

台风刮来了雨雨雨,“出梅”还得等一等



童凌

今年第四号台风“木恩”已登陆海南万宁和乐镇,随着“木恩”的驾临,今年的台风季也正式开启。对于地处浙江西部的建德来说,台风带来的影响不算大,但也足以影响天气变化。

一连十天的雨,出梅还早

在建德,沿江和靠山的住宅都是异常潮湿。家住紫金家园的于大伯表示他去年三月搬入新购置的住宅,发现只要一连下几天雨,屋内就潮乎乎的,梅雨季节更是变本加厉,不但镜子雾气蒙蒙,本该雪白的墙壁上也布满密密麻麻的黑色霉点,就连地板和衣柜内部的板壁上都湿漉漉的,许多衣服都长了霉斑。

于大伯表示他身上的T恤已经穿了五天了:“不敢洗,纯棉的衣服不容易干,多挂几天又要长毛,还不如一直穿着,大不了脏一点。”

在潮湿的环境中不但家私易损坏,食物更是容易霉变。据于大伯和几位邻居所说,当初买房是为了此处山林环绕空气清新,却不曾想到这里的黄梅雨季如此难熬:“平时就算了,一入梅,这里的东西保质期几乎没有,新鲜的水果蔬菜买回家放一晚,第二天芒果就长黑斑了,辣椒柄上也长出了长长的白毛,吓死人。”

“你看看,我收藏了好几年都舍不得吃的人参,搬到这里才一年就发霉了!唉。”于大伯痛心疾首地给笔者展示他那盒发霉的老山参:“作孽啊,品相这么好这么完整的老山参,我自己都舍不得吃,居然发霉了!”

而据中国气象局发布的天气预报显示,建德的连续雨天还将持续十天左右!市民朋友们还将度过一段靠风扇、烘干机、电吹风强行干衣的日子。

东方欲晓,风景这边独好

黄梅雨季糟心事不少,但乐趣也不会少。夏天下雨,正是钓鱼的好时节。资深钓友杨先生告诉笔者,梅雨季节和普通的夏季阵雨不同,此时空气中湿度大,气压偏低反而会导致水中缺氧,而且连续降雨还会导致

河水混浊、水位上涨,这种日子就不能一味偏守鲫鱼、鲤鱼,汪刺鱼和“翘嘴巴”才是首选。

杨先生介绍了梅季钓鱼的方法,首先要选活水区,水流越大溶氧量就越高,活跃的鱼较为易钓;另外可以找找浅水有草的地方,若是那种被水淹没的草地、田地那就更好了,别说汪刺鱼和鲫鱼了,有时连草鱼都能钓到。

除了钓友们乐趣多多,普通市民朋友也能一赏终日弥漫的“白沙奇雾”。为何新安江的前身名为白沙?当你看到江面上的雾就会明白。

六月中旬,从九姓渔村至紫金大桥段的“紫薯绿道”修建完成,走在这绿道上可以与新安江零距离接触,而雨季使得新安江独有的“白沙奇雾”更为浓郁,江风吹拂,有如实质的雾气弥漫开来,对面之人也变得朦胧难辨,让人仿若置身九霄仙境。特别是拂晓时,若你有晨跑的习惯,定会看见远山如黛,近水含烟,整个新安江畔都笼罩在如烟似幻的白雾中,那一刹,晨跑的你也成了整幅水墨画卷中的一景。

把湿衣服交给烘干机,去江边散散步,用最清新的空气洗洗肺,每日体验漫步云端的感觉,黄梅雨季也就不那么“霉”了。

夏天手上出现小水泡,小心体内湿气重

每到夏季,很多人手上或者脚上就会出现透明的小水泡。别小看那些水泡很小,只要抓几下痒起来,那就没完没了,不抓到皮破血流是不能停止的。这些小水泡的原因,用老一辈人的话来说,就是“湿气”。也就是湿气有点重,手脚上才会出现那些东西。那么如何判断体内是否有湿气过重,又将如何进行身体祛湿呢?

这几个症状说明你体内湿气重

南方气候潮湿,特别是梅雨季节,这时候如果不注意身体保养的话,那么就会导致体内湿气过重。体内湿气太重,如果没办法及时的排出去,就会造成湿气越来越多,从而降低脏腑的运化能力,身体健康就容易出现问

题。酷暑时节,人们贪图凉爽,爱喝冷饮,爱吃凉菜。一杯冰镇啤酒下肚,从里到外、从头到脚都是透着一股子凉快劲儿。殊不知,为

贪图这一时之快,同时也将湿气深埋体内。

当人们体内的湿气太重,就会出现食欲下降的现象,即使是看到自己喜欢吃的食物,也没有胃口。因为湿气太重,机能的运化能力下降,脾胃变虚弱,消化和吸收食物的能力也会变差。这种情况就会导致人慢慢变瘦,还会影响食欲,造成食欲不振的现象。除此之外,人体还特别容易感到疲惫,四肢无力。而简单的方法就是看舌头了,舌头是人体健康的晴雨表,通过观察舌头也能发现一些问题。如果发现舌苔变厚,那么大多数是由于湿气过重导致的。湿气过重,还会影响皮肤的新陈代谢,导致抵抗力下降,并且还会出现各种各样的皮肤问题。所以为了人体健康,身体祛湿是很有必要的。

四种方法教你轻松排除体内湿气

要想祛湿,首先,就是要进行适当的运动。很多人都会有这样的经历,在运动出汗

后,身体会感觉十分轻松,这时候就说明体内湿气被排出去了。但是在运动的同时,也要注意避免受凉,如果身上衣服被汗液浸透,没有及时换衣服受凉的话,就有些得不偿失了。

当然也有食疗法,就是喝祛湿汤。赤小豆、薏米、木棉花、扁豆等,都是祛湿的好物,但是有的人脾胃功能不同,并不是所有人都适合同一种祛湿汤的。所以选择祛湿汤,也要按照个人的身体情况来进行选择。

最后,人们的生活方式对湿气也有很大的影响。夏季天气炎热,很多人回到家就喜欢坐在地板上看书玩游戏,或者是睡觉,但是地板里的湿气很重,所以想要祛湿,就要改掉贪凉的坏习惯。另外,梅雨季节来临,衣服往往不容易干透。没有干透的衣服最好不要穿,以免身体将衣服中的湿气吸收到体内,从而导致湿气加重。

总而言之,想要祛湿,就要养成好的饮食习惯和生活习惯,这样才能保证机体不受伤害。

谢小凤