

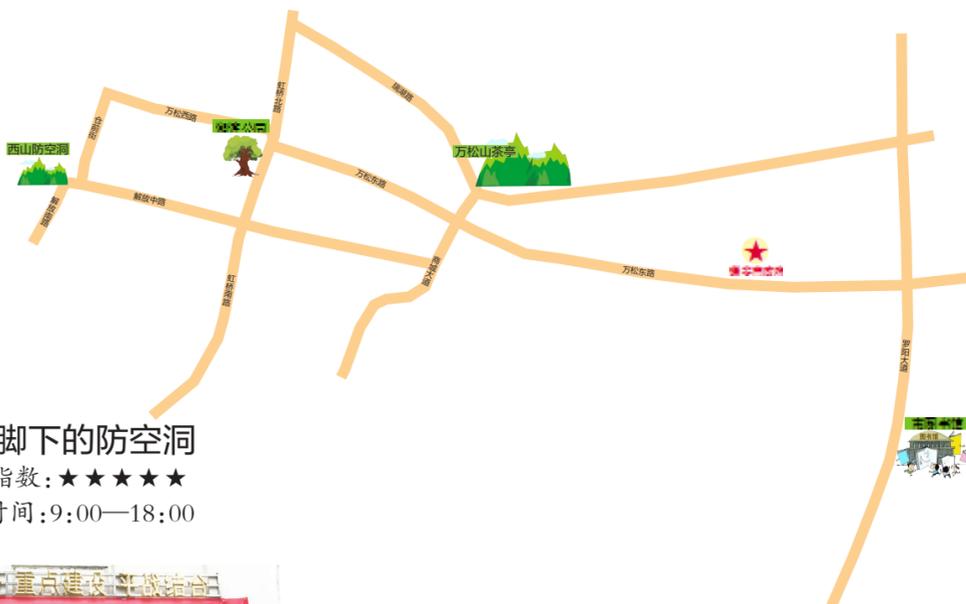
三伏天,在瑞安城内就能避开高温的煎熬 送你一份避暑纳凉地图,请收好!



湖滨公园资料图片

■记者 蔡玲玲

俗话说“热在三伏,冷在三九”,眼下我们所处的就是最热的三伏天。今年三伏天从7月17日开始,8月26日出伏。本周以来,市区最高气温屡次突破35℃的高温线,市气象台也开始发布高温橙色预警。如何避暑,躲开高温的煎熬?对于不想出门的市民来说,其实我们周边就有不少避暑纳凉的好去处,送给你一份地图,请收好哦!



市区

湖滨公园

纳凉指数:★★★
适合时间:全天

熙熙攘攘的虹桥路街头,环城河边,可见一棵枝繁叶茂的大榕树笼罩了湖滨公园一角,也遮挡了夏日的热辣阳光。走进湖滨公园,映入眼帘的是与虹桥路完全不同的景象:满眼翠绿,微风轻拂,市民在石凳上聊天,亭廊中有人在拉琴唱歌。

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。石椅上、亭子里坐满了纳凉的人。知了在树上唱歌,风儿吹过树荫,为人们带来舒适惬意的时光。

Tips: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。

市区

西山脚下的防空洞

纳凉指数:★★★★★
适合时间:9:00—18:00



防空洞的入口位于市区解放中路与解放南路交汇处的西山脚下,为东西走向,它开放的长度有134米,最高处2.65米,最宽处3米,可容纳300人纳凉。

夏天,洞内温度为25℃左右,待在里面能感受到一种自然的凉爽。此外,防空洞内设有100多张桌椅和各类刊物报纸,供市民阅读。

自7月4日开放以来,防空洞每日迎来不少周边居民前来纳凉。大家把防空洞称为“自然空调”,既为家里省去了空调的电费,又为自己在炎热的夏日找到了一个休闲娱乐的好去处。

Tips:防空洞内外温差较大,市民避暑时应避免四肢关节裸露在外,尤其老年人出入时应增减衣物;在防空洞内小睡,可盖衣物防寒气。此外,洞内的湿度易引起风湿性关节炎,关节炎患者、心脑血管病人避暑需谨慎。



市区

市图书馆

纳凉指数:★★★★★
适合时间:8:30—20:30



作为我市图书文献收藏和利用中心及文献信息资源开发中心,市图书馆有藏书30万余册,年订阅报纸400多份、期刊1500多种。市图书馆全年365天开放,并实行免费服务,是市民最受欢迎的阅读好去处之一。

夏天到图书馆“蹭”凉,是许多市民的选择,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。此外,图书馆还会定期开展公益讲座等活动,大大丰富了市民的文化生活。

Tips:图书馆不允许大声喧哗,谢绝带零食入内。希望前往图书馆“蹭”凉的市民,注意形象,文明有礼。除图书馆外,市区的一些商场、超市也是不少人“蹭”凉避暑之处。

市区

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。这里从早到晚都有市民上山,即便是最炎热的时候,人来人往的树荫下还是特别清凉。半山腰的茶亭,成了登山者休息纳凉的首选。

茶亭常年免费为市民提供白开水、茶叶茶、凉茶等。即便是不喜欢运动的市民,也会走到茶亭,坐下来喝茶、休息,感受山间的鸟语花香和清新的空气。

Tips:山上蚊虫较多,市民尽量穿长裤、运动鞋登山。夏天的万松山,可能会有蛇出没。预防被蛇咬伤,要注意避开潮湿阴暗的路径,看见蛇不要惊慌,尽量远离,不要招惹它。