

高温来袭 市民消暑有“凉”策

□记者 何晴 文/图

连日高温，寻找一处清凉成为市民们的迫切需求。

近日，记者在中心城区走访时发现，一幕幕生动的避暑图景正在上演：家门口公园绿荫下，人们运动、乘凉、闲聊，享受自然的惬意；清凉的游泳馆内，不少游泳爱好者正在泳池里畅游；商场的纳凉区里，家长带着孩童嬉戏休憩；为城市奔忙的户外工作者在爱心驿站里短暂歇脚、喝水解乏……

从身体的降温到精神的放松，不少市民因地制宜，探索出丰富多样的避暑方式，在炎炎夏日里寻得一方舒适天地，也展现出面对酷暑的从容与生活智慧。

“月下花前”寻清凉

晚饭后，去公园散步纳凉，成了不少市民的重要休闲方式。

夜幕降临，华灯初上。没有了白天蒸腾的暑气，卸下一整天疲惫的市民，三五结伴散步、慢跑、聊天，大家都在尽情享受这难得的清凉时光和夜晚带来的轻松惬意。

6月9日傍晚，记者在周口人民公园看到，不少市民或聚集一处跳广场舞，或围坐树荫下、花坛边聊天畅谈，绿荫小道上也有孩子们嬉戏的身影。舒适的环境、完善的健身设施让人倍感舒心。

市民陈阿姨说：“我今年65岁，就住附近，每天都会带领队员来这里跳舞锻炼。公园环境干净，我们非常喜欢在这里跳舞。”

周口人民公园园内植物种类丰富、景观层次突出，环境优美，是集观景、健身、休闲于一体的综合性公园，也是市民夏季避暑纳凉的好去处。

临近傍晚，踏入中心城区沙河湾湿地公园，蒲苇茂盛、水草丰美。远观湖面波光粼粼，与岸边葱郁树木相映成趣，满目苍翠，花香沁人。微风轻拂，带来阵阵清凉，宛如人间仙境。

沙河湾湿地公园占地广阔，巧妙借用原有坑塘丘陵地势，保留原生植物群落，利用适应性植物“生态填充”，构建植被通廊、改善群落结构、加宽湿地边缘区，打造“会呼吸的湿地”。这些措施有效降低了夏季城市温度，缓解了热岛效应。

“这里环境宜人，来这儿纳凉、锻炼，都格外惬意。”市民王先生欣喜地告诉记者。

绿植被誉为“大自然的空调”，其独特的降温功能，在城市小气候调节中发挥了巨大作用。

近年来，中心城区按照“300米见绿，500米见园”要求，持续推进综合公园及街头游园等的建设。这些公园和街头游园，犹如颗颗“绿宝石”，散落于城市各处，共同织就城市“绿脉”，不仅装点容颜，更成为市民炎炎夏日休闲纳凉的理想之地。



市民在公园绿荫下运动。



市民在游泳馆里收获健康与清凉。

“避暑胜地”忙消费

在夜市畅饮享清凉、于泳池碧波中寻舒爽、在冷气十足的商场避暑不避欢……不少市民创新玩法，不断解锁适合自己的“避暑胜地”。

6月10日晚，记者走访中心城区多处夜市。十字街夜市、工农路与育新街交叉口夜市、富民路夜市热闹非凡，各家摊位的招牌在霓虹灯的装扮下格外璀璨夺目。

夜市人来人往，美食吸引着忙碌了一天的人们。炒河粉、炸鸡腿、杏仁茶、雪花酪、丸子汤、小笼包……琳琅满目的小吃汇聚成夏夜美食盛宴。

“白天太热了，没胃口，晚上出来吃点可口的小吃，感觉特别快乐。”市民刘女士一边吃着雪花酪一边接受记者采访。

清凉的水波、舒适的环境，到游泳馆里“清凉一夏”，也成为不少市民的选择。

近日，记者走访中心城区多家游泳馆发现，各场馆均迎来客流小高峰，前来健身锻炼和消暑纳凉

的市民明显增多。

在市体育中心游泳馆，孩子们身着鲜艳泳衣，兴奋地跃跃欲试；泳池中，游泳爱好者们畅游其中，享受水中的清凉畅快；工作人员则坚守岗位、维持秩序，确保市民度过安全、愉快的休闲时光。此外，该馆还开设培训课程，教授市民游泳技能。

全天开放空调的大型商场、超市，成为市民免费的“避暑胜地”。

记者在文昌万达广场采访时发现，商场休息区域吸引不少市民前来“蹭凉”。商家也纷纷推出促销活动，欢迎前来避暑的市民消费。

在该商场设置的室内儿童乐园内，不少孩子在家长的陪伴下欢快畅玩。“这几天高温，不少家长带着孩子在我们这儿一待就是一整天。”该儿童乐园的工作人员告诉记者。“这几天户外太热，在家待着也无聊，大人、孩子都郁闷。商场凉快，设施齐全，在这里大人、孩子都开心。”市民赵女士告诉记者。

“清凉港湾”话美好

6月10日10时，室外气温已突破35摄氏度。

记者走进位于五一文化广场的市民驿站，一阵凉风扑面而来，瞬间驱散燥热。“真凉快！这驿站真好，热了能乘凉、累了能歇脚、渴了有水喝，手机还能充电。”正在此处歇脚的市民刘先生道。

记者看到，该处驿站设有休息椅凳、阅读长桌，免费提供饮用水，环境干净整洁，让人在清凉中享受一份恬静。

“不论妇孺老幼，不需花钱都可以来我们驿站享受清凉。”该驿站工作人员告诉记者。

环卫工人、快递员、外卖小哥、执勤交警等户外工作者如“超人”般穿梭于大街小巷，保障城市运转，便利市民生活。而遍布城市角落的爱心驿站，则搭建起城市与户外工作者“双向奔赴”的平台。

刚忙完配送服务的快递小哥李波（化名），来到建新路西段的户外劳动者爱心驿站休息纳凉。

在烈日的炙烤下，李波的衣服早被汗水浸湿，汗珠也不断从额头上滴落。他进门之后，找了个靠窗位置坐下，一边为自己的手机充电，一边感受空调送来的凉意，疲惫感顿时消减不少。

此处爱心驿站空间虽不大，但饮水机、空调、微波炉等设施一应俱全。针对最近持续的高温天，该驿站还额外配备了藿香正气水、人丹等防暑药品。

记者了解到，除市民驿站、户外劳动者爱心驿站外，我市中心城区多处党群服务中心、道德书屋主动开放空间，欢迎市民前往纳凉休息、看书学习。

小驿站释放大温暖，小空间服务大民生。市民在一处处“清凉港湾”里感受城市生活的美好。