

社区报 | 社区话题

话题导读 连续的高温,让人受不了,出趟门儿,外面就像下了火一样。夏季来临,热得人浑身不自在,一不小心就中暑了,最近听到蛮多人感叹,真不晓得几十年前,在没有空调、冰箱甚至连电扇也是稀罕物的三伏天,老百姓是怎么“挺”过来的?

80后的我依稀记得,那些个流火般的夏天。高温、热浪一波接一波,在那个没有空调的年代,男女老少用各种办法消暑避暑。从来不离手的蒲扇、路边的竹床阵、宽口暖瓶盛放的冰棒…… 本版文图 郑州晚报记者 鲁慧 实习生 陈家锦

大热天呀大太阳,妙招带来“自然凉”



记者调查

近日,记者在管城区城东路与南仓街交叉路口西侧不远,看到一条红色的横幅,上面写着“管城回族区人防工程纳凉点”。顺着地下通道进去就是纳凉点的入口,沿着楼梯往下走时,会感觉越来越凉爽。

来到地下,就看见一大片空间,里面摆着八张长方形的桌子,每张桌子配4张凳子,桌子上摆有人民防空知识读本,还有扑克牌。在房间的一侧还有一排蓝色的塑料椅子,另一侧则放有一个报栏和一台

饮水机。记者到的时候是中午12点,里面的人很少,此时外面的温度差不多38℃,但里面却十分凉快,进去一会儿就凉爽了。

管城区人防办公室负责纳凉点管理的负责人告诉记者:“从上个星期开始天气炎热,来纳凉的人就变多了,地下的室温维持在22℃到23℃,就跟吹空调一样。”该纳凉点每天都有专人管理,负责打扫卫生、通风排气等工作,每天的开放时间是上午8点半到下午6点。



畅所欲言

市民记者 李桂连

我们工作一天后回到家,吃完晚饭,一家人就开始到马路上遛弯。现在,炎炎夏日,热浪滚滚,马路被暴晒一天后,脚底下就是烫的,一会儿工夫就会大汗淋漓。因此我们会选择护城河附近或者公园人工湖那里遛弯。这里有沙土地,有小树林,还有河流和湖水,它们带走了许多热量,带来了清凉,

微风佛来,十分舒适,是夏季夜晚避暑的好去处,既节省了能源,也带来了健康!

周末的时候,我们一家人会开车到近百公里的山区游玩。在“农家乐”吃住,实惠又天然;在山水间野游,健康又休闲。这里是天然大氧吧,自然大空调,玩两天,心情得到愉悦,压力得到释放!

市民记者 黄颖

天太热,即使天天蹲在空调房里,都觉得浑身不舒服。心烦气躁自然无法清凉,空调的温度调得再低都觉得燥,待得久了还易感冒。

古人说,心静自然凉。可如何才能心静呢?忙工作,忙应酬,忙家务,忙得我无法心凉。

突然间瞥见角落里已不知几次被搬来搬去的书,从客厅搬到睡房,又从睡房搬到

书房,折腾了多少次,这书依然静静地躺在那边,或是只读一半,或是只翻几页,愣是没有一本书我是能够静下心来从头读到尾的。想当初这些书,都是我的至爱,有的甚至是拖朋友千里迢迢带回来的,可是由于各种各样的原因没能仔细地阅读他们。

天热,或者我可以读读书。天气还是那个天气,可人却不再热燥不安了,读书是我这个夏天最好的避暑方法。

市民记者 榕杨

我的小家是一座有着20多年的老式二层小楼,楼上楼下通风不是太好,炎炎夏日里,楼上稍好些,楼上最热时,总有33℃以上,尤其是书房里,大批书籍积聚了高热量,坐在里面读书,很是不爽。如果仅靠空调降温,花费大量银子还不环保。怎样让小家在酷暑里,变得清凉呢?

通过多年的居住,我发现了既行之有效又简便易行的几个妙招,不仅家家可用,人人会做,而且既节能环保又低碳健康,还节流开源,真是益处多多。

第一,及时变换家居布置,用浅淡的色彩,来营造清爽凉快的视觉效果。在盛夏来临之前,我就撤下秋冬季深色的厚重窗帘,换上了以白色为主调嫩粉小花、淡绿叶子田园风的沙质窗帘;同时将沙发套和椅套、盖布统统换成与窗帘呼应的薄棉材质的,顿时,仿佛有一种明快宁静之风扑面而来,大大降低了夏日里常有的高温烦躁之感。

还可以用一些清凉感的小装饰品,来点缀家居环境。比如,在卧室的床头挂一席DIY的水晶珠帘,淡淡蓝色调,给人一种冰洁清心的凉爽,简单易做、省钱有效,很HI的感觉。

第二,为了享受低碳环保的“自然凉”,除了响应国家空调降一度的号召外,我还自制“小土空调”。方法虽然原始,但的确有效哦,那就是在电扇前放一大碗冰,随着冰块融化、蒸发,吹过来的风也会变凉爽起来,晚上在自制的“小土空调”前,习习凉风中的高含水量,还省去了加湿器,对咱们女性来说,绝对是一个夏季皮肤保湿的好招呢。

第三,早上上班前,我会拉上厚厚的防紫外线窗帘,落地阳台的百叶窗闭合;下班后,进了家门,你会感受到阵阵阴凉,满身大汗很快消退;晚上再打开窗户,将电扇挪至窗边,扇叶朝外扇风,很快,屋内聚集的热量,就被吹到窗外,达到了将热风排出、冷风吸进、通风降温的效果。

市民记者 小欣

我的夏日消暑妙招是多喝凉开水,坚决不喝饮料,看到别人喝欠死都不能喝,我到夏天爱长肥呀。外出打伞,太阳眼镜,擦防晒霜,还有今年夏天也搞了件女生必备的防晒衣套在外面,在家我就抱

个西瓜用小勺挖着吃,听说西瓜对排汗好。还有我妈做好的冰绿豆汤和批回来的冰棒,吃饭的时候吃凉拌的苦瓜,为了清热解毒,苦一苦,忍了。我出去就穿浅色衣服,深色吸热。



话题征集

新西兰奶制品发生肉毒杆菌污染,引发全球对新西兰奶制品的下架,中国也暂停进口新西兰奶制品。新西兰奶制品被污染,你怎么看?你家的宝宝如何吃奶粉?吃什么牌子的奶粉比较安全?《社区话题》版下期话题是“宝宝奶粉安全”,有关宝宝奶粉安全的看法可以拨打晚报新闻热线96678告诉我们,也可以加入我们的郑州晚报管城东区QQ群(167603258),或者将你的观点发至邮箱zzwbqcdq@163.com 参与我们的讨论。

记者提醒

进入夏季后,暑气日渐旺盛,光照强烈,酷暑难消,昼长夜短,且炎热多雨,人的食欲普遍减退,加之睡眠和休息较少,体质有所下降,各种疾病也易乘虚而入,所以养生就显得尤为重要了。

市第二人民医院的养生专家告诉记者,夏季做些养生汤也是很有必要的。

花样绿豆汤:喝汤最好喝豆类汤,绿豆性凉,具有清热解暑的功效。可以和薄荷做成绿豆薄荷汤,与南瓜一起做成绿豆南

瓜汤,和米仁一起做成绿豆米仁汤,和金银花一起做成绿豆银花汤。绿豆和米类共煮,氨基酸可以互相补充。

番茄土豆汤:番茄中含有丰富的具抗氧化作用的番茄红素,土豆中含有大量钾,夏天出汗大量钾离子随汗液流失,引起人体倦怠无力、头昏、食欲不振等。

瓜果仁汤:用西瓜皮和花生各100克,麦芽、米仁各50克,煮成汤汁饮用,都有很好的清热解暑作用。