

城市外 古村旁 又得浮生一日凉

到杭州周边惬意避暑去

■嬉游

挨过了六月的梅雨季,七月立马变得火热起来。尤其是这几天高温持续不下,真是把人给热坏了,感觉空调都没办法拯救已经干枯的灵魂……思来想去,着实不能再继续“坐以待毙”,我要去清凉的溪水间蹚水、打水仗,逃离高温的束缚,这才是正经事。上班族跑不了太远,但又想要逃离市区,杭州周边有什么凉快的地方吗?



径山

余杭径山就很不错,从市区出发,车程1小时,城西去的话只要半小时。北苕溪经流此地,因此两岸有绵长的溪滩,适合露营、玩水。沿着溪边,看到合适的石滩空地直接下去就行。

直接导航到进贤村,就会直接开进村子里。你可以把车停在村里,带着装备走去溪边;也可以把车开到溪对面,有土路可以直达,虽然没有具体定位,但是光是看着路就知道怎么走了。这一段的苕溪水清且

浅,最深的地方也不过膝盖,既可以直在水里扎营,也可以尽情玩水。

不过因为前一阵是梅雨天,苕溪水流过大,水位上涨,大家可以先缓缓等到八月后再去!



壶源溪

杭州市富阳区壶源溪,因其发源于壶山,此名便由此而来。一面为高耸幽深的峡谷奇观,一面为卵石密布的溪滩,清澈的溪流夹至中间,着实是夏日避暑的好去处。

这里的溪滩以卵石为主,搭建帐篷比较困难,但是可以在溪滩上摆一张小桌,再放两张露营椅,西瓜、饮料都能放进溪水这个“天然大冰箱”。

不过最适合要水的还是这

里的一些浅滩,水非常清澈,水底一目了然。最深的地方差不多只达到小腿肚,踩水很安逸。当然,桨板、皮划艇、帆船、水上自行车……这些好玩的水上项目壶源溪也都有,可以一

另外,径山还可以漂流,这也是一部分人愿意来这边的原因。漂流起点在上游,可以导航到双溪竹海路7号。漂流有竹筏漂流和皮筏漂流两种选择,带娃的话推荐竹筏,喜欢刺激一点的话就冲皮筏好啦!



“石舍村”

杭州市桐庐县芦茨村是全国闻名的长寿村,整个村落俯瞰起来特别像一艘帆船。

一条芦茨溪环村而过,四面环山,三面环水,绿树成荫,风景秀丽。也因村中房屋多为石

头垒砌筑墙而成,故名“石舍村”。

这里的芦茨溪水质清澈,

次性玩个痛快。壶源溪没有专门的工作人员管理,都是附近的村民在进行维护,所以呼吁大家去玩也要保持环境卫生,溯溪露营后记得把垃圾带走。

大奇山国家森林公园有点神似“九寨沟”,水的颜色忽蓝忽绿,同时清澈见底,不时地还能看到锦鲤游



大奇山国家森林公园

来游去。而且这里到处都是瀑布,听着水声,眼中弥漫着绿意,还是非常舒服的。

另外这里还有不少户外探险类的装置,踏着石子路,荡着摇晃的秋千桥过湖,也是大自然中的乐趣。



桐洲岛

距离富阳大概20公里处的新桐也有一处很好的溯溪地。新桐里有个江心小岛,那是桐洲岛,也是富春江的第二大天然岛屿,是可以直接开车上岛的。

岛上的环境很原生态,一边是山丘,一边是江水,偶尔还会遇到牛在树林间散步。如果是带娃来玩建议去江岸边的浅水处,安全系数会高一些。

值得一提的是,在桐洲岛上还有个海岸线皮划艇营地,营地里的项目很丰富,皮划艇、桨板、水上高尔夫等等能满

足大部分人的需求。

另外如果想在这露营的话,江中的潮水对营地会有一定的影响,所以扎营最好选在高处,提前做好防潮的准备。当然,一定要避开汛期,否则就白跑一趟了。

童年的夏夜晚风 从记忆深处吹来

■陈伟雄

闷热的夏夜,坐在书房,享受着空调吹出的阵阵凉意。我随手从书架上拿出一本古诗集,正好翻到朱淑真的七言绝句《夏夜乘凉》。“满意好风生水面,趁人明月到天心”,轻吟这首诗,儿时乘凉的记忆被一幕幕打开,温馨而又亲切。

儿时的夏天,没有电风扇,更不知空调为何物,闷热的空气让屋里的流汗。每当夜幕降临,大人们不得不赶快吃饭、

冲澡,走到屋外去乘凉。那时,夏夜户外乘凉是一种习俗,邻里乡亲因此也关系融洽,乡间淳朴民风的形成也与此密切相关。白天下地干农活,只有在这宁静的夜晚,大家才有空坐下来问候交流。

奶奶首先在院子空地上洒了几遍水,待暑气逼退,又喷了防蚊药水,最后让我把家里的长凳、短凳都搬到院子里。

小院里热闹了起来,左邻右舍渐渐散去,院子里又恢复了宁静。我依偎在奶奶身边,听她讲牛郎织女的故事。奶奶没有读过一天书,但会讲很多神话故事。奶奶讲的这些故事,让我懂得了善良和美好,也萌发了我对写作的兴趣。

对我们的这群孩子来说,夏夜乘凉是最有意思的娱乐活动。我们四处乱跑,玩得满头

大汗。有时候,小伙伴们每人带个玻璃瓶,成群结队去捉萤火虫。小小的萤火虫提着一盏明亮的小灯笼,飞在树叶间、草丛里。我们一蹦一跳跟在后面追赶,抓住了装进瓶子里,就像把星星装了进去。

月亮西斜,乘凉的左邻右舍渐渐散去,院子里又恢复了宁静。我依偎在奶奶身边,听她讲牛郎织女的故事。奶奶没有读过一天书,但会讲很多神话故事。奶奶讲的这些故事,让我懂得了善良和美好,也萌发了我对写作的兴趣。

夜风已凉,蝉鸣渐弱,蛙声渐小,只有蟋蟀依旧断断续续地吟唱着。在奶奶的故事里,我也迷迷糊糊地睡着了。

如今电扇、空调早已进入寻常百姓家,儿时夜里的乘凉活动也渐行渐远,终成一段刻骨的乡愁。在我心底,那早已不是乘凉,而是纯真岁月里的一片宁静与温暖,是喧闹红尘中的一份清净与自然。这份曾经拥有过的乡村情趣已经成为我生命中永恒的记忆,就像夏夜里的流萤,闪闪烁烁地在眼前飞过。

室外近40℃,室内25℃……看展、看电影

杭州古早“网红纳凉地”太有味了

■方永彬

“杭州防空洞,夏日里的凉爽秘境。”“高温预警,是时候展示真正的避暑技能了。”一到夏天,杭州人就多了个乘凉好去处——防空洞纳凉点。室外近40℃,室内25℃,温差15℃!这两天很多老杭州人已率先开始“享受”了。

位于吴山脚下的四牌楼纳凉点长约500米,总面积逾1000平方米,历来最受市民喜爱,可同时容纳300多位市民避暑纳凉,高峰期日到访人数超1000人。

7月3日下午2点,户外气温达35℃,人沿着十五奎巷的街道一路沿着小巷往前走,看到四牌楼38号,就找到了四牌楼避暑纳凉点。

刚到纳凉点门口,丝丝凉意缓缓袭来,墙上的温湿度计显示,洞内温度不足25℃,比户外整整低了10℃+。不少老人正围着桌子打牌,还有家长带着孩子在做作业。

冯大姐与旁边的朋友正吹着风扇,唠着家常。冯大姐显然对这儿熟门熟路,“这里

每年七八月份都会开放,我每年都来的,今年又装修过了,墙面刷了,设备也多了不少,蛮好的。”

除了凉快,还能免费看展、看电影

四牌楼避暑纳凉点不仅是杭州最具烟火气的纳凉点之一,还是杭州市国防动员(人民防空)体验馆。从7月1日起,“爱我国防,铸盾西子”国防(人防)宣传教育主题展向市民免费开放,小朋友可以到展区内部体验手摇防空警报器和盖章纸飞机等项目。

除了看展,前来纳凉的市民还可以在观影区观看电影。上午,观影区播出的是《开国大典》《地道战》《上甘岭》等爱国主义主题影片,下午播放的则是《大闹天宫》《宝莲灯》《哪吒闹海》等经典国漫。

“这里网络很好,没事就来坐坐。”67岁的郑大伯家住四牌楼附近,每年都会来到纳凉点避暑。郑大伯说:“服务保障很齐全,天然凉爽又节能,是一件大好事嘛。”



其实,防空洞曾是很多“老杭州”的青春。那是当年许多时尚达人的“繁花”时代。随着时代的变迁,城市发展越来越快,许多防空洞重新收回,部分作为仓库和居民纳凉之地。直到今天,杭州人防工程已经“解锁”了更多惠民新方式。

设备环境升级,周末正常开放

今年上城区开放的纳凉点一共有3处,除了最大的四牌楼避暑纳凉点(四牌楼38号),还有白马庙巷避暑纳凉点(白马庙巷48号)和馒头山路27号避暑纳凉点。

点(白马庙巷48号)和馒头山路27号避暑纳凉点。

各个避暑纳凉点每日的开放时间为9:00~17:00,周末也正常开放,计划开放两个月。今年的避暑纳凉点一如既往做到了“五通八有”,即通水、通电、通手机信号、通电视、通免费WiFi;有茶水、有桌椅、有书报、有温馨提示、有纳凉须知、有防暑药品、有人防宣传内容、有公益活动。

今年的纳凉点增设了母婴室和无障碍卫生间,阅览室

内还增加了不少老人和孩子喜爱的书籍。“前期我们大概准备了一个月的时间,主要是粉刷墙面、处理地面,另外排水排污系统和照明通风设施也同步升级改造,包括内部风扇、除湿机,还有洞口处大功率的排风扇,都进行了换新。”杭州市国防动员建设管理中心副主任张晓明说,今年避暑纳凉工作的主要思路是“纳凉+”,主要目的就是为了让百姓来到以后感觉更舒适。

■王艳

随着炎炎夏日的到来,台州最近的气温居高不下,动不动就超高温线,简直令人热到发愁。当高温酷暑成为市民生活的一大烦恼,五花八门的网红“清凉神器”迅速走红,线上线下销售火爆,成为不少消费者的夏日宠儿。

然而,有消费者发现,一些“清凉神器”只是管用一时,有的更是营销噱头,甚至存在安全隐患。如果使用不当,可能还有损健康。

标语相当吸睛,实际“凉”效如何?“能清凉但不多。”这个夏天,刚毕业回台州找工作的吴同学开着家里的车跑了多场招聘会,汽车座椅上的“黑科技”冰垫陪了他两个多月。

“空调降温费油,以为买了冰垫可以省些,没想到放在室内还能感觉凉快,放车里还是没能‘挡’住高温,反而感觉比坐垫更黏腻。”

吴同学也尝试过挂脖“空调”。看着风力不大,噪声却挺大,好像吹风机在耳边嗡嗡,本来就很热,更烦躁了。”

走另类路线的口罩爆珠,能否真的带来清凉体验?选购评论区有网友表示,捏爆以后戴口罩确实不闷了,像鼻子闻了清涼油,瞬间通畅。原因在于其成分中含有薄荷、广藿香等药材,具有清热抑菌的作用。但也有网友吐槽味冲、呛

扫一扫
一片清凉

清凉神器 真管用还是忽悠?

鼻子、辣眼睛、过于酸爽。

在台州椒江区白云街道社区卫生服务中心全科医生、浙江省红十字会应急救护师姜知财看来,“清凉神器”实际上还存在着安全隐患。

“拿挂脖风扇来说,长时间对着面部直吹,可能导致面神经炎,也就是我们通常所说的‘面瘫’,挂脖冰圈容易导致局部血管收缩,引发偏头痛等症状。”姜知财说。

贴肤的“清凉神器”和口罩爆珠等,对易过敏体质的人群也不友好。换言之,不可盲目跟风选购,要根据个体体质选择自己合适的产品。

“清凉神器”层出不穷,归根结底在于市民希望“清凉一夏”。姜知财也给大家支了些招。

如果身处室内,可开风扇、空调等降温,注意通风,家中还可以配备加湿器。“室外条件下,要尽量避开中午高温时段外出,尤其是中午12点至下午1点,避免暴晒。必须要外出的,做好防护,穿戴遮阳帽、防晒衣等。”

其次,高温天气大量出汗以后,人体内水分流失较多,要注意补充水分和电解质,多喝水或者淡盐水。家中还可以常备避暑药物,比如十滴水、藿香正气水等。如果户外活动后出现头疼、头晕、恶心、反胃等症狀,可以考虑是中暑,及时服用上述药物。