
有礼价：38元
规格：2粒礼盒装
(3.6-4.2kg)
市场价：98元
有礼价：79元



一剂老方子，夏季不容有“湿”

夏天，会常听见有人把湿气挂在嘴上：

“别淋雨了，会让湿气入体的”

“别对着空调吹，小心湿气”

“别吃冷饮，湿气会越来越重的”

湿气是何方神圣，居然这么嚣张？

今天，我们就要科普下这个难缠的家伙。

“湿气重的表现很多，如肢体沉重，乏力，舌苔黄腻，口苦、腹胀、厌食、小便黄等，具体表现因湿热所在不同的部位而有差别，它会影响到关节筋脉及脏腑，例如小腿酸痛、四肢无力、精神不济等。”

针对夏季人体湿气重这一问题，笔者专门请教了淳德堂中医馆内的多位药剂师傅。几位师傅还分享了自己的祛湿良方，在他们推荐的食材中，红豆和薏米都是“座上宾”。

“祛湿不用吃药，只要用好这个方子，不仅能去除体内湿邪，还能滋养脾胃！”

但是食补方子也讲究“君臣佐使”，配错了比例，滋补效果就不明显。今天，专家配伍的祛湿良方，终于来到了钱报有礼健康直购。全新升级的红豆薏米芡实粉，糖分低、口感润，老少皆宜，吃一个月也只要几十块钱！这个夏天，轻松告别湿气！

堂方红豆薏米芡实粉

规格：500克/盒
市场价：89元/盒
有礼价：69元/盒
(2盒起售)

