

# 消“暑”大作战，一起来清凉一夏

编者按 昨日,杭城入伏出梅,一年中最热的时光到了,想必大家都已经感受到空气里的“焦灼”。进入一年中最热的时候,大家一定要注意避暑,快来收下这份消“暑”大作战攻略,一起来清凉一夏。

## 23°C! 炎炎夏日,快来这里避暑

记者邹伟锋摄影报道 这两天,杭城天气又进入高温状态,建于山体之中的防空洞,成为了许多杭州市民的避暑纳凉宝地。据悉,6月30日起,杭州市6个人防工程作为纳凉点,向市民免费开放,开放时间为每日9:00—17:00,计划开放至8月31日。

日前,记者在杭州市上城区中河南路吴山景区四牌楼38号避暑纳凉点,看到前来避暑纳凉市民络绎不绝,挂在墙上的温度计显示纳凉点气温只有23°C,“今天入场有1200多人”。现场管理人员告诉记者,自6月底开放以来,每天都有1000余人前来纳凉。

“我们年年来,这里设施很齐全,环境整洁舒适,是老百姓纳凉避暑的好去处。”从杭州城北三墩赶来纳凉的杨阿姨说,看到开放的消息后就想来了,这一次,她还早早备好了糖果、糕点、水果等食物,准备在这里度过惬意的一天。

今年,四牌楼避暑纳凉点一如既往做到通水、通电、通手机信号、免费WiFi网络,配备茶水、桌椅、防暑药品等必要的物品,为市民提供安全整洁的避暑纳凉、休闲娱乐场所,市民在该纳凉点还可以观看“铸盾护民‘动’见未来”展览,了解人防工程内部结构、设施及人民防空的发展历史,体验当年前辈修建人防工



防空洞里温度计显示只有23°C。

程的艰辛。这里也是历年最受市民喜爱的纳凉点,被市民称为:最具烟火气的纳凉点。

这个夏天,你也想去防空洞里感受23°C的清凉吗?杭州6处避暑纳凉点分别是:四牌楼避暑纳凉点(四牌楼38号)、白马庙巷避暑纳凉点(白马庙巷48号)、曙光路避暑纳凉点(曙光路97—1号)、二号线二号口避暑纳凉点(玉皇山老隧道北口)、馒头山路27号避暑纳凉点(馒头山路27号)及化工招待所坑道避暑纳凉点(宝石山下四弄19号)。

## 茶和饮料,哪个更解暑? 这份“清凉”菜单,快收好!

通讯员张弛、沈军报道 烈日炎炎,热浪袭人,最近,杭州气温已经直逼40°C!这么高的气温下,人们除了容易大汗淋漓,口渴难耐,也容易感觉到头

① 清络饮(出自清代吴鞠通的《温病条辨》)

材料:鲜荷叶丝、金银花、丝瓜皮、西瓜翠衣、扁豆花以及竹叶心各6克。

做法:上述6种,加白砂糖5~10克或食盐2克(根据有无糖尿病及个人口味配入),置于热水瓶中,冲入沸水适量,盖闷约10分钟。或直接加适量水稍煎煮后服用。

功效:祛暑清热,止渴生津。

温馨提示:素体脾胃虚寒、手足发凉,或有痛经的人群忌用;风寒感冒及其他寒性疾病期间亦不适合饮用。

② 防暑清凉茶

材料:藿香、佩兰各10克、绿茶5克。

做法:沸水冲泡15分钟后代茶饮。

功效:清热解暑、祛湿化湿、解表和中,尤适于流感和轻度“疰夏”者。

温馨提示:脾胃不好的可换成红茶。

③ 藿香菊花茶

材料:藿香3克、菊花3克、白茅根3克、薄荷2克、乌梅1枚

做法:将上5味药放入杯中,加350~450毫升开水,加盖闷泡30分钟。代茶饮。

功效:芳香化湿、清热生津。

④ 淡竹叶茅根茶

材料:淡竹叶10克、白茅根30克、绿



茶叶5克。  
做法:共放入热水瓶中,注入沸水15分钟即成。

功效:有清热泻火、通利小便之功,还可防暑热症,对防治小儿痱子也有一定作用。

⑤ 双花饮

材料:杭白菊5克,金银花、甘草、茶叶适量。

做法:沸水冲泡、盖闷10分钟。

功效:有祛暑生津、清热明目和消炎解毒之功。

⑥ 丝瓜茶汤

材料:丝瓜250克、绿茶5克、盐少许。

做法:将丝瓜洗净,切成7毫米厚的

片,放入砂锅中,加少许盐和适量水,将丝瓜煮熟,再加入茶叶,取汁饮用。

功效:此汤色青汁淡,有清暑解热、生津止渴的功能。适用于暑热口干、食欲减退、疲劳体乏、两眼红赤等病症。

**小暑觅清凉**

“读书遣长夏,乐而忘暑热。”古代没有电扇,没有空调,执一卷诗书消夏,一直是读书人的最爱。虽然消暑的诗书不会生风增凉去热,但是在阅读中,如冰清漱碧潭,如饮冰凉清泉,书读到深妙处,缕缕书香化作舒爽凉风抚慰心灵,炎热、浮躁和虚妄如烟烟消,整个人不经意间步入安宁清凉的境界。“文章是案头之山水”,山水可亲,何愁不消夏呢?难怪元代翁森对夏日读书之美妙,会有如此形象生动的描述:“新竹压檐桑四围,小斋幽敞明朱曦;昼长吟罢蝉鸣树,夜深烬落萤入帷。北窗高卧羲皇侣,只因素稔读书趣;读书之乐乐无穷,瑶琴一曲来熏风。”诚然,打发酷热的日子,读书的确不失为一种消暑纳凉的好方法。

“小暑大暑,上蒸下煮。”小时候生活在农村,我常听长辈们说,无论“煮”也好,“蒸”也罢,都缺不了“水”,只要有水,再热的天,也不惧它。这话我深有感受,

那时到了夏天,大人们常常是坐在树荫下或胡同口摇着大蒲扇纳凉,盘点农事,聊家常。对我和小伙伴们来说,是耐不住性子享受蒲扇轻摇的清凉,因为与水相伴,才是度夏的首选。

清晰记得,那时到了小暑,我们也开启了“暑假模式”,每天在放牛放羊、捕蝉、掏鸟窝之余,村口宽大的荷塘成了天然的避暑“欢乐水世界”。纵然岸上热浪翻滚、蝉鸣鼓噪,我和小伙伴们却肆无忌惮地在水中嬉戏打闹,藏在荷叶间的水鸟被惊吓得四处逃窜。兴趣来了,或摸鱼、抓虾、捞螺蛳,徜徉清澈水中,好像这个大热天距离我们很遥远似的。每天玩要到夕阳西下,才在家人温暖的呼唤中,恋恋不舍爬上岸。就是如此,还不忘随手摘一片硕大碧绿的荷叶,顶在头上,蹦跳跳把家还。

“不怕南风热,能迎小暑开。”小暑虽为小热,但若觅得一份凉意,任凭酷暑喧嚣,心头自有清风徐来。



连日来,多地持续高温,众多市民和游客选择亲水消暑,享受夏日清凉。

新华社发

8 小时之外

## 闲时爱打气排球 它让我抛却了种种不快

■朱耀照

下班了,匆匆吃好晚饭,就约了几个同事,打气排球去。

夕阳已下,体育公园的照明灯适时亮了起来。西南侧的气排球场上,已是热闹一片。

这儿有4个球场,似乎约定俗成,西边的两个,为高手组和女子组。

高手组比赛激烈,在那打球,压力较大;女子组的球场,球网2米不到,扣球、拦球都较容易。如是女队人员不够,就会请几个男队员帮她们练练球。

在东边两个球场打的,基本为兴趣组。

有家庭妇女,有白发苍苍的退休教师,有刚接触气排球的新手。

他们技艺不精,不大会扣球,只会将气排球托来托去,像打乒乓球一样。

不过失误少时,也能打十

几个回合。

天气晴好的日子,四个球

场基本满员。

晚来的,还要站在旁边等。

当下一局开始时,才替换上去。

在我们这里,这样的气排

球场地,不知有多少。

室内的、室外的;乡下的、城镇的;

村里的、单位的,谁也没能完

全统计。有多少人在打气排球,也很难搞清楚。我只记得,每次气排球协会举行比

赛,往往有四五十支队伍参

加,这并未包括没有报名的众

多气排球爱好者。

教育系统的气排球比

赛,一般在暑假进

行,每个学校都会组织男女教

师参加。到比赛那天,参赛

的、加油观战的,人山人海,

堪称一年一度的体育盛事。

接触气排球后,几乎很少

有不上瘾的,我也是这样。

自从2016年开始摸到气排球,我

就放弃了以前打乒乓球的爱

好,一门心思放在气排球身上。

跟别人相比,我的进步是

最慢的。我不会拦网,不能像

高手那样,及时将擦网而来的

气排球拦截到对方网下。

这与自己身高不够、敏捷不

够、方法有误有关。但我擅

长二传,能将球传到恰当的位

置,让攻手扣球百发百中。

对一支球队来说,这是最重

要的。打个比方,攻手是一门大炮,那么二传就相当于装炮弹的人。

如果说,攻手是一支球队主

要的得分手,那么一个好的二传

则是一支球队灵魂,几个队员

的粘合剂。

如今,我更领悟到打气排球的益处了。

首先,气排球重量比排球轻,如不去扣球和拦网,运动量也不大。比赛规则跟排球差不多,容易掌握。

其次,打气排球是全身性运动。不但眼动、手动和脚动,还能提高脑子灵敏度和手脚平衡感。

最后,这项运动趣味无限。气排球飞到哪里,笑点就出现在哪里。打出一个好球,自然让人赞叹不已,而出现一个臭球,人们也是笑声一片。如果高手出现意外,更是开怀大笑,有人还专门取几个名称取笑,拿扣球来说,“踩地雷”,是站在近网2米线内违规扣球;“打飞机”,是因击球点不对,将球打到场外;“自杀”,则是用尽全力扣球,球却击在网

上。对于从事脑力劳动的人来

说,打气排球更能调节心情,放松精神。闲时就打气排球。它让我治愈了关节炎,抛却了种种不快。

到了晚上10点,球场的灯熄了,我才最后离去。而此时的气排球场像一片大海,似乎还有欢笑的碧波在荡漾,荡漾。

## 暑期孩子沉迷游戏? 家长不妨这么做

■彭洁文

“现在一提游戏,就会限制在电脑游戏或是手机游戏,一旦将游戏的定义限制在电子游

戏,那么家长会立刻谈‘游戏’

色变,实际上,游戏是很宽的一

个概念。”心灵花园心理咨询中

心心理咨询师,心理健康指导

师雷湘说。

对于“谈游戏色变”的家长来说,在孩子和游戏之间的博弈是漫长的,也是讲究方式方法的,一味地强制断绝孩子与游戏之间的关系,在信息时代显然已经不是行之有效的方法了。

堵不如疏

“家长想让孩子少玩电子游戏,那么,就需要有替代的游戏给孩子玩。因为孩子是通过游戏来获得体验的,比如电子游戏玩得好,在游戏服务器里会很受欢迎,而现实中,可能他并不受欢迎,或者没有什么朋友。”经过长时间观察,雷湘发现,孩子在每个年龄段玩的游戏都不一样,这跟学校同学之间流行的游戏非常有关系,学校其实是一个小社会,每个孩子之间的交往,其实也是有规则的。

比如最近风靡小学生群体的电子游戏《蛋仔派对》,就是孩子们之间谈论的话题。“我女儿和几个很久没见面的亲戚家的孩子,见面不到五分钟就聊开了,聊得很激动,我仔细一听,他们聊得就是我女儿最近常玩的游戏《蛋仔派对》。”路桥人徐润泽的女儿上小学四年级,半年前开始,每周末她都会花一个小时左右时间玩这款游戏,“她说班上的同学都在玩,下课也会聚在一起聊,谁又有什么新的皮肤和道具了,好像不玩这款游戏就没有话题能跟

同学交流了一样。”于是,徐润泽没有制止女儿玩游戏,只是规定了玩的时间。

在对待孩子玩游戏这件事上,路桥小学校长徐军礼这么说:“禁止孩子玩游戏,禁止得了吗?你越禁止,他们越叛逆,他们越要想玩,玩得更入迷。”

“我们要适当地引导,他们觉得你讲得有道理,他们才会听你的。”徐军礼说,“堵”不是办法,“疏”才是上策。“在信息时代,家长‘堵’是‘堵’不住的,你如果真全部给‘堵’了,完全不让孩子接触,你的孩子就会落后于这个时代,所以‘堵’是不行的。”

温岭五龙书院老师金丹丹也认为,简单粗暴地阻止孩子玩游戏没有任何效果,反而会刺激孩子更想挑战底线,去偷玩。游戏是这个时代的主流,真想把每个孩子都排除在游戏外,一点都不碰,还是有点难度的。所以我觉得,教孩子如何把握好玩游戏的度,才是最重要的。”

“度”与陪伴

金丹丹表示,以已经到来的暑假为例,家长首先要在假期让孩子对自己的时间有合理的规划,学习和运动必须占一天的大部分时间,游戏可以安排15分钟或者半小时。其次,假期里,家长的合理陪伴也很重要,