

姐妹花记者深入调查 热热热 不同年龄市民喜开 凉方

三伏盛夏,炎热难耐。空调、西瓜、WIFI是当代年轻人消暑避暑的不二选择,那你会不会好奇出生于不同年代的人是如何度过炎炎夏日的呢?连日来,姐妹花记者开展了来自身边的消暑方法调查,广大市民纷纷拿出自己的清凉法宝与大家分享。让我们一起跟随记者的脚步,看一看市民们在酷暑之中都有哪些消暑小妙招。



市民带着孩子露营



中药奶茶



市民喝冰饮消暑

“60后”“70后”

扇子水杯成标配 商场纳凉正当时

这段时间,我几乎每天晚上带着扇子、水杯,去西津桥吹吹风,和朋友聊聊天,很舒服。63岁的王邵清向记者分享了自己的凉方。

与年轻人每天待在空调房不同,老年群体有独特的消暑方式。他们手持一把扇子、一个水杯或者再配上一条毛巾,和老伙伴围坐在一起打牌、唱歌,或者独自一人坐在竹椅上,摇着扇子闭目养神,好不惬意。

而除了在夜晚乘凉,清晨也是老人们活动的黄金时段。7月15日清晨6时,龙川公园的大门口已十分热闹。一群老人排着整齐的队伍,随着音乐的节奏跳起了健身操。

68岁的胡美丽经常和老伴外出遛弯。她说,每天清晨5时起床,带着扇子、水壶到公园乘凉,7时回家送孙子去上兴趣班。

夏日炎炎,何处觅清凉?52岁的杨雁华说:各大商场是我蹭凉的好去处。7月13日中午,记者走进宝龙广场,室内冷气十足,与室外的闷热形成鲜明对比。

自放暑假以来,我就成了这里的常客。杨雁华告诉记者,孩子们在家待不住,总想往外跑。商场不仅空调冷气十足,还能提供丰富的娱乐设施,让我和孩子在舒适的环境中度过愉快的时光。

小孩子待在家里就是捧着手机,对眼睛不好,还不如带他出来玩一玩。杨雁华说,她最喜欢和孩子一起参加亲子活动。像手工制作、亲子阅读等,这些活动不仅能增进亲子关系,还能让孩子在玩乐中学习新知识,锻炼孩子的社交能力和动手能力。

此外,商场的安全环境和有序的管理让她比较放心。她说,在这里不用担心孩子会走丢或者遇到其他危险,饿了可以去买吃的,无聊了可以到处逛逛,真正解放了家长们的双手。

80后 90后

刮起 露营风 冰饮成 心头好

近年来,一些设施完善、服务周到的专业露营基地成了一些年轻人避暑好去处。39岁的刘宏说:早些年,我和朋友带上老婆孩子一起去山里露营避暑,但是蚊虫多,也不太方便。现在,露营的地方多了,我们不用专门开车去山里。

记者了解到,这些露营基地配有简易房屋、自助厨房、洗浴设施以及儿童游乐区域等。你如果带着家人一同前往这样的露营基地,既能享受大自然的宁静与和谐,又能体验到现代服务带来的便捷与舒适。

这些专业露营基地还充分考虑到不同年龄段游客的需求和安全保障。针对儿童,许多露营基地都有丰富多彩的户外游戏和手工制作等活动,既锻炼了孩子们的身体素质,又培养了他们的团队协作能力和探索精神。而对于成年人,他们则提供各类户外烧烤、篝火晚会、星空观测以及体育竞技项目,营造出一种既亲近自然又富有趣味性的休闲氛围。

除了露营避暑外,冰饮也是不少市民的心头好。无论是清凉的汽水、冰爽的啤酒,还是甜蜜的冰淇淋、奶茶、沙冰,都能为市民带来丝丝清凉。

90后姑娘舒颖和朋友们边吃冰饮,边和记者聊了起来:每年到夏天,我就会和朋友一起来这家店吃。我喜欢吃他们家的招牌产品——鲜芋冰沙。每次过来,我们都会点上几份冰沙,坐着聊天,享受午后的时光。看着窗外的阳光,吃着美味的冰沙,这种感觉真是太棒了。

00后

自制中药奶茶 养生出新招

如今,新中式养生茶饮也受到年轻人的青睐。尤其是在年轻人一边熬夜一边养生的当下,中药奶茶已成为奶茶界的黑马。这种融合了传统中医理论与现代奶茶制作的创新饮品,在年轻人中掀起了养生新风尚。

00后姑娘小徐就对中药奶茶十分感兴趣。这段时间,她开始研究怎么做出让好喝健康的奶茶。

小徐咨询医生后,根据体质、喜好和需求,精心挑选适合自己的中药材,调制出独一无二的消暑养生奶茶。她说:这种DIY的过程,让我在享受美食的同时,参与到身体自我调养中来。

记者了解到,中药奶茶将传统中医理论融入饮品设计中,力求实现身心的整体调养。例如,通过合理搭配具有清热解毒、益气养血、健脾开胃等

功效的中药材,有效舒缓现代年轻人因快节奏生活带来的身体疲劳与精神压力。

中药奶茶的火爆,引发了关于传统文化与现代生活结合的深入思考。小徐说,越来越多的年轻人开始关注自身健康,尤其在炎炎夏日,将中医养生理念融入日常饮食中,不仅对身体有好处,同时彰显了当代青年对于健康生活方式的探索与创新。

延伸阅读

高温如何防暑 专家这样支招

不同年龄段的市民纷纷亮出凉方以应对酷暑。针对高温天气,如何科学防暑?我们来听一听专家怎么说。

市第一人民医院急救中心主任柳化源介绍,中暑的发生主要与环境、个体及体力活动三大因素密切相关。在高温、密闭、高湿度的环境中,人体自我调节功能受限,易导致中暑;而有基础疾病的患者、体质虚弱者、酗酒者、老弱妇孺及服用特定药物的人群,更是中暑的高危群体。此外,长时间在户外作业或锻炼,也会因大量出汗、水分补充不足而引发中暑症状。

针对这些因素,柳化源提出了科学的防暑建议:首先,应尽量避免高温时段外出,减少在户外的停留时间,居家时则可通过空调等设备调节室内温度;其次,穿着透气性好的衣物,有助于汗液蒸发,促进身体散热;再者,要特别关注家中老人、小孩等群体,确保他们得到妥善的防暑照顾。同时,大家还要多饮水并适量补充盐分和矿物质,避免饮用过于冰凉的饮品,以防胃部不适。对于需要高温作业的群体,应进行预适应训练,合理安排工作与休息时间,确保安全。

永康瑞贞医院中医师楼蕴提醒市民注意夏季饮食健康,应以清淡、易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪的食物为主,多吃新鲜蔬菜和水果,避免油腻重口味的食物,以减轻身体负担,增强抵抗力。



永报姐妹花

Yong Bao Jie Mei Hua

全国巾帼文明岗

监督电话 87126426



既服务到人 更服务到心



微信关注 永报姐妹花 获取相关资讯报道

融媒记者 李涵英 王佳敏 胡跨