

高温催生‘蹭凉族’

市民到商场、书店、图书馆‘蹭’凉,请注意自己的言行举止

■记者 朱程芬 实习生 陈敏锐

连日的高温让瑞城热得透不过气,大家恨不得天天待在空调房里,一些家里没有装空调的居民只能靠电风扇获得片刻的清凉,放暑假的孩子、带小孩的老人总想找个清凉的场所活动,于是,商场、超市、图书馆、书店等公共场所成为避暑的好去处,于是就有了高温下的“蹭凉族”,他们成了每个夏天必有的城市风景线。



夏季三大自然降暑方法



夏季,空调不能久吹,冷水澡洗不得。那么,如何在炎热夏季解暑降温呢?

热水泡脚除暑湿

在炎热的夏季,温度的考验不但让人度‘日’如年,也会让人度‘夜’如年,风扇、空调、凉席、冲凉,都是人们对付夏夜的招式。夏天睡觉前,很多人喜欢用凉水洗脚,认为这样可以降温消暑,感觉比较舒服。其实这样不利于下肢的血液循环,对晚上睡眠也不利。

夏季晚上睡觉前不妨尝试用热水泡脚。睡前泡脚对身体健康大有好处,不仅能促进睡眠,起到舒经活血、暖胃驱寒的作用,还能增强自身免疫力。

另外,夏季湿气正当令,人的五脏六腑中脾最怕湿,湿气阻滞在脾胃中,就会出现没有胃口、爱犯困、没精神等。而夏天泡脚,有助于除暑湿,预防热伤风,增进食欲,促进睡眠。根据中医‘天人相应’的理论,人体阳气也是在夏天最旺盛。此时,用温水泡脚能更好地刺激经络,振奋人体的脏腑机能,所以先天脾胃不好的人更适合夏天泡脚。

多喝粥汤助解暑

环境温度过高,空气的湿度大,人体内热量不易散发,热量积存过多,就会导致体温调节中枢失控而发生疾病。因此,除了注意防暑降温之外,尤其要注意饮食方面的保健。

多吃粥类食品对解暑降温有一定的帮助。用于解暑的粥品有绿豆粥、荷叶粥、鲜藕粥、生芦根粥等,也可用中药决明子、白菊花、粳米、冰糖适量煮成粥。用白心番薯适量加入粳米煮成粥食用,也有解暑发汗的作用。

此外,当人出汗比较多,体液损耗比较大的时候,多喝汤既能及时补充水分,又有利于消化吸收。

喝汤最好喝豆类汤,绿豆性凉,具有清热解暑的功效。此外,多吃青菜、各种豆类、瓜类等,在补充营养的同时,也有助于清热解暑。

夏练三伏不怕热

越是怕热就越觉得热,越不活动,肌体适应外界环境的能力就会越差。中医有“夏练三伏”之说,在热环境下锻炼,能使皮下毛细血管扩张,体腺开放加速,散热能力得以提高,使肌体有更强的调节体温能力。夏季高温下,减少室外运动后不妨尝试一些室内运动,比如游泳,这是炎夏最佳的运动方式。

游泳能提高人的呼吸系统功能,提高心血管系统功能,水的浮力还有利于减轻颈椎压力,非常适合颈椎病人。游泳还能使大脑皮层的兴奋性增高,游完泳后会感觉精神爽快。

商场、超市里的“职业蹭凉族”

15时,记者来到大润发超市,一进大门,一股凉气扑面而来,令人顿感清凉。在超市一楼进门处,记者看到,长凳上坐满了人,有的是刚从超市购完物出来休息的,但更多的并非是拎着物品的顾客,而是以中老年为主的‘蹭’凉市民。有的甚至还带了‘口粮’开始了他们的‘下午茶’,孩子们则在一旁嬉戏玩耍。

“过来买点东西,顺便在这里凉快一下。”安徽籍的许女士告诉记者,丈夫白天在工地上干活,自己带着儿子在家,天气实在太热了,出租房里又没有安装空调,索性就带着孩子来超市了。母子俩上午10时多过来,在超市买了点吃的,打算在这里坐到傍晚再回去。

许多在超市‘蹭’凉的市民说,超市并不反对他们在此纳凉,不过在人多的时候会提醒他们不要在长凳上睡觉。

超市客服经理洪先生表示,暑期以来,每天的客流量要比平时增加300多人,增加的客流中有一半是专门来‘蹭’凉的,像许女士这样的‘蹭凉族’不在少数。“我们并不反对市民来纳凉,所谓进门就是顾客,我们是同样对待的,而且有些人坐久了也会去超市里逛逛,买些糕点、饮料和生活用品,给超市营业也带来好处,既是双赢又何乐而不为呢?”

据了解,为了能给市民更好的服务,超市在大门入口处摆放了十几张座椅,供市民休息。当然,超市方也表示,为了安全和文明,带孩子的家长应看好自己的孩子,不要随意喧哗打闹,以免出现意外,另外也不要出现赤膊或者躺睡等影响文明的举动。

书店、图书馆的“爱知识蹭凉族”

除了商场、超市,书店、图书馆也是‘蹭’凉的好去处。

前晚19时许,记者走进凉爽的市图书馆阅览室里,早已没有空位了,大家都安静地看着自己手中的书籍,偶尔交头轻声耳语。“每天晚上我都会来这里坐坐,看看书,顺便乘个凉。”读者刘老伯笑呵呵地说,退休后就没什么事情做了,看书成了他的唯一爱好,这段时间天气炎热,他和老伴就经常来图书馆消磨时间。

市图书馆相关负责人告诉记者,暑期以来,图书馆每天的人流量都超过了500人,主要以学生和老年人居多。由于人流量增多,给管理也带来了一定难度。提醒各位市民,图书馆是供大家看书的,不宜喧哗吵闹,大家要打电话、吸烟等,应该到图书馆外面,以免影响了其他人。

除了图书馆,书店里的情况也大致相同。在位于安阳路上的新华书店,记者看到,不少市民捧着一本书,席地而坐,看上去十分惬意。

“一放暑假,书店的客流量明显增多,特别是晚上。书店为了配合市民的作息时时间,特地延长了营业时间,从6月底开始,打烊时间由21时延长到22时。”书店工作人员张小姐说,“我们当然欢迎市民来书店文明看书。只是暑假小朋友明显增多,在书店里玩游戏、打闹,影响到一些读者正常看书,出于安全以及阅读环境考虑,我们会适当地劝阻。”

据了解,来看书的个别市民将书垫在地上坐,看完后也不归还原位。对此,新华书店工作人员提醒市民,在公共场所应注意自己的举止,做到文明看书、纳凉。

到公共场所‘蹭’凉你怎么看?

本报日前报道的《高楼张基岭隧道成群众‘避暑胜地’》曾引起各方关注,对于公共场所的‘蹭凉族’,大家究竟怎么看呢?

市民黄小姐 超市、书店、银行等地本来就要开空调,市民能利用好这些便利,也是在节约电力,算是为节能减排做了贡献。而且一大帮邻居一起出来纳凉也能促进感情。

市民吴先生 市民如果聚集过多,可能会影响商场、书店等的营业。而且有时候会出现打闹、随地吐痰,包括赤膊躺卧等不文明的行为,还是少去营业性质的公共场所“蹭”凉较好。希望政府能够多多开放公共纳凉点,让我们在夏天能多一些好去处。

网友“小萝莉” 纳凉本没有错,关键是要不要影响秩序和环境。每个人在公共场所都要保有一定的素养。另外,有关部门也应该多为百姓想一想,开放一些高温避护中心,给没有条件的市民提供一个短暂避护场所。

