

# 高温热浪回归

## 中伏养生:少贪凉、多护阳

记者 陈霞/文 顾欣桐/摄



8月4日,在衢州古城文化旅游区水亭门历史文化街区游玩的游客。

### 高温持续在线,热浪成主旋律

上周,受台风“竹节草”外围云系影响,我市以多云天气为主,多分散性阵雨或雷雨,全市最高气温维持在34℃~36℃。随着台风影响结束,天气回归“正轨”,三伏天里“高温+午后雷阵雨”的组合,成为近期天气的标准配置。

今日,衢州最低气温26℃,最高气温攀升至37℃,一早便被闷热包裹,注定是与暑热纠缠的一天。衢州市气象台预计,8月6日至7日,受副高增强影响,如同城市上空被扣上“玻璃罩”,热

### 中伏养生,应避寒邪、调饮食

今年的三伏天来得稍晚,且时长较短,其中中伏仅10天(7月30日至8月8日)。

中伏养生,首重防寒。夏季虽暑气蒸腾,但寒邪往往趁虚而入,稍不注意便可能损伤健康。冰饮、冰水果等冷食虽能带来一时凉爽,却会加重肠胃负担,导致脾胃功能下降,易引发腹泻、腹痛等不适。更需警惕的是,天气炎热时人体出汗较多,若迅速、大口饮用冰镇饮料,可能刺激血管剧烈收缩,严重时甚至会诱发心绞痛、心肌梗死等心脑血管急症。

从高温的室外进入空调房,或刚运动完一身大汗时,切勿长时间直吹空调或电风扇,以免寒气侵入身体。长期待在空调房中,人体对温度变化的感知能力会逐渐减弱,免疫力也可能随之下降,更易患上感冒。尤其需要注意的是,

气难以扩散,天气以多云为主,即便午后有雷阵雨光临,也只能短暂冲淡暑气;7日后期至8日,受东移北支槽和暖湿气流影响,雷阵雨将成为天气主角;9日至10日,再次受副高控制,依旧是多云为主、午后伴分散性雷阵雨的格局。

温度方面,近期高温热浪已然回归,全市最高气温均在36℃以上,局部地区可达38℃以上。酷暑难耐,提醒市民务必注意防暑降温,尽量避免在高温时段外出活动,并及时补充水分。

夏季洗完澡后或大汗淋漓时,皮肤毛孔处于张开状态,此时立即进入空调房,寒气极易侵入体内,影响身体健康。

夜间睡眠时,也切忌让电风扇、空调直吹头部或颈椎。若颈椎长时间受冷风直吹,可能导致颈背部肌肉受寒痉挛,引发颈部持续疼痛、后背酸痛等症状。

三伏天,适合食用较容易消化、吸收的面食来补充人体能量,吃上一碗热汤面,还可以帮助身体发汗,祛除体内湿气和暑气。但要注意面汤通常含盐量较高,不宜多喝;炒面含油量较高,也不宜经常食用。此外,适当喝一点姜枣茶可以补体内阳气之虚以温养脾胃,助阳气发散以排寒散湿,有助于提高人体的抗病能力。



台风“竹节草”离去后,衢州迅速重返三伏天“蒸笼模式”。早晨7点,出门买菜的市民朱女士刚走出百米,衣衫就已被汗水浸透;市民叶先生收拾好晨练器械准备回家,擦着额头的汗感慨:“三伏天的热劲儿来得早,咱们在外活动赶早不赶晚。”

市气象台数据显示,本周全市最高气温将持续在36℃以上,局部地区可达38℃以上。午后的分散性雷阵雨,如同“蒸笼开盖”般带来短暂透气感,却难改暑热的本质。

## 30盏路灯亮了

### “荷家欢”项目库点亮“民心路”

**本报讯(通讯员 郑晨 郭芝华)**近日,柯城区荷花街道朝晖社区百合新村72岁的居民郑女士与邻居坐在修葺一新的楼道口闲话家常,直到夜色渐深才各自归家。“以前这段路的路灯常坏,晚上黑漆漆的,走路提心吊胆。现在灯修好了,心里踏实多了!”郑女士说。

百合新村30盏路灯历经岁月侵蚀,线路老化、频繁跳闸、照明昏暗,让居民夜间出行“步步惊心”。社区曾组织志愿者维修,却因缺乏专业工具和技能,换了灯泡依旧“失明”。

7月初,多位居民集中向社区反映路灯问题。面对数量大、专业要求高的维修任务,朝晖社区依托“荷家欢”党建联建红色清单项目库,精准对接雪儿梦爱心公益服务中心。负责人余雪花派出经验丰富的工程师前往现场,30盏路灯终于亮了。

今年4月,荷花街道以“荷家欢”党建联建品牌为纽带,整合辖区企事业单位资源,建立党建联建“红色清单”项目库,围绕经济发展、社会治理、生态保护等四大主题,梳理出再就业培训、助老助残、小区电力维护等42个重点项目,通过“社区点单—联建单位接单”模式,实现服务供需精准匹配。

“荷家欢”项目库的聚合效应,正推动社区服务从“单打独斗”迈向“多元协同”。“志愿服务从单一走向多元,不仅让群众得实惠,更激活了基层治理的内生动力。”荷花街道党工委负责人表示,“荷家欢”项目库以精准链接促成了企业、社会组织、社区与志愿力量的良性协作,街道将持续整合资源,深化“志愿+”多元融合模式,不断拓展志愿服务的深度与广度,提升群众获得感。

### 创5A景区 展衢州古城风采

## 让爱听得见

### 衢州古城“音乐告白时刻”等你来表白

**本报讯(通讯员 周云奇)**近日,衢州古城文化旅游区水亭门历史文化街区的古城墙下,备受市民喜爱的“衢州古城·阳台show”迎来全新环节——“限定·音乐告白时刻”。这个特别的10分钟,用音乐搭建心桥,鼓励市民游客勇敢表达心底的爱。

市民刘先生率先登场,他紧张又坚定地望向人群中的妻子。“今天是我爱人的生日,我想祝她生日快乐。”话音未落,现场响起掌声和欢呼声。伴随着简单的伴奏,他用朴实的歌声唱起《生日快乐歌》,多年相守的质朴爱意在此刻缓缓道出。“太感动了!结婚这么多年,这是我第一次在这么多人面前给我唱歌。”演出间隙,妻子黄丽珍带着哽咽,脸上藏不住笑意与感动。

“我是妈妈眼里的小蜗牛,多希望妈妈陪我一直一直往前走……”随后,小学生杨星辰勇敢走上阳台,用清澈纯净的嗓音演唱《小蜗牛》。台下,他的母亲全程专注地记录下儿子珍贵的舞台瞬间,脸上洋溢着自豪与欣慰的笑容。“专业演出很精彩,但素人的真情告白更加打动人心。”游客杨雯说,这场音乐邂逅让她的衢州之旅有了独特记忆。

7月27日起,每周日的“衢州古城·阳台show”都将在演出尾声保留宝贵的10分钟,作为素人专属的“限定·音乐告白时刻”。“我们期待更多市民朋友登上阳台show这个舞台,用音乐讲述自己的故事,唱出自己的告白。”柯城区委宣传部相关负责人表示,接下来,将继续探索推出更多形式的阳台秀,丰富群众文化生活,助力衢州古城5A景区创建。

### 游泳务必注意安全

## 救援队一晚上救了5名被困者

**本报讯(记者 方俊)**盛夏时节,到江边游泳是很多市民的避暑选择,但开心玩水的同时,市民一定要注意安全。8月4日,龙游县红十字应急救援队长陈志忠说,前一晚,由于上游水电站放水,灵山江鸡鸣堰公开水域游泳场所水位上涨,他们接连解救了5名被困江中的群众。

入夏以来,龙游县红十字应急救援队在县红十字会的指导下,与县公安局巡特警大队密切配合,每天下午4点至晚上9点,安排人员在衢江和灵山江畔,带上扩音喇叭、急救装备开展巡逻值守,并对未佩戴水袖、随行圈等浮力装备的群众进行宣传劝导。

8月3日下午5点多,龙游县博物馆灵山江段,聚集了不少在此游泳的市民,正在岸边巡查的陈志忠突然瞄到,距离他100多米的滚水坝下方,有个身影在水里沉浮,从远处望过去,对方正卖力往坝上攀爬,无奈一次次被湍急的水流冲倒,由于水流太猛,对方看起来已经体力不支。“不好,那人有危险。”陈志忠顾不上脱掉长裤和袜子,就一头扎进水里,队员方一宏也紧随其后,一同向被困者游去。

这是一个10多岁大的孩子,陈志忠一边游

一边向小孩呼喊,“你不要动啊,保持体力。”其间,离孩子不远的爷爷听到动静后,也拼命朝滚水坝方向游去。老人比陈志忠早到一步,但由于水流实在太急,爷孙俩根本没办法脱困。见状,陈志忠解下随身携带的救援绳,抛给爷爷,“先给孩子绑上。”陈志忠和方一宏用力将孩子拉到安全地带,随后又将水里的老人拉上岸。整个过程,持续了10多分钟。

将爷孙俩救起不久,又有一对父子被困,来不及休息的陈志忠,赶忙召唤其他队友,挂着救援绳再次冲进水里。

这一晚,龙游县红十字应急救援队在灵山江鸡鸣堰公开水域游泳场所共救了5位被困者,他们中有年幼的孩子,有年迈的老人,也有几乎不会游泳的嬉水者。

尽管现在野能游场所配备了专业的水上运动设备和工作人员,但安全的第一责任人还是市民自己。对此,陈志忠提醒市民,在公开水域游泳,基本的安全意识一定要牢记,比如身上系个“跟屁虫”,遇到危险记得大声呼救,不要逞能挑战陌生水域,并随时留意身边的小伙伴,多重保障确保玩得开心。