

记者 林长凯 实习生 何律衡 李容容 陈小倩

炎炎夏日,持续的高温天气让人有点吃不消。为“抵抗”高温,市民绞尽脑汁,除到免费纳凉点如防空洞等避暑外,到图书馆、商场等场所“蹭”凉,也受到一些市民的青睐。

近日,记者上街搜寻,发现在高温包围下,瑞城有好多避暑避热的地方,让我们一起“哪儿凉快去哪儿待着”吧。

# 哪儿凉快上哪儿待着 盘点瑞安那些可纳凉‘蹭’凉的场所

## 纳凉场所

### 纳凉地 防空洞

纳凉指数 :★★★★  
适合时间 11 30—21 30

防空洞位于市区解放中路与仓前街交叉口的西山脚下,为东西走向,开放的坑道长度为134米,最高处有2.65米,最宽处有3



米,可容纳200多人纳凉。2012年,市人防办投入20余万元整修防空洞,并向市民开放。

圆拱形的门洞,按顺序摆列的塑料桌椅,一走进防空洞,就有一股凉意扑面而来。在此纳凉的人多数是住在老城区的市民,或者是住在附近的新居民,坐在防空洞里的聊天畅谈当前形势或生活琐事,有的拿着收音机听瑞安鼓词……

“防空洞为石质结构,夏天洞内温度保持在25℃左右。”住在周边的市民林普济说,待在防空洞里能感受到一种自然的凉爽,傍晚去防空纳凉是他每天的“必修课”,“在这里和老朋友聊聊天、喝喝茶、下下棋,然后再回家睡觉。”

温馨提醒:防空洞内的温度与洞外有一定的差距,低温容易引发感冒,特别是老年人进出时要注意增减衣物。另外,洞内湿气较重,容易引发风湿性疾病,患有风湿性疾病、心脑血管患者到防空洞内避暑要慎重。

### 纳凉地 锦湖街道锦湖路

纳凉指数 :★★★  
适合时间 全天

锦湖街道锦湖路90%的路段两旁种着树,繁茂的枝叶在道路上方形成一个天然的绿色屏障。一天之中,路面都处在树荫下,



气温相对要低一些。昨日中午11许,记者来到此处亲身体验了一把。

走在锦湖路的树荫下,能明显感受到这里的凉爽。锦湖路上有很多餐饮店,有些店铺里面坐不下,就会搬一两张桌子放在店门口的榕树下,让客人在那儿吃饭,客人也很乐意。

一些清洁工、装卸工人吃过饭后也会在路边找一处空地,垫张纸席地而坐,休息、避暑。装卸工人徐先生说,他家住得比较远,来回一趟既耗又费时,中午在这里和工友一起休息很不错,躺在板车上睡一觉也不会太热。

记者随机采访了过往的行人,他们纷纷表示,这条路比周边其他道路要凉快一些,走在路上心情也很愉悦。

类似推荐:锦湖路被瑞城许多网友评为最“凉快”的街道。其实在瑞城,这样的街道还有不少,如安阳塘河路一带,同样绿树成荫,遮阳效果一流。

### 纳凉地 湖滨公园

纳凉指数 :★★★  
适合时间 全天

烈日当头,街上热浪滚滚,许多人“窝”在空调房内不愿外出。但在市区湖滨公园,记者却看到另一番景象,人们围在大榕树下聊天、下棋、看报纸、唱歌……几乎从早到晚公园里人气都很旺。枝繁叶茂的大榕树遮挡了毒辣的阳光,给整个公园带来了恰到好处阴凉。

湖滨公园被网友戏称为“中老年人俱乐部”,特别是夏天,来纳凉的中老年人特别多。家住公园路的陈大爷是这里的常客,每天下午他都会来这里跟棋友切磋。“这里经常



有自然风吹过,非常舒服,这么热的天连扇子都不用。”陈大爷乐呵呵地说。

纳凉的常客告诉记者,15时以后,公园里靠近环城河这边已经变得阴凉了,坐在石椅上、亭子里,吹着自然风,那种惬意,非空调房能比。

类似推荐 除湖滨公园外,市区还有一些适合老年人的纳凉场所,如万松路旁的街心公园,晚上的外滩、广场等。市民可就近选择。

### 纳凉地:万松山茶亭

纳凉指数:★★★★  
适合时间:4:00—20:30

万松山树木茂盛,是深受市民喜欢的锻炼场所之一,从早到晚都有市民上山,午后天气炎热,阴凉的树荫下还是有人走动,山上的茶亭成了他们纳凉的首选。

家住后垱的王淼是茶亭的常客。“我锻炼完后都会来这里喝一杯凉茶再回家,感觉非常好。现在天气热,我就会在这周边活动。”王淼说,万松山上有些地方树木较少,太阳直晒,非常热,很多人会在茶亭周围锻炼,累了坐下来喝茶、休息。

据了解,为了让爬山的人更凉快一些,茶亭管理人员每隔一两个小时就会在地面上洒些用过的水,帮助降温。

温馨提醒 万松山茶亭久负盛名,小小一杯茶,传递出行善人的一份心意。不过,需要提醒的是,天气炎热,上茶亭还需要走一段山路,市民切莫中午时分头顶烈日爬山。瑞安街头伏茶点很多,这些伏茶点通常也设有遮阳棚,市民可以选择这些地点纳凉。



(资料图片)

## “蹭”凉场所

### “蹭”凉地 图书馆

“蹭”凉指数 :★★★★★  
适合时间 8 30-20 30

到图书馆“蹭”凉,是许多市民、新居民的选择,因为既可以“蹭”凉,还可以看书,所以很多家长也乐意送孩子到图书馆避暑。

记者采访时,遇到15岁的杨丽,她暑假从老家江西上饶到瑞安,持续的高温让杨丽家狭小的出租房变成名副其实的“桑拿房”。为了凉快,每天父母上班后,杨丽就带着水杯“泡”图书馆。杨丽说:“在这里一边享受清凉,一边看书充电,很舒服。”

记者在阅览室看到,很多人像杨丽一样,选择在这片书香中度夏,有人坐在椅子上安

静地阅读着,有人站在书架前一本本地翻阅着……在儿童阅览室,有些孩子在爸爸妈妈的引导下阅读,有些则自己捧着喜欢的书坐在书桌前,还有一些稍大的孩子结伴而来,相互分享自己的读书心得。记者在图书馆逛了一圈发现,各楼层阅览室都坐满了人。

类似推荐 除图书馆可“蹭”凉外,包括瑞安书城等在内的书店,也是暑期儿童的“蹭”凉好地方。需要提醒的是,“蹭”凉的同时,可别大声喧哗哦,更不能损坏书籍。



### “蹭”凉地 银行等场所

“蹭”凉指数 :★★★★  
适合时间 工作日

走在大街上,有时候因为等人等原因,许多市民都希望到某个场所躲避一下烈日,哪怕是十几分钟。其实,除上面提到的纳凉、“蹭”凉地,一些单位的营业厅、大堂也可以成为你“蹭”凉的选择。

网友推荐了几个地点,供市民临时“救急”。办税大厅,各大银行网点,移动、联通、电信等营业厅,各大酒店一楼大厅等。

温馨提醒 炎炎夏日让不少市民成了“蹭”凉族,商场、超市、书店,甚至银行、公交车都成了人们“蹭”凉的好去处。不过“蹭”凉也有要注意的地方,比如“蹭”凉要注意形象,不能在银行营业厅的长椅上呼呼大睡,或图凉快光着上身,在享受的同时,市民也要考虑到形象。



## 周末避暑地

### 湖岭镇桂峰社区河上垱村

纳凉指数 :★★★★  
适合时间 周末

前日14时30分,湖岭镇桂峰社区河上垱村室外气温在32℃左右,从下车点到村办公楼的100米路程中,记者热得大汗直流,但到了室内打开窗户不到5分钟,就不见了汗珠。村党支部书记魏建国笑着说:“在我们这里,只要是遮住阳光的地方,都比较凉快。”

河上垱村位于“东瓯第一山”金鸡山景区内,平均海拔800余米。据相关数据显示,该村去年的绿色植被覆盖率达到95%以上,它犹如一个巨大的天然氧吧,夏天微风徐徐,非常凉快。

站在村办公楼向村里望去,几乎看不到一台空调外机。魏建国说,这里自然风吹过来比空调还舒服,即便是中午最热的时间,在屋里也很凉快。



村民张维通的子女都生活在国外,只有他和老伴还住在河上垱村。“我们这里晚上气温比较低,睡觉还要盖被子,否则就会着凉。”张维通说。

记者在村里打听了一下,该村华侨比较多,村中有一部分房子空着,如果有市民想去该村避暑,只要征得户主的同意就可以。魏建国介绍说,有些长期在外的华侨也有这个意向,该村下一步计划把这些空置的房屋集中管理,然后租给来避暑的市民。

类似推荐 城里燥热,去农村纳凉吧。瑞安西部山区的森林覆盖率相对较高,空气流通顺畅,气温相对低些,是天然的纳凉点。除河上垱村,巾仙溪漂流、双溪寨漂流,也适合周末合家避暑纳凉。

## [相关链接]

### 夏季民间的降温妙招

每年酷热难耐的三伏天气,寻找一种方便有效的解暑方法就成了人们的心愿。除了空调、电风扇这类电子消暑产品外,一些市民还向记者提供了自己的解暑小妙招。

#### 冰块降低室温

网友“欢乐的晓华”今年7月14日上午,天气炎热,我参加瑞安电大期末考试时,发现考场里放置了两桶冰块。冰块开始融化后,散发出的冷气在电风扇的带动下很快就传遍整个考场,把考场的气温降下来,效果还不错。据了解,冰融化成水是一个吸热的过程,水的蒸发又带走了热量,从而降低室内的温度,这是一个传统物理降温方式。

#### 用井水冰镇食物

湖岭镇西吴坑村吴先生:几天来,村里气温高达33℃,酷暑难耐。早上,我会煮一些绿豆汤,然后放在井水中降温,多次更换井水,到了下午,绿豆汤就变得非常冰凉了。其实绿豆汤本身就是消暑降温食品,冰镇后既好吃又解

暑。此外,冰西瓜、冰凉粉等也是很好的解暑食品。

#### 冲温水澡

市民高大伯:很多人喜欢在夏天用凉水冲澡,希望能够达到降温的效果,其实用温水洗澡更能使人感到舒适。因为冷水会刺激皮肤,使毛孔收缩,难以散热,而且还不利于气血循环。冲温水澡能使毛孔扩张,排出热气,给人体降温,而且温水澡还有助提升睡眠质量。

