

夏季高温热浪来袭

## 市民各出妙招消暑觅清凉



家长带着孩子来游泳。

文/茂名晚报记者潘宇丽 黄静渊 实习生陈子峰  
图/茂名日报社全媒体记者陈国汉

近日,我市高温橙色预警信号持续生效,室外温度有时高达37℃,体感温度更是高达40℃以上,持续的高温似乎让茂名切换到了“烧烤模式”。连日来,茂名晚报记者走访发现,烈日下茂名人各出妙招消暑降温,寻找着夏日清凉方式。你们还有什么消暑纳凉的好方式推荐吗?

扫一扫  
看视频

孩子们一边蹭空调一边看书。



中国第一滩人气爆棚。



冰饮受到市民青睐。

泡水消暑  
游泳馆内人气旺

游泳池成人们消暑降温的好去处。茂名晚报记者走访了两家游泳馆,发现游泳人数不断增加。27日晚6时许,在市中心城区油城十路一个小区游泳池内热闹非凡、水花四溅,有的孩子在自由地畅游中,有的孩子跟着游泳教练努力学习动作……“最近天气越来越热了,每天都有300多人过来游泳,其中学习游泳的学生就有一两百人了。”该小区游泳培训班的陈教练介绍道,每天下午5点到晚上7点这个时间段比较多人,大多是8岁到12岁的孩子。

晚上7点半,在茂名市祥和中学游泳馆,前来游泳的市民络绎不绝,大家都泡在泳池里消暑降温。“游泳馆各种设施比较齐全,消费价格也合理,水也很干净。”市民阿诗最近每天晚上都来游泳馆打卡。游泳既能锻炼身体,还可以消暑纳凉,许多家长喜欢带着孩子来游泳,家长杨先生和黄先生组队为孩子报名游泳培训班,“让孩子们来泡泡水降降温,而且游泳是一门求生技能,学会了很有用。”他们笑着说。

静叹空调  
图书馆、商超成了“避暑胜地”

走访中,茂名晚报记者发现在图书馆、商场、超市等有“共享空调”的地方,都有市民“蹭空调”的身影。27日下午,还未到市图书馆开馆时间,馆外已经排起了长长的队伍,有学习的备考的遛娃的……一到开馆时间,少儿中心、报刊借阅部、外借书库都坐满了看书学习的人,很快馆内座无虚席。在茂名市田家炳中学读高二的小梁2点半就来排队了,“和同学一起来图书馆写暑假作业,因为有空调特别凉快,我们几乎早上下午都会来这里待到闭馆。”而图书馆也成了遛娃避暑的好地

方,陈小姐带着两个孩子来少儿中心看书,“图书馆很安静,孩子们来这里学习,凉快又舒适。”

中午时分,茂名晚报记者来到西粤中路一家大型商场一楼游玩区以及负一楼的超市、休息区,发现已有不少家长在“遛娃”了。赖先生刚带孩子来到一楼的亲子乐园,“天气太热了,在家里坐不住了,带他们出来转转,有时候玩得兴致勃勃不肯回家了。”下午4时许,茂名晚报记者走进市中心城区油城十路一家大型商场内,一阵凉意迎面袭来,体感温度瞬间降低了不少。逛街购物的市民络绎不绝,“本来想出外游玩的,现在是哪里有空调凉快就去哪里了。”市民真真笑言。

拥抱大海  
海滩客流量不断增多

夏日炎炎,很多市民每年都会“打卡”各大海滩。28日下午6时许,茂名晚报记者来到中国第一滩,看到来游玩的市民络绎不绝,停车场基本停满小汽车,入口处游客排起几条长队。海滩上人头攒动,很多市民带着孩子出来消暑游玩,小朋友用随身携带的铲子、小水桶,专心致志蹲在沙滩上“盖房子”;有些游客三五成群围坐在沙滩帐篷下闲聊,感受海风拂面的清凉;欢呼声与海浪声融合,大人小孩尽情在海边戏水……场面甚为热闹。

市民陈女士牵着小孩在海边轮番踏浪,“脚踩到沙滩上,感觉柔软如海绵,一起一落的潮水,让人心旷神怡,瞬间忘记暑热。”陈女士称,连日高温天气,在家实在待不住,就带着家人一同来海边戏水。静坐吹海风的大学生小刘说自己与几个朋友从高州驱车前来,“正好放暑假,天气太热,就约了朋友一起来海边玩,清澈海水和清凉海风让人陶醉,现场还有不少救生员巡逻,感觉很放心。”

现场工作人员介绍,正值暑假,加上天气炎热,海滩客流量逐渐增多,下午4时许就有不少游客前来,周末客流更是翻倍,“游客增多我们工作人员也会增派人手,确保游客安全。”

花式冰饮  
尽享舌尖上的“甜蜜一夏”

夜幕降临,凉风习习,市区各大商业综合体灯火通明,一些市民走出家门,感受茂名魅力十足的夜生活。27日晚,南越1959文化创意街人流如潮,各大饮品店门前坐满了闲聊乘凉的年轻人,欢声笑语不断。炎热夏天,一杯甜丝丝、凉沁沁的冰饮成为很多市民的心头好,既饱口福,又法暑热。茂名晚报记者留意到,好几家饮品店生意火爆,取餐桌上摆放着数十杯待取的冰饮,还有不少客人在店内等候。在各种饮品中,冰冻的柠檬茶和应季水果做成的水果茶更受市民欢迎。下班后的廖女士约了好朋友一起逛街,没逛一会就觉得暑热难耐,于是在饮品店点了两杯“西瓜椰椰”,“天气太热,只有凉意十足又解渴的水果茶能‘解救’我们,那种舒服劲儿真是透入心扉。”和同学在饮品店聚会的小邓称,想趁暑假和同学出来玩,但白天天气太热,因此选择晚上在饮品店见面,“冰激凌、椰子水、各式水果炒冰、柠檬茶等,这些都是我们近段时间经常买的。”

随后,茂名晚报记者走访市区为民路红豆街各大饮品店,发现情况大同小异。多家饮品店工作人员表示进入三伏天后订单增多,白天外卖单比堂食多不少。同时,不少饮品店都在陆续推出解暑的水果茶新品。

靓汤糖水  
居家消暑饮食有妙招

28日清晨6时许,住在健康南路碧水湾小区的伍阿姨已经出发去河

东市场买菜,早晨的风清爽柔和,一路骑车过去让人很舒服。不到7时,伍阿姨又回到了家,忙完家务就开始准备当天的午饭。“冬瓜洗净切块,薏米提前用温水浸泡1小时,排骨焯水,捞出后过凉水沥干,然后排骨加水大火烧开后撇去浮沫加入薏米……”伍阿姨打算做冬瓜薏米排骨汤,消暑的同时祛湿,适合家里的小朋友喝。说起近日做的下火消暑靓汤,伍阿姨滔滔不绝,“夏日喝汤,胜似药方。最近天气那么热,我经常给家里人煲点下火清凉的汤,苦瓜绿豆排骨汤、丝瓜花蛤汤、陈皮冬瓜老鸭汤、绿豆汤……这个时节,丝瓜、苦瓜、冬瓜、绿豆其实都可以拿来煲汤。”

除了靓汤,很多市民还喜欢饭后煲点解暑清甜的糖水。“最近天气燥热,我妈妈偶尔都会做一点凉粉草,煲一些绿豆糖、清补凉、酸梅汤、百合莲子糖等,家里人也都很喜欢喝。”准高二生李情说。

## 中医支招如何避暑降温

夏日炎炎,对于许多市民喜欢过度饮用冰冻饮料、长时间待在空调房内、用冷水洗澡降温等情况,茂名市妇幼保健院中医科主任李茂清提醒广大市民,不要贪图一时凉快,消暑纳凉要采用适当方式,急性降温会导致毛细血管收缩,毛孔关闭,难以散热,还容易导致脾胃功能损伤、感冒或引起呼吸道疾病。他还表示,游泳后要及时擦干水,做好保暖措施,预防感冒,同时要到符合卫生健康安全的泳池游泳。

在饮食上,李茂清建议,可食用丝瓜、冬瓜、西瓜等瓜果消暑,以少量分餐食用为宜。平时还可煮点消暑凉茶,用菊花、金银花、桑叶、桔梗等一起煮水饮用,脾胃功能虚弱的市民要适量少喝。