



## 西瓜皮这样用

让你整个夏天都离不开它

吃完西瓜瓤剩下的西瓜皮，你是怎么处理的呢，直接丢了？买西瓜的时候，可都是带皮称的呢。你丢掉的西瓜皮，可都是真金白银啊！其实，西瓜皮妙用多多，堪称“夏天的守护神”。西瓜皮都有哪些小妙用呢，一起来看看吧。

### 西瓜皮的妙用

#### ●去除痱子

中医认为，痱子是由于盛夏时节，暑热挟湿，蕴结肌肤，导致毛孔郁塞所致，而西瓜皮具有清热、解毒、利湿的作用。所以，无论是外用还是内服，对防治痱子都有一定的效果。

做法：将西瓜皮洗净后捣汁，涂抹在身上5

至6分钟后用温水洗净；或直接将西瓜切去红瓤部分，再把西瓜皮切成方便手拿的小块，反复轻擦生痱子处，一天擦两三次，一般擦拭3次即可止痒，两天可治愈。平时还可以用西瓜皮熬水给孩子洗澡，对预防和治疗痱子都有很好的效果。

#### ●治疗牙痛

中医认为，西瓜皮能够解暑热、烦渴等症。西瓜皮经晒干后研末，加少许冰片，牙痛时，用卫生棉球蘸蘸适量的粉末搽拭患处，每天搽五六次，对治疗风火牙痛有很好的功效。还可以趁夏天，将西瓜皮晒干，平时泡茶喝。

#### ●治疗口腔溃疡

如果口腔生疮或口腔溃疡，可将西瓜皮烤焦研末，含在口中，西瓜霜就是这么来的。也可以将西瓜皮同绿豆一起熬，然后喝汤，作为平时预防上火的良饮。

#### ●晒后修复

西瓜皮也可以用来辅助治疗晒伤，由于西瓜皮含有维生素C，敷在皮肤上具有消炎美白的功效，所以能修复晒伤的皮肤。

做法：将西瓜皮切成小薄片，敷在晒伤处，每五到十分钟更换一次，如果是严重晒伤的话最好选择冰镇后的西瓜皮，坚持一周左右，效果明显。

#### ●做菜

西瓜皮还是一个好的吃食，得来全不费功夫，做法也是非常简单。把新鲜的西瓜皮洗净切丝，在开水里捞一遍，然后与瘦肉丝一起炒，再适当地加一些其它调料，即可食用，味道很不错。

#### ●预防中暑

夏季天气炎热，出外游玩后容易中暑，可将西瓜皮洗净后切除薄绿皮，加水煎煮30分钟，去掉渣，加适量白糖或冰糖，凉后饮用可预防中暑。孩子中暑，可用西瓜皮为孩子擦身，加速体温下降。

#### ●治疗便秘

西瓜有通便的作用，孩子便秘时，可以将西

瓜那层硬皮打成汁喝，通便效果很好。便秘时间过长的孩子，还可以考虑加些蜂蜜。但是阳虚、气血虚的孩子慎用，因为通便效果太好，可能会导致腹泻。

#### ●预防治疗夏季痤疮

西瓜皮、绿豆汤，对于预防、治疗夏季痤疮有着很好的作用。

做法：取绿豆100克，加入2000毫升水进行煮汤。煮沸后，让它再煮15分钟，然后把绿豆取出，将洗净的西瓜皮放入，煮沸后，让它冷却，每天饮用数次，可消肿下气，清热解毒，清暑除烦。

#### ●治疗咳嗽、嗓子疼

西瓜是夏天消暑解渴的佳品，同样也有消暑解热的功效，能很好地缓解喉舌疼痛，市面上售卖的西瓜霜，就是以西瓜皮为主要成分配制而成的。

做法：取西瓜皮250克，加水2碗，煎煮至1碗后，加入少许冰糖，冷服，可治嗓子疼。一般情况下，三天左右，咽喉疼痛的感觉就可以缓解很多。

孩子反复咳嗽、咳痰，伴有口干、咽痛，舌质红、苔薄黄或黄腻时，可以将西瓜皮用炖盅蒸2小时，然后放入冰糖，吃瓜饮汁，每日1次，可治肺热咳嗽。

### 切西瓜不流汁

高温天气，在家吹着空调，吃着西瓜，还有比这更惬意的事吗？虽然，西瓜清爽解渴，但你会切吗？其实，只要一根筷子，就可以把西瓜切得又快又整齐，还不会乱流汁。

第一步：筷子从西瓜脐的部分插进。

第二步：插进七八厘米时，轻轻地转动几下，再拔出筷子。

第三步：刀顺着西瓜的纹路切开，这样切出来的西瓜不会爆裂也不会流汁。

插进筷子的原理很简单，可以让西瓜里面的压力和表面的张力，提前释放出来，所以切西瓜的时候就不会出现爆裂的情况了。（华龙）



## 啤酒倒进食盐里

竟有这么神奇的功效

世界杯正在如火如荼地进行，小编的朋友圈接连几天都被刷屏了。这个夏天，球迷们坐在酒吧里大口喝酒、大口吃肉看球赛的生活简直不要太美好。可是你知道，啤酒除了拿来喝，还有什么用处吗？

### 啤酒加盐自制强力清洁剂

啤酒加食盐放在一起能干嘛？你们肯定想不到，它能解决家家户户困扰的问题。

方法：首先准备一个喷壶，加入食盐；接着加入啤酒，食盐加上啤酒会发生反应，拧好盖子，摇一摇溶解，这样一个强力清洁剂就完成啦，妙用多多。

#### 妙用一：清除灶台重油污

灶台油污很重，喷一喷自制的强力清洁剂，用抹布擦拭，一擦就干净，油污跑光光。

### 妙用二：清理淋浴房水龙头水渍

淋浴房水龙头长时间使用累积的水渍难清理，有了自制强力清洁剂，一擦就干净了，效果杠杠的。

### 妙用三：清理瓷砖死角卫生

犄角旮旯常常忘了清洁，导致积累了许多顽固的污垢，只需要用这个强力清洁剂一擦，轻轻松松擦干净。

### 啤酒在生活中的小妙用

#### ●护肤更细腻

洗澡的时候在浴缸里倒入一些黑啤，黑啤中含有的酵素和酶能够软化角质，让皮肤更加细腻有光泽，使用完这个方式后，需要用清水将身体冲洗干净。

#### ●柔顺头发

啤酒中含有麦芽和酒花，用它洗头不仅可以使头发柔顺、富有光泽，而且还可以去屑。方法是：先用洗发露将头发洗一遍，之后再用啤酒浸泡或者漂洗头发几分钟就好了。

#### ●擦玻璃

啤酒中的酒精属于胶体溶液，用它来擦玻璃，其中的酒精挥发快，玻璃会变得干净透亮。

#### ●膨松剂

啤酒中含有的气泡和酵母都可以替代酵母使用，在面糊里添加啤酒能让他更加蓬松。如果想要用面粉油炸鱼或者藕盒、茄盒，不妨在做面糊的时候把水换成啤酒，这样炸出来的食物外面会非常松软。

#### ●柔顺衣物

平常我们买一些深色的衣物回来，总是会担心衣服掉色的问题，特别是丝质衣物，有时候

还会遇到抽丝的问题。只要用啤酒泡一泡，就可以完美解决这些问题了。

### 喝啤酒的好处

啤酒是由大米、酒花、麦芽、啤酒酵母等酿造而成，酒精度很低，内含丰富的维生素、氨基酸、糖类、钾、钙等营养成分。适量地饮用啤酒，对身体有一定的好处。

1.啤酒水含量较高，可以有效解渴。啤酒内的有机酸具有提神、清新的作用，可减少过度兴奋和紧张的情绪。

2.啤酒含有低量的钠、酒精、核酸，可以增加大脑血液的供给，并通过提供的血液对肾脏的刺激，加快人体代谢。

3.啤酒花含有单宁、维生素、酒花油、苦味素等，具有强心、健胃、利尿、镇痛等医疗效能，适量饮用啤酒的人比戒烟者和嗜酒者心脏病、溃疡病的几率更低，同时啤酒还可以预防高血压和其他疾病。

4.啤酒内含有二氧化碳，饮用啤酒者会有一种清凉舒适感，从而促进食欲。

### 饮用啤酒过量的坏处

啤酒清爽沁脾，但也不要贪杯，啤酒酒精度虽然低，但是过量地饮用，会造成对身体的负担。

1.会加重肝脏的负担，并直接损害肝脏组织和增加肾脏的负担，心肌功能也会减弱，导致心力衰竭、心律紊乱等。

2.过量饮用，不但预防不了高血压，还会引起脂肪肝、动脉血管硬化等疾病的发生。

3.会出现腹胀、反酸、上腹不适等症状，导致消化功能下降。（高质）