



降温背心、冰爽毛巾、USB 迷你冰箱……

这些另类“避暑神器”，或可助你清凉一夏

如同往年一样，一入盛夏，凉席、空调、风扇等各种消暑产品销售火爆，备受欢迎，除了这些常规的降温产品之外，记者还搜集了一些你可能不知道的避暑神器，诸如喷雾小风扇、降温毛巾、USB 迷你冰箱等，并为你整理了相关报价，供读者参考，你不妨看看哪些可以陪你度过这个夏天。

■ 实习生 吴芳情 涂文苑 记者 赵莉/文 程兆/图



防晒衣是市民常用的一种避暑用具

空调衣、降温背心

价格：淘宝报价 89 元~3200 元不等，京东报价 99 元~3200 元不等

空调衣反面靠近腰的位置有两个直径近 10 厘米的小风扇，它靠锂电池驱动，一般可连续工作 8 小时。穿在身上时，风扇从外面吸入凉爽的空气，使衣服内部充满冷气，同时有效蒸发人体的汗水，保持衣服内部空气流通，从而使人感到凉快。

另外，还有一款降温背心利用涡流管冷却空气，通过调节可产生 0℃~26℃ 的冷气，再通过软管将冷气输送至背心各处，让使用者感觉凉爽舒适。

目前这两类产品在市民中尚未普及，穿戴的人并不多，本地市场暂难觅其踪迹。记者在淘宝网上输入“人体空调”关键词，找到不少相关产品，但月成交量并不高。

冰爽毛巾

价格：淘宝报价 3 元~145 元不等，京东报价 12 元~14 元不等

冰爽毛巾采用高科技材料制作而成，可在短时间内吸收大量水分，形成有一定强度的凝胶体，利用水分蒸发吸热降温原理，在温度和空气的作用下缓慢地蒸发释放。其蒸发需要消耗大量人体热量，因此能降低体温。使用时，将毛巾中间部分浸泡在水中，用手轻揉制冷晶体，使其自然膨胀即可。

冰床垫

价格：淘宝报价 6 元~3000 元不等，京东报价 10~600 元不等

人躺在冰床垫上时，床垫内的固体状温度记忆材料吸收人体热量后慢慢融化，并保持 30℃ 左右的恒温状态，与人体正常体温有 6℃~7℃ 的温差，人体因此感到舒适、凉快。而当室温降到 27℃ 以下时，冰床垫会自动凝固，如此循环使用。

冰爽颈贴

价格：淘宝报价 4.5 元~38 元不等

颈贴由亲水性高分子凝胶组成，利用高分子技术强力锁住凝胶中的水分。与人体肌肤接触时，温差会使凝胶中的水分汽化蒸发，从而带走多余热量，达到冷却效果。

此类颈贴可以给颈部周围降温，藏在衣服领子里也不会显得很突兀，还有防中暑的作用。它与空调衣类似，多以网上购买为主。

冰爽喷雾

价格：淘宝报价 13 元~580 元不等，京东报价 10~300 元不等

它以乙醇和薄荷脑为材料。乙醇易挥发并带走热量，薄荷则有清凉止痒的作用。使用时，直接将喷雾喷在衣服上，人穿着时可获得冰爽感，从而达到为人体降温的效果。此喷雾多喷于衣物，避免直接喷在身体上。

USB 迷你冰箱

价格：淘宝报价 35 元~570 元不等，京东报价 35~200 元不等

这款冰箱十分小巧，容积约为一听易拉罐可乐大小。它具有加热和冷却饮料的作用，不需要电池，将 USB 接口连接到电脑 USB 等接口处即可工作。与家用冰箱不同的是，它的冷却温度有限，一般在 8℃~11℃ 之间。

营养师为市民开“高温食谱”

以素菜为主，多吃新鲜的瓜果蔬菜

很多市民进入高温天都会“茶饭不思”，吃东西没胃口，睡得也不踏实，怎么吃才最健康？吃什么能消暑解暑？昨日，国家二级营养师孙恒为市民开出“高温食谱”。在夏天，人的能量消耗小，孙恒建议，市民的饮食应该以素菜为主，多吃新鲜的瓜果蔬菜。

■ 侍莘莘 吴芳情 记者 沈娟娟

饮品

乌梅茶 做法：将乌梅 10 克放入茶杯中，沸水冲泡，代茶饮用。

酸梅茶 做法：将梅子、砂糖腌制备用，加五个糖渍过的梅子，与原汁加水煮沸，再加冰糖、乌梅酒、红茶，然后倒入茶器中即成。

百合汤 做法：准备原料为百合 50 克，鲜冬瓜 100 克切成小块，蛋清。将百合与冬瓜一同倒入沸水内，待再次煮开后，再把蛋清倒入锅内，加入精盐、味精和荤油少许即可。

凉菜

凉拌苦菊 做法：苦菊洗净控干水分，蒜泥放入碗中，加醋和美极鲜拌匀，浇在洗好的苦菊上拌匀，盛盘再浇上少许香油即可。

凉拌苦瓜 做法：将苦瓜一剖两半，去瓤洗净后切 1 厘米宽的条，在沸水中烫一下放入凉开水中浸凉捞出，控净水分。将苦瓜条加辣椒丝和精盐后，控出水分，然后放凉开水中浸凉捞出，放入酱油、豆瓣酱、蒜泥和熟油拌匀即可。

主菜

苦瓜酿蛋 做法：苦瓜 1 根，鸡蛋 3 个，盐 1/4 小匙，植物油 20 克。苦瓜洗净去瓜蒂，去瓤，切成薄片放入沸水中焯一下，捞起沥干。鸡蛋加盐搅拌均匀，再放入苦瓜片搅拌，制成苦瓜鸡蛋液。平底锅加热，加入植物油，晃动锅子，使油分布均匀。倒入苦瓜蛋液，用小火慢慢煎至底部凝固。翻面继续煎另一面，两面都煎至金黄后取出切块装碟。

汤

西瓜皮排骨汤 做法：西瓜皮 1/5，猪排骨 150 克，盐适量。将西瓜皮洗净削外皮，白瓢切丁。排骨洗净焯水，捞出沥干后置于锅中，加入 4 碗清水用火煮沸。加入西瓜皮丁，再用小火煮 10 分钟后调味。

藕丝薏仁绿豆汤 做法：绿豆 25 克，薏仁米 25 克，莲藕 100 克，冰糖 3 克。绿豆和薏仁米都提前浸泡 2~3 小时，莲藕洗净刨丝。水烧开后所有原料一同下锅煮熟，待凉放入冰糖即可。



五星电器
生活 惠 更好
五星官网 www.5star.cn



第三届《中国好声音》独家战略合作
虾米音乐·乐随心动
www.xiami.com

冻感五星 冰镇全城

来五星抢空调 快买 快送 快装

<p>大 1.5 匹冷暖挂机 1699 元</p>	<p>¥2499</p> <p>大 1.5P 变频空调</p>
<p>来五星抢空调 享 8 大清凉服务</p>	
<p>专业服务 家电顾问 一对一服务</p>	<p>准时服务 准时配送 超时赔付</p>
<p>货源充足 货源充足 选择多样化</p>	<p>NEW! 新品精品 新品精品 享受时尚生活</p>
<p>准时急行者 快速送装 立享清凉服务</p>	<p>抽真空服务 提供专业 抽真空服务</p>
<p>免费配送 超远程 免费配送服务</p>	<p>服务热线 服务热线 100% 跟踪回访</p>
<p>¥2780</p> <p>现代空调 HA35GW/B(H57)+N2(银)</p>	<p>¥3080 ¥2999</p> <p>影雅空调 NS-35GW/A1FN3</p> <p>2P 冷暖节能 柜式空调</p>

购物即送“虾米音乐”独家“中国好声音”音乐下载包

虾米音乐官方合作
下载虾米官方 APP
聆听正版好声音

五星享购 www.5star.cn 更多商品等您选择 加入五星官方微信即享优惠

宿州路旗舰店 电话: 62636158 / 三孝口店 电话: 62636105 / 肥东店 电话: 67700401

