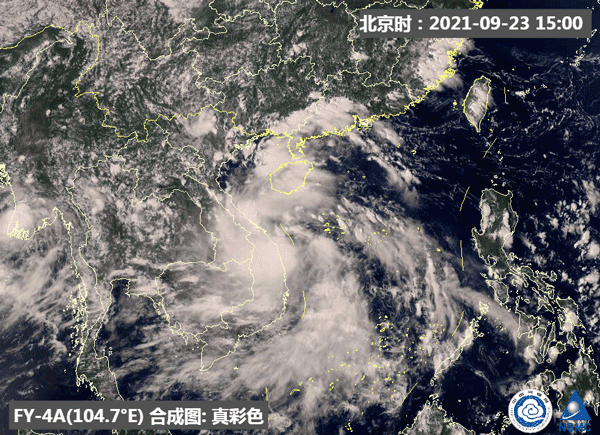
**温度记｜海上又生成双台风，与广东有关吗？**

**昨天（23日）是秋分节气，粤北有弱冷空气影响，早晚已经有一丝凉意。大概是为了给秋分撑场面，昨天西南太平洋一共生成了两个台风：分别是今年第15号台风“电母”和第16号台风“蒲公英”。**

**不过，根据中央气象台台风路径预报，目前两个台风暂时都没有来广东的意思……**

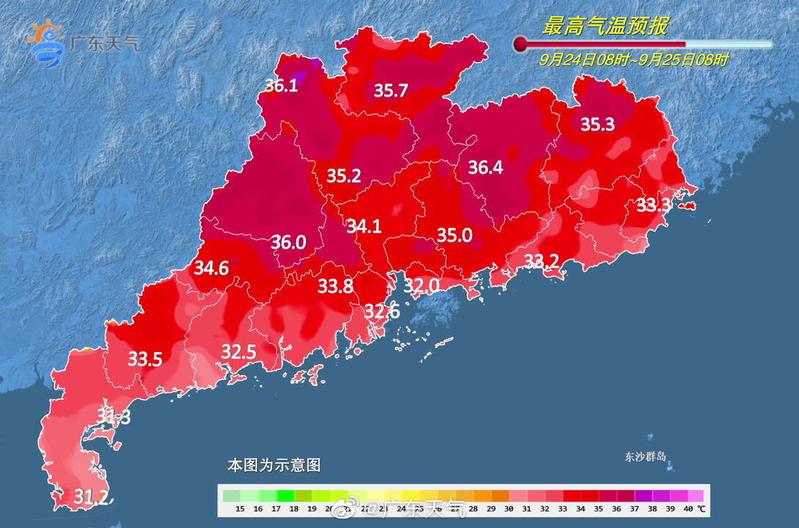
****

**广东省气象台预计，受台风外围环流和副高外围东南气流叠加影响，今明后三天广东炎热天气持续，分散阵雨或雷阵雨仍较为明显；其中，24日中南部市县局部有大雨或暴雨，局地伴有7级左右雷雨大风。**

**具体预报：**

**24日，粤西和珠江三角洲市县晴天到多云，有分散（雷）阵雨局部大雨或暴雨，局地伴有7级左右雷雨大风；其余市县多云局部有（雷）阵雨。最高气温：粤北和珠江三角洲北部市县34℃～36℃，其余市县30℃～33℃。**

**25日-26日，广东晴天间多云，天气炎热，部分市县午后有短时阵雨或雷阵雨。最高气温：粤北和珠江三角洲北部市县34℃～37℃，其余市县32℃～35℃。**

****

**广州方面，未来几天广州天气仍是阳光与雷雨相伴，气温也是一如既往的稳定，看不到多少波动。广州市气象台预计，受热带低压外围环流和副高外围东南气流叠加影响，广州有分散雷阵雨，雷雨伴有短时大风、强雷电等强对流天气；25日后副高加强西伸，雷雨减弱，高温渐显。**

**具体预报：**

**24日，多云间晴，有分散雷阵雨，25～34℃；**

**25日，晴到多云，局部有雷阵雨，26～35℃；**

**26日，晴到多云，局部有雷阵雨，26～35℃。**

****

**“春闲秋乏夏打盹”，入秋后难免有点身心疲劳感，睡不着觉、醒得早，午后精力不济，困得睁不开眼；有时悲秋感来袭，甚至影响情绪。**

**要缓解秋乏，可以繁忙工作之余适当拉伸，多走动活动，呼吸新鲜空气；晚上早点入睡，尽量少熬夜；少吃燥热食品，多吃应季的果蔬；有空泡泡温水脚，舒缓一下。但是如果疲劳感持续不解，就应该及时到正规医院寻求医生帮助。派派君这里推荐几款解乏食品，大家一起学起来！**

**山药肉粥**

**材料：新鲜山药100～200克(干山药50-80克即可)，瘦肉或鸡肉50克，100克大米或小米，姜丝3-5克。**

**做法：将肉均切成丁；加入其他材料，同煮1小时即可。**

**功效：健脾暖胃。**

**西洋参茶**

**材料：西洋参片3克。**

**做法：将西洋参片置于水杯中，加适量沸水。闷约5分钟，反复饮水至无味，然后把西洋参片嚼着吃下。若眼干也可加菊花5克，枸杞5克，沸水冲泡．代茶饮。**

**功效：具有滋阴生津、清热明目的功效，适合经常用眼的人。西洋参性凉味甘，凉能清热，甘凉相合，既能清热养阴，又能生津止渴，绝无温燥上火之弊端，因此适合在秋冬季节服用。可改善疲劳、口干、声音沙哑、食欲不振等症状。**

****

**西洋参煲鸭**

**材料：西洋参10克，鸭肉250克，山药50克，陈皮5克，姜片少许，大枣随意。**

**做法：鸭肉切块洗净，所有料同放进汤煲内，加入适量清水，用中火到慢火煲汤，煲一小时三十分钟左右，加食盐调味，待温饮汤吃肉。**

**功效：鸭肉可以除秋燥。鸭和鸡同为禽类，功效却大不相同。鸡尤其适合冬季进补和坐月子。而鸭属于水禽，元朝的御医忽思慧在《饮善正要》里说，鸭肉味甘、冷、无毒，补内虚，消热毒，利水道。食用鸭肉对体弱阴虚、食少、大便干燥、低热者最为有益。**

**玉竹沙参煲鹌鹑**

**材料：沙参、玉竹各10克，鹌鹑2只，蜜枣3枚。**

**做法：将所有材料入砂锅加水，开后撇沫，慢火炖2小时，食前加少许盐。**

**功效：鹌鹑肉补中益气，强健身体。沙参和玉竹都有清热、养阴、润燥的作用，蜜枣益气生津。此汤能清燥润肺，滋阴清补，非常适合秋分时节养生。**