



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℃! 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℃，“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，她还早早准备好了糖果、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，体验当年前修修建人防工



防空洞里温度计显示只有23℃。

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℃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）、二四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”茶单，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℃！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

昏、乏力，严重者甚至会胸闷憋气。

冰的饮料固然能带来一时“爽快”，但没多久就马上又腻又渴！浙江省中西医结合医院（杭州市红十字会医院）中药

房沈军中药师特意整理了几份适合酷暑时节的养生“凉”茶，喝上一口，舌底生津，解暑又解腻。但要注意，别喝太多，太凉哦！



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，对防治小儿疳积也有一定作用。

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，有消暑解热、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，如冰清澈碧潭，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、浮躁和虚妄如烟烟顿消，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？难怪元代俞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，夜深烬落萤入帏。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，因为与水相依，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。每天玩耍到夕阳西下，才在家人温暖的呼唤中，恋恋不舍爬上岸。就是如此，还不忘手摘一片硕大碧绿的荷叶，顶在头上，蹦蹦跳跳把家还。

“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

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，还要站在旁边等待。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的灵魂，几个队员的粘合剂。

如今，我更体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，还能提高脑灵敏度，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。而此时的气排球场地像一片大海，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办法了。

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，比如电子游戏玩得不好，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半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，家长首先要合理规划，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，比如出去做一些有意义的事。如果家长非常忙碌，只是把手机扔给孩子，那么也不能责怪孩子管不住自己要玩手机游戏，责任其实在家长自己。管理孩子玩游戏，就要约法三章，关键在于家长的教育方法。

结合自身情况，雷湘给出了更为具体的建议。“我家孩子去年参加高考，马上一放暑假了。他从幼儿园开始就玩电脑游戏，但并没有成瘾。”

雷湘说：“电脑游戏每天都可以允许孩子玩，但需要规定使用时间，我家是规定周一到周四每天玩游戏15分钟，周五20分钟，周六周日30分钟，必须是在完成作业之后才可以玩。”

“比如在小学一、二、三年级，学校流行《植物大战僵尸》，孩子回家就要玩这个游戏，我都随他自己玩。他也喜欢让我在旁边看他打游戏，我有时就会搬张椅子，坐在旁边看，他会边玩边解说，特别开心。虽说我也不懂，也不感兴趣，但我仍会听他不停地解说游戏，时不时提几个问题。”

除了限制时间，在徐军礼看来，家长还应该引导孩子如何在玩中学、在学中玩。“我们一定要有目的、有针对性地让孩子带着思考、带着问题去玩，在玩的过程中发现问题、解决问题；在玩的过程中让他们遭受挫折，遇到问题。然后我们要启发他们，只有努力学习，才能解决玩的过程中遇到的问题，克服困难，才能够玩得更尽兴。”

“要让孩子明白，只有学习的知识更多，你才能解决你玩游戏时遇到的困难和问题，才能有所突破。孩子明白了这些，就会更加努力学习。”徐军礼说。

除了在孩子玩游戏这件事上把握“度”之外，家长还能做些什么？“只是单纯地让孩子不要玩游戏，没有其他活动来填补孩子的时间，这是不切实际的。”雷湘说，“其他时间需要让孩子有其他活动，比如骑自行车，或者踢球，或是轮滑，或是打羽毛球，也可以和他们玩各种棋类，或是打扑克牌24点之类的。当然，这需要父母投入时间，上面说的这些游戏、活动，都需要父母陪伴。”

■马晓炜

夏至过后，雨一场连着一场地下。夏日的流火不但没有扑灭，反而在小暑时节燃烧得更旺，连风中都带着热浪。对怕热的人来说，简直就是一种煎熬。

小暑，二十四节气之一，既表示季夏时节的开始，又标志着“节到小暑进伏天”。对此，《月令七十二候集解》中说：“暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”《说文解字》中，把“暑”分为上“日”下“者”来示意。“者”不仅指人，还包括世间万物。因此“暑”即有太阳下的万事万物之意。置身骄阳似火、酷暑难耐的节气，只有觅一方清凉，守一寸光阴，方能把炎热的躁动冲淡。