

炎炎夏日里,感受这些清凉……

40摄氏度!伴随接连拉响的高温红色预警,常州经历着近年来最持久最猛烈的一轮高温天气。无论是户外劳动者、城市运行维护者,还是广大市民都经历着不一样的“烤”验。连日来,记者深入常州经开区的角角落落寻觅清凉。

本报记者 刘懿 孙婕 何奕欣 李焱 通讯员 梅嘉慧 王羽柔 汪佳楠 刘佳

游泳打球,解锁夜晚多巴胺

盛夏的傍晚,记者来到遥观市民中心,只见一排排电动车整齐停放,车位已经停满,居民们络绎不绝,三三两两打着招呼往全民健身中心场馆去。游泳馆、羽毛球馆、篮球馆、健身房……各场馆几乎场场爆满,居民们挥汗如雨,尽情地享受着多巴胺分泌的快乐。

在更衣室换上泳衣,戴好泳帽和泳镜,今年8岁的楠楠在父亲张鑫的陪伴下,熟练地一个猛子扎进泳池,手臂向两侧划动,双腿伸直交替踢水,楠楠自由地游了一个10米来回,身姿灵活。

“今年7月份开始,晚上如果没有其他安排,我就会陪小孩来这边游1个小时左右。他很喜欢游泳,学习热情高涨。刚开始一点都不会,一直呛水,现在虽然姿势没有那么标准,但可以憋气30秒左右,游个十米二十米不成问题。”张鑫说,自己白天要上班,晚上比较凉快带着孩子一起锻

炼,强身健体的同时也培养健康的兴趣爱好。

“游泳馆场馆空间大,环境比较舒服,每天晚上6点多这边就热闹起来,人多的时候像下饺子一样。”遥观全民健身中心馆长窦梓源介绍,游泳馆设置了50乘25米的标准游泳池和16乘7米的儿童浅水池,每24小时进行一次专业的水循环处理,安排专门的工作人员每2小时进行一次水质检测。游泳馆还配备了6坐1巡的安全员团队,团队成员经过培训获得国家救生员资格证书后方可上岗,每位固定位置安全员负责眼前区域居民的生命安全,发现有溺水者及时救助。

游泳项目受到热烈欢迎,球类运动也热闹开展。“羽毛球场地每天都不够用,篮球、乒乓球也有很多爱好者。”窦梓源说,目前球类运动场地需要通过电话预约,后期还将推出小程序、APP等多种预约形式。记者来到羽毛球场地的时,今年71岁的倪新嘉刚打完

一场球正在中场休息,他一边擦着汗一边招呼着新认识的球友加个微信,方便下次再约着一起打球。“我一周会来2到3次,我们组建了一个羽毛球爱好者群,预约到场地后,就可以在群里报名。”倪新嘉说,夏天白天太热,大家吃完晚饭休息一会,大概7点陆续到这里,打个两个小时回去正好洗洗澡睡觉。“场馆里面一直开着空调,不然我们上了年纪的人受不了。”

“6月底进入夏季以来,傍晚进行体育锻炼的人明显增多。健身房健身塑形,篮球场上约比赛的,跳操做有氧的,各个年龄层的居民都加入到全民健身的队伍中来。”窦梓源介绍,为保障居民拥有一个舒适安全的健身环境,遥观全民健身中心组织游泳馆救生员每周进行1到2次防溺水演练,每月安排1次针对火灾、断电等紧急情况的应急逃生演练,指导员工规范使用灭火器和消防水带,不断完善运营制度,加强现场人力物力保障。

户外驿站,劳动者清凉的家

“这么热的天,进来休息下吧。”8月7日中午11时,烈日灼灼,空气闷热,体感气温超过了40摄氏度,户外劳动者驿站内的顺丰小哥招呼记者进去歇歇。

这家服务驿站位于戚墅堰街道康养综合服务中心,踏入其中,空调冷风来袭,顿感凉爽。“这里能休息,后面餐厅提供午饭,边上有水拿。”话正说着,一位外卖小哥拿了一份热气腾腾的盒饭,找了个靠近空调的位置坐下,慢慢享用起自己的午餐。

记者从酷暑之中缓过劲儿,环顾四周,这几十平方米大小的地儿,功能还真不少,卫生间、饮水机、微波炉、应急药箱一应俱全,还有Wi-Fi、充电接口、书籍阅览等功能。中午时

分,不少附近的快递员和环卫工人都在这里聚集,等中午送餐高峰期过后,还有一批外卖员来此处歇脚。

“这里既是老年人助餐点,又是户外劳动者驿站,来这里吃饭我们有补贴,一顿只要8块钱,比外卖便宜。”在吃午饭的顺丰小哥杨洪建是这里的常客,午饭有4菜一汤,包括一块大排,看起来不错。杨洪建告诉记者,现在每天中午来这里吃饭的小哥有固定好几位,负责其他片区的同事都很羡慕他们。

“在负一层,还有驿站为我们提供的免费工作间,用来中转快递,方便我们在这里统一处理。这样一来,收派件效率提高了不少。”杨洪建说,早前,在戚墅堰派件要走潞城网点,要多跑好几公里,户外劳动者驿站的负责人

看到后,给小哥们提供了中转场地。如果每天配件量不多,杨洪建就和同事们留在驿站食堂内,给周边出行不便的老人送餐,做志愿服务回报驿站。

“除了吃饭休息,环卫工人和户外工作者还可以来放松泡脚。”戚墅堰街道康养综合服务中心主任任建美介绍,康养中心面积达1500平方米,有食堂、按摩理疗室、健身活动室、休闲养生露台等区域。“只要户外劳动者们可以提前联系预约,获得免费服务。”

常州经开区总工会工作人员姚琴珠介绍,今年全区共有20家户外劳动者驿站开放,为户外劳动者提供系列志愿服务,预计服务人次过万。户外劳动者们只需搜索“常州工人”微信公众号,即可查询驿站具体位置、开放时间等信息。

三伏天,来一波“冬病夏治”

进入未伏天,气温仍居高不下,在中医眼里,夏季是一年自然界阳气最旺盛的时候,通过穴位敷贴、拔罐等特定的治疗措施,能调整人体内部阴阳平衡,预防冬季疾病的复发或减轻其症状。8月7日上午8时许,记者走进常州经开区街道社区卫生服务中心中医科,主治中医师陈艳正忙着给居民针灸。

仔仔细细问清病症,屏气凝神把手把完脉,陈艳让患者高秋梅躺在病床上,拿棉签蘸取少许酒精给皮肤表面消毒,找到相应穴位轻轻扎针。陈艳的动作熟练而灵巧,“入伏以来,中医科每天都很忙,尤其是周末。中医有‘治未病不治已病’的理念,‘冬病夏治’历史悠久,很多居民都关注并积极参与。”陈艳医生告诉记者,冬季气温低,人体寒湿重,像鼻炎、哮喘、脾胃虚弱、关节疼痛等冬季容易复发或加重的疾病,都可选在夏季体表阳气旺盛之时做预防治疗,此时经络更敏感,贴膏药、针灸更容易吸收。

“我就住在潞城,骑车过来两三分就到。这是我第二次来这边了,上次效果蛮好的。今天主要是通过理疗拉伸一下肩膀,再做一个针灸放松一下腰部肌肉。”高秋梅表示,自己有腰腿疼痛的长期病,一到冬天严重的不得了,听说夏天针灸拔罐对这些慢性病效果都很好,就过来尝试一下。

今年夏天,三伏贴成了居民关注的“顶流”

选手,家住曙兴社区的牟锦萍因为操劳过度,腰椎间盘突出和腿疼严重,陈艳仔细询问、把脉辨症。“与往年不同的是,今年我们在贴三伏贴之前,会先通过气罐通经活络,促进药性渗透。”陈艳说,在药房取干姜、白芥子等药材打成粉末,因为这些药材呈温散性,配置三伏贴膏药时,会加蜂蜜调和,减少对皮肤的刺激。陈艳将药膏搓成小药丸,用提前准备好的正方形医用胶布将小药丸贴敷于特定穴位,以刺激经络,调整气血。三伏贴有咳嗽扶正、健脾养胃、通络止痛、调经暖宫等多种功能,可以治疗不同体质和病症。

陶杨在附近工作,在朋友圈看到常州经开区街道社区卫生服务中心有三伏贴,就带着9岁的儿子天天来调理一下脾胃。“上个月开始贴的,这已经是第3贴了,效果蛮明显的,最近孩子胃口都变好了。”陶杨表示,自己一开始也想跟孩子一起,但把脉问诊后发现体质并不适合,陈艳医生建议自己考虑其他诊疗形式。

夏日气温高,市民“养生热情”更高。据了解,常州经开区街道社区卫生服务中心中医科平均每天要接诊20多位居民。“随着人们的重视和对中医的认可,三伏贴、艾灸、铺灸、拔火罐等疗法越来越受欢迎,不止老年人,也有很多年轻群体前来咨询。在三伏天,大家要注意避免空调直吹,少吃冷饮,避免寒气入体。”陈艳介绍。

温差50摄氏度,感受冰火两重天

炎热的高温天气持续,除了空调之外,冰块也是一年中畅销的时候。记者探访了潞城一家制冰企业,在50摄氏度温差中,感受了一把冰火两重天。

粗略统计,近期每天近200条冰块从这里运输到周边企业,一条冰的市场价格在10-25元之间。“我们这儿还是散户为主,个别企业会预定,基本是熟人介绍。”制冰企业老板晓兵说,用冰企业以机械厂、模具厂等厂区面积大、用工数量多的工厂为主。

上午10时,在制冰厂车间里,一个制冰池循环工作,工人们放水、制冰、脱冰,一个流程下来,紧张而有序。“冰块基本是提前预订,陌生人一般不卖,优先卖给老客户。”一名制冰工人告诉记者,超过35摄氏度,来询问预定的人就会多起来,目前冰块的供应量比往常增长了15%。

记者看到自来水先流入冰筒,然后被放入一个巨大冰池。从装水到脱模,需要经历24小时的制作过程,三四个工人两班倒,常常是冰块还没下线,运输车就等在门口。

随着冷库大门开启,一团冰冷的雾气迎面

扑来,立马给人来了个透心凉。入库前,38摄氏度的高温让记者满身大汗,走进冰库,高温的燥热一下子消失殆尽,随之而来的是被冻起的鸡皮疙瘩。记者注意到,仓库内只剩10多块冰,“冰块用量增多,只好让人加班生产。”晓兵表示,由于用水量增大,虽然24小时连轴转,依然供不应求。

90厘米、20厘米、40厘米,这是一块工业降温冰块的长、宽、高,每块重近50千克。说话间,一辆小卡车停在冰库门口。一位师傅站在车上,工人们则站在冰库里,大家用一种特制的铁钩,一块接着一块往车上运冰块。几分钟后,十几块冰都装上了车。“每年忙6-9月,就靠这几个月赚些钱了。”晓兵说。

室外酷热难耐,冰库内寒冷刺骨。对于制冰工人来说,每天往返于制冰车间和冰库,是工作常态。进入冰库前,工人们在短袖外面套上了一件厚棉服,他们坦言,这份冷差事并不解暑,“室外是近40摄氏度的高温,冰库内是零下10摄氏度的低温,温差达到近50摄氏度,温度冷热交替,要厚用袄做好防护。”

七人制足球赛潞城开赛

本报讯(李焱 吴佳怡)8月10日上午,2024年“潞城杯”常州经开区第三届七人制足球赛在常州经开区实验初级中学开幕,来自全区各行各业的16支队伍240名运动员参与其中。比赛日程共17天,36场比赛,决出年度6强球队。

七人制足球是足球的一个变种,属于业余足球赛制。每支球队只有7名队员上场比赛而不是通常的11名。由于场地小、时间短,七人制足球的攻防转换比一般足球赛要快。历经两届的打磨,“潞城杯”经开区七人制足球赛为爱好足球的市民提供了展示平台,也吸引了众多企事业单位的职工球友参与。

本届赛事由常州经开区教育和文体旅局主办,标志着2024年常州经开区“全民健身月”正式启动。



七夕奇妙夜 老少话民俗

本报讯(何奕欣 梅嘉慧 沈澎澎)8月9日晚,遥观镇天秀峰茶小区儿童友好长廊上热闹非凡,“七夕奇妙夜 老少话民俗”主题活动在这里举行,300多名参加居民感受争相体验各类民俗互动。

活动由常州经开区关工委、妇联、遥观镇新时代文明实践站主办,遥观镇剑苑社区承办,分为小管家课堂、民俗互动两个环节。在小管家课堂上,剑苑社区工作人员为社区爱心暑托班中积极协助的大学生志愿者,参与议题讨论的优秀小管家颁发证书。社区五老志愿者、代表退休老教师朱亚秀为孩子们讲解七夕的来历、习俗,加深大家对中华传统节日的认识。

乞巧穿针、对诗送瓜果、鹊桥花愿等民俗互动,让大家感受了一把中式

浪漫。社区居民李红带着一儿一女体验簪花手作,“第一层粘上花骨朵,第二层粘上叶子,最后一层是大一点的花朵,小心被热熔胶烫到。”李红告诉记者,对于七夕,此前只知道牛郎织女相会的故事,活动中她和孩子们对七夕穿针乞巧、吃瓜果、对诗等民俗有了认识,孩子们还在公益置换集市上淘到了满意的小玩具。

“今天特别开心,不仅被表彰为优秀小管家,还了解到了七夕节的文化风俗。”钱欣妍今年11岁,她穿上汉服,梳好发髻,作为志愿者为小朋友们对诗出题。今年8岁的左雨轩拿出了家中闲置的书本与其他小朋友进行置换,他告诉记者:“我们遥观中心小学的老师看到前期活动招募,还组织居住在小区的同学们一起来体验。”

6大主题、18场演出——云湖畔,开启夏日嘉年华

体旅嘉年华活动吸引更多的居民、游客参与其中,让常州经开区发展更添活力。

当天,常州经开区党群工作部、政法工作部、文化服务中心签署共建协议,三方将立足各自特色优势,从资源、平台、服务等方面共商文体旅合作共建新领域、新途径,为办好群众家门口的夏日嘉年华,全力打造文体旅共商共建共同体。

近年来,常州经开区不断擦亮“经品文旅”IP,组织半程马拉松文体旅配套活动、“云湖音乐会”、“环云湖 见经开”环湖打卡等一系列文化活动,全力打造“潮起东方 活力经开”特色品牌,不断促进文体旅商深度融合。随着夏日文体旅活动持续“上新”,常州经开区将聚合优势力量,整合优质资源,推动文化、旅游、教育等深度融合。



书中自有清凉屋



夏日炎炎,阳光炙烤着大地,常州经开区图书馆内,安静清凉的舒适阅读环境隔绝出一个独立的小世界,成为广大读者避暑纳凉的首选。正值暑假期间,学生群体成为其中的主力军。

大家或捧书静静阅读,或执笔伏案,每到周末,更有很多家长带着孩子在儿童阅读区尽情享受亲子阅读时光,大家尽情在书海中遨游,享受清

凉,馆内处处充满浓厚的学习氛围。据了解,为应对暑假高温天气的阅读热潮,常州经开区图书馆免费提供饮用水、WiFi等,还通过定时调节空调温度、开馆前整理馆藏书籍、延长部分区域开放时间等多种措施持续优化阅读环境,确保市民在清凉、舒适的环境中享受阅读乐趣。

夏晨希 何奕欣图文报道

本报讯(何奕欣 陈旻)8月5日晚,常州经开区“经开盛夏 嗨FUN云湖”文体旅嘉年华活动在区文化活动中心拉开帷幕。本次活动持续到9月,常州经开区全域围绕阅读、体育、旅游、演出、展览和培训6大主题,开展环湖追风骑行、萌宠运动会、街角音乐会等系列活动,并推出18场线下演出,为居民提供丰富多彩的文化盛宴和沉浸式体验。

舞台上,中国舞《浮光》、沙画《造道围棋 教子丹朱》、架子鼓合奏《霍元甲》等精彩节目轮番上演,带来视听上的艺术享受。舞台上,趣味集市、互动游戏区、非遗文化展示摊深受居民喜爱。“比以前热闹很多,文化气息越来越浓郁。东方云湖与常青里连片,环境非常好,每晚有很多人散步。”家住潞城街道的杨亚萍朋友一起来逛逛。她表示,近半年,常州经开区马拉松、小铁人三项等体育赛事活力满满,常青美市、街角音乐会等文化活动生动有趣,期待夏日文