**温度记｜30℃体验卡两天就到期，“全能型”冷空气将携雨来袭！**

**问世间“晴”为何物，直教人晒不干内衣裤。连日来，南方绵密不绝的春雨已让不少渴望洗晒的小伙伴们感到崩溃，广州尽管见不到许多阳光，好在气温持续走高，洗好的衣服至少还能蒸干。**

**持续升温、蚊虫猖獗，广州夏天的气息已经越来越明显。下周四、五，广州市最高气温将到30℃，不过，3字头的高温最多也就只能维持两天。**

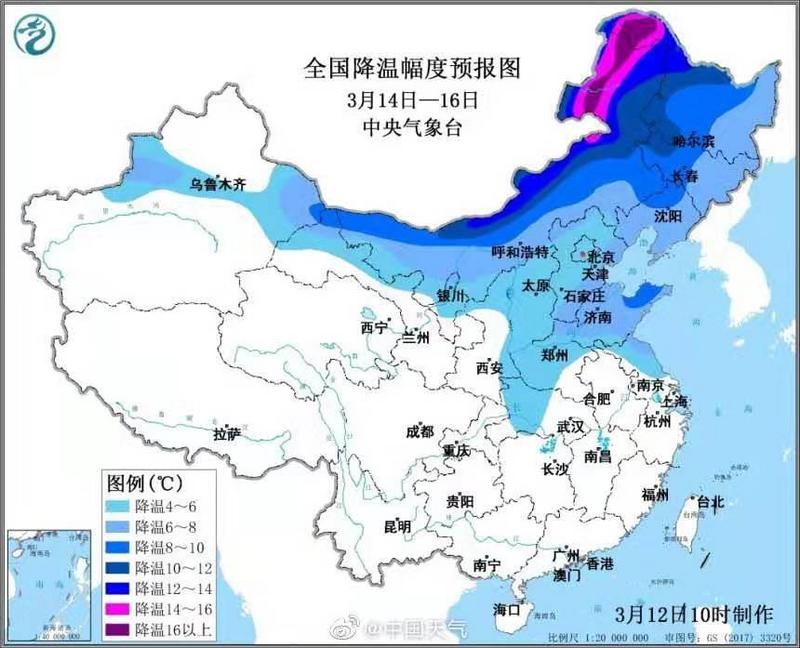
****

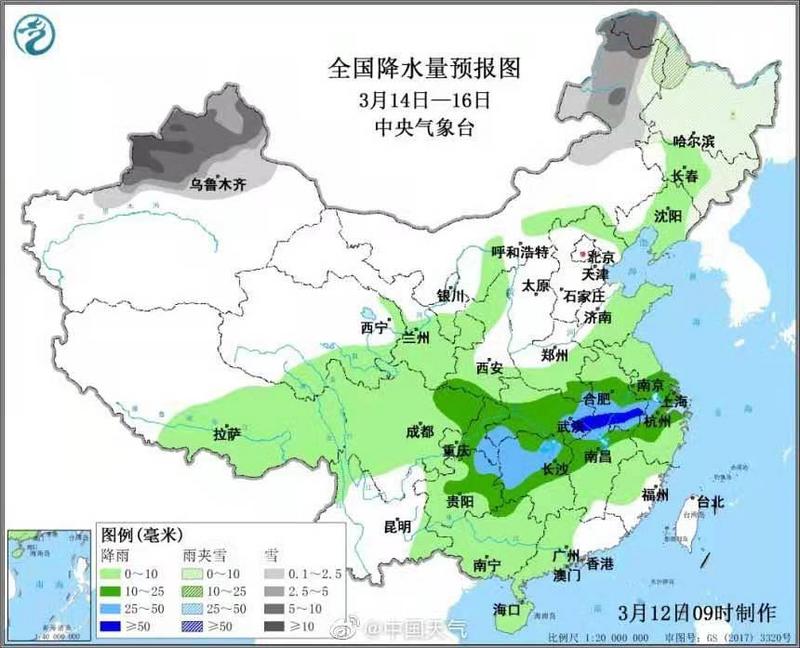
**据中央气象台预报，今起三天（3月14日至16日），一股“全能型”较强冷空气将影响我国，16个省区市或受影响。**

**这股冷空气“全能”到什么程度？**

**北方地区降雪、大风降温、沙尘天气“齐上阵”，将出现今年来最大范围沙尘天气；随着冷空气南下，15日至16日南方的雨势也将有所增强，特别是长江中下游一带，像是湖南、湖北、江西、安徽、江苏等地部分地区有大雨，局地暴雨。**

**广东方面，预计3月19日夜间-20日，受中等偏强冷空气影响，广东有一次明显降雨过程，局地伴有雷雨大风等强对流天气，20日起气温自北向南明显下降。具体到广州，下周六（20日），广州市气温将迎来一波“跳水”，气温下降5-7℃左右，刚刚洗好准备收起来的外套，又可以继续穿了。**

****

****

**广州市气象台预计，未来三天广州多云为主，部分时段可见阳光，早晚有轻雾。雾时能见度低，出行注意交通安全；春季天气变化节奏快，请注意适时添减衣物。**

**具体预报：**

**3月14日：多云，早晚有轻雾，20～28℃；**

**3月15日：多云，19～28℃；**

**3月16日：多云间阴天，早晚有轻雾，20～28℃。**

****

**春季万物萌生，欣欣向荣，是阳气初生且逐渐转旺的时节。春天，人体的气血从里向外走，内里气血相对不足。所以春天人容易困倦，常常睡到半夜就醒。这是因为肝阴不足。**

**尤其是本身就有肝病的个体，更容易出现肝阴不足，继而导致肝阳上亢，出现烦躁、兴奋、焦虑等表现。说明春天是躁狂症和焦虑症的易发季节，这就是“伤春”的含义。**

**所以，春季应注意养肝，多食些柔肝养肺的食品，这里派派君给大家带来三款春季食疗方，赶紧学起来！**

**枸杞猪腰**

**做法：取猪腰2只，枸杞子、山萸肉各15克，都放入砂锅内煮至猪腰子熟，即可食用。**

**功效：猪腰具有补肾益精的作用，而枸杞子、山萸肉也有补益肾阴的功效。**

**适合人群：适合肾水不足的人群。主要表现为头晕目眩、耳鸣耳聋、牙齿松动或疼痛，或形体消瘦、腰腿酸痛等。**

**夏枯草菊花桑叶茶**

**做法：夏枯草12克、桑叶10克、菊花10克，将夏枯草、桑叶浸泡半小时后煮半小时，最后加菊花煮3分钟，即可代茶饮。**

**功效：菊花有清肝明目、清热散结的功效，主治肝火上炎、目赤肿痛、头痛、晕眩等症。**

**适合人群：适合心情郁闷、脾气暴躁易怒，导致肝郁气滞而使肝火上升的人群。症状有头晕胀痛、目视不清、眼干、耳鸣、眼分泌物多，口苦咽干等。**

**香椿拌豆腐**

**材料：嫩豆腐250克，鲜香椿30克，盐、香油适量。**

**做法：将豆腐片成一字条，放在盘中，撒上盐，待片刻，滗去水；鲜香椿在沸水中烫过，挤干切末，撒在豆腐上面，再淋香油即成。**

****

**功效：豆腐生食，味甘、性凉，能清胃热、生津液、消痰下气；香椿味苦、性平，具有清热化湿、解毒作用。二者配伍，成为清肺胃热、生津液、利湿热之品。**

**适合人群：对老年人胃火上壅、口干燥渴以及痰热咳嗽者有一定益处。**