

# 桑拿天消暑有“凉方”

本报记者 安群英 郑磊 王影文/图

## 防空洞里好纳凉

随着郑州持续高温,很多市民在烈日下“无处藏身”。而我市今年免费开放的25处防空洞则成了不少市民理想的“避暑山庄”,市民可以就近选择纳凉点享受炎炎夏日中的“清凉世界”。

昨日中午,记者在嵩山路建设路东南角的碧沙岗人防工程纳凉点外看到,门口贴有显眼的标志欢迎市民前来避暑纳凉。走到门口,一股凉意就扑面而来。随着台阶往下走,明显可以感觉到温度的降低。

“先喝杯水吧,我们这里有一次性杯子。”刚走进纳凉点,管理人员陈林燕热情地向记者打招呼,之后,她又弯腰辅导七岁的儿子王鹏涵做作业。因为比家中开空调还要舒服,小家伙倒是乐于前来陪伴妈妈个把小时,认真做完作业后开始在大厅内玩耍。

记者看到,偌大的纳凉点内干净整洁,大厅内桌椅摆设整齐,旁边设有饮水机及阅报设备,两边墙壁张贴有关于纳凉小常识、预防卫生、安全用电、安全防范措施等宣传海报。来此纳凉的市民有老有少,很多都是举家出行,在纳凉点内打牌、读书看报,其乐融融。

之后,记者又来到南阳路北环路立交桥附近的祥和花园防空洞纳凉点、清华园社区纳凉点及金水区人防办人防工程纳凉点,发现这里都成了不少市民的“避暑山庄”,不少人都乐不思蜀。

不过,“防空洞”虽好,防寒防潮工作也不能忽视。郑州市人防办工作人员提醒市民,防空洞虽然凉爽,但洞内阴暗潮湿,空气湿度很大,而且防空洞内与外界温差较大,一些患有风湿病、心脏病的老年人,体弱怕凉的人最好多带一件衣服,以免引发疾病。

这几天,桑拿天儿袭击郑州,整个绿城几乎成了大蒸笼。如何避暑纳凉?这成了不少市民的必修课。



公园纳凉

## 商场来了“蹭凉族”

在舒适的环境中购物,这是很多年轻人的最爱,吹吹空调逛逛街,那是相当的惬意。而商家也乐得聚拢人气,对于“蹭凉族”来者不拒,还营造舒适的环境服务市民。

昨日上午,记者在花园路大商超市、丹尼斯商场看到,不少蹭凉族在此短暂逗留,不少还是和亲朋好友结伴而行,而不少人边休息边吃着从超市购买的食物和冷饮,“原本不想来超市购

物的,但只是坐着很不好意思,所以便买点东西打发时间。”市民张军强如是说。对此,市区不少商家负责人均表示,虽然很多市民是来纳凉的,但在一定程度上拉动了商场里的人气,很多市民纳凉过程中来购买一些日用品或消暑食品,这都会带动营业额。

“我这两天都待在书店里,凉快又安静。”在太康路购书中心内,刚被郑大录取的黄颖告

诉记者,这几天外面都是桑拿天,和同学们去哪儿玩都不舒服,不如待在冷气充足的书店里充充电。记者发现,很多人都是手拿一本自己喜欢的书,蹲坐在地上津津有味地看着,不少市民带着孩子边看书边乘凉,乐得逍遥自在。该购书中心负责人告诉记者,很多市民都是来纳凉的,但中心力求为读者营造舒适的阅读环境,这样能聚拢不少人气,提升品牌知名度。

### 相关链接

## 清热祛湿度大暑

本报记者 王思俊

“何以销烦暑,端居一院中。眼前无长物,窗下有清风。热散由心静,凉生为室空。此时身自得,难更与人同。”唐代大诗人白居易《消暑》诗,道出了度暑养生的另一番境界。一言以蔽之,清热祛暑、养心宁神、睡眠充足、增加水分,不失为“过大暑”最好的养生办法。

清热祛暑,大暑天气酷热,出汗较多,用金银花、金莲花、百合花这三种花一起泡茶喝,可以起到清心火、清热解毒的作用。当气温达30℃以上时,尽量避免烈日直射,适当吃点苦瓜、苦菜、苦荞麦等苦味食物,可健脾开胃、增进食欲,多食用绿豆汤、荷叶、西瓜、莲子、冬瓜等清热解暑的食物。同时,每天摄入100克~120克蛋白质,补充体内营养。

养心宁神,有利于“心”的养护。听悠扬的音乐、看优美的图画,或钓鱼、打太极拳等缓慢运动,同样利于调节精神、保持心情舒畅。

睡眠充足,“热天睡好觉,胜吃西洋参”。睡眠好,心情好,有利于心神的宁静。符合当季需要,晚睡早起,顺应自然界阳盛阴虚的变化,相对不足的睡眠也可以用午休做适当补偿,养成良好的作息习惯,才能保持身体的健康。

增加水分,应少量多次,每次100毫升为宜,每天可饮用一些盐开水,保持体内酸碱平衡和渗透压相对稳定。

大暑节气,避开生冷食物、冰品或凉性蔬果,尽量不要住地下室,也不要直接睡地板,保持空气流通,让空气带走湿气。还要适当锻炼,使身体能够时常出汗,促进身体器官运作,加速湿气排出体外。



## 湖边散步 桥下乘凉

城市的发展离不开外来务工者的辛勤付出。对于他们来说,高温天气更加难熬,不过他们总能找到避暑的地方,而且首先是免费场所:湖边、公园里、大桥下……

“晚饭后这段时间最难打发,我们会在湖边走走,有风吹来感觉凉快多了。”每到晚上,对于来郑务工人员吴江波来说,和工友相约到如意湖边纳凉,成了他一天中最惬意的时刻。“睡觉的房子没空调,所以大伙儿都会想着在这儿纳凉。”和吴江波类似,很多外来务工人员都会因地制宜选择避暑方式:或坐在大桥下喝啤酒侃大山,或铺张凉席在马路边聊天,议论着郑州的日新月异,也盘算着工期结束后合家团聚的场景。

碧沙岗人防工程纳凉点成了市民纳凉好去处

## “妈咪关爱行”走进郑州

向公众普及母婴营养知识

本报讯(记者 汪辉 通讯员 华小亚)7月27日,2013年度母婴关爱公益行动——“妈咪关爱行”郑州站活动在郑州大学第三附属医院启动,该院通过举行系列讲座,向公众普及母婴营养及科学育儿知识。

“金水银水,不如妈妈的奶水。”郑州大学第三附属医院保健科主任胡孟彩说,孕期营养对胎儿生长以及母体健康非常重要。准妈妈要膳食适度,少食多餐,补充碳水化合物,多补充富含叶酸的食物,注重钙、铁、碘、锌、长链多不饱和脂肪酸的摄入。初为人母的女性在孩子出生6个月内,要尽量用母乳喂养,有条件的,母乳喂养可以喂到2岁。母乳含有婴儿所需的全部营养,有助于婴儿发育,母乳非常容易消化、吸收,促进婴儿大脑发育,提高婴儿的免疫力,降低婴儿的过敏体质。同时,母乳喂养有助于增进母子感情,降低母

亲患乳腺癌的风险。

如何科学合理地补钙,是准妈妈最关注的话题之一。该院产科主任许雅娟表示,食物补钙最重要,尽量让孩子膳食营养平衡,每天都能涉及足够的乳、蛋、肉、蔬菜、谷物等食物。婴幼儿食物要注意口味清淡,低钠少盐。很多孩子钙摄入量不达标,这和乳及乳制品摄入不足有关。如果孩子不爱喝奶,豆腐、蔬菜吃得也很少,可以考虑适当选择钙制剂补充钙质。补钙的同时要注意补充维生素D和多晒太阳,这样有助于钙的吸收。

据悉,“妈咪关爱行”郑州站活动由人民日报社《健康时报》、迪巧品牌联合举办,旨在通过走访社会儿童福利院、深入妇幼保健机构演讲等方式,宣传母婴健康营养知识。当日,主办方代表前往郑州市社会儿童福利院,为孩子们送去了营养品。



## 学习雷锋 奉献他人 提升自己

## 车长妻子患癌 同事爱心义捐

本报讯(记者 张丽霞)“听说张利建的事后,我们的车长踊跃捐款,这不,大家已经捐了9065元,曹瑞娟车长一个人就捐了1000元。”昨日上午,郑州公交一公司三车队书记赵彩虹拿着捐款名单给记者看。

据了解,60路公交车车长张利建今年28岁,最近他遭遇了人生的一大坎坷:他年仅25岁的妻子冯亚娟在5月份被查出右甲状腺癌,经过手术后又发现已转移为淋巴瘤,经过两次手术目前正在郑州市第一人民医院进行放疗。“我很需要现在的工作。”面对记者的采访,这位年轻的小伙子显得有些无助,自从妻子病倒后,他正常

的生活一下子被打乱了,1岁多的孩子现在由奶奶照顾,他则白天上班,晚上到医院照顾妻子。“我要撑起这个家。”家庭的重负让张利建一下子成熟起来,为了给妻子看病,他已花去了家中所有积蓄,还向亲朋好友借了不少钱,每个月2000多元的收入在十几万元的医药费前显得力不从心。最近他正在考虑将贷款购买的房子卖掉为妻子治病。

公交一公司闻讯后,迅速向各个线路调度室下发“献爱心捐款倡议书”,仅三车队300多名车长就捐款近万元,目前各分公司、各个线路正陆续为他捐助善款。

## 环保“工兵”

本报记者 党贺喜 通讯员 郭雪雷

“顺着河道查一遍,每个人平均要徒步10余公里,对体力确实是一个不小的考验,但苦点累点不算啥,只要能治理违规排污问题,再苦再累都值得。”昨日,冒着高温酷暑,金水区环保局环境监察大队的小许和同事徒步在河边排查排污口。

排污口,就是伸向金水河的“黑洞”。能不能及时发现这些排污口,就靠工作人员像“工兵”一样,一步步巡视排查。据悉,金水区环保局每月都有一天的“查河日”,全员参与,徒步排查,每条河流的每个废弃排污口都要查个遍,参与排查的执法人员习惯性

地称这一天为“查河日”。

目前,流经金水区的贾鲁河、魏河、东风渠、熊儿河、金水河等5条生态水系河流在金水段的废弃排污口有100余个。为防止这些废弃排污口“死灰复燃”,彻底堵死排污漏洞,金水区环保局从2011年起,坚持每月以徒步拉网排查的形式,定期巡查生态水系河道两侧所有废弃排污口,并全面检查沿河工业企业产能变化、生产工艺变更、污水处理设施运行等情况,坚决杜绝向生态水系排放工业污水的现象,有效确保了辖区水环境安全。

### 给您提醒

## 暑期打工谨防受骗

最好选择正规中介

本报记者 郑磊

利用暑期打工,如今已成为不少大学生的首选。记者调查发现,一些学生打工时遭遇欺骗或不合理待遇,往往“投诉无门”,想维权却困难重重。律师提醒:暑期打工者最好选择正规中介,同时尽量签订书面协议,以免上当受骗。

昨日,本报接到一位吴姓大学生投诉,据他介绍,他在文化路一家中介公司登记后上岗,负责为一家房地产企业发放宣传页,双方约定按小时付薪酬。前两天因家中有事需回家,小吴便找到中介公司要求结算工资,对方却以没干够天数为由拒绝结算,这让他欲哭无泪。记者调查发现,很多大学生做临时工都未签订书面协议,很多时候都是凭对方口头承诺,都给日后维权造

成了很大难度。

对此,河南天基律师事务所律师苏守忠表示,一些不法分子就是瞄准学生这个弱势群体,用假招工信息或克扣工资等形式欺骗学生。“但作为学生而言,无法和企业签订正式的劳动合同。”所以一旦打工出现问题,很多时候只能尽量协商解决,但如果上升到法律层面,维权起来会十分困难。

学生暑期打工如何规避风险?苏守忠提醒说,首先找工作就得找正规中介。再者,打工前虽不能签订劳动合同,但一定要与对方签订书面协议,不要轻信对方的口头承诺。此外,求职时各类押金、保证金等一定不能交,也不要抵押自己的有效证件,以防上当受骗。

## 葡萄熟了

本报讯(记者 宋建巧 实习生 杨亚克 文/图)葡萄成熟加上暑期来临,掀起了新一轮的“采摘潮”(如图)。记者昨日在花园口镇黄河富景生态园看到,虽然天气炎热,来采摘葡萄的市民还是络绎不绝。

“趁着孩子暑假,带他来亲近自然,放松一下身心。”家住金水区的陈女士带着自己的儿子一边摘葡萄一边说。“采摘

经济一直是企业经营中一个重要组成部分,园区的葡萄、黑花生、红薯等,一半都是通过市民来采摘销售出去的。特别是葡萄,采摘期从每年的7月份一直持续到10月份,恰逢学生放假,每年都有不少市民带着孩子前来采摘,加上今年又新开了直达园区的游6公交线,预计8月份葡萄园全盛期会有更多人来。”生态园副总经理刘海军介绍。

