

# 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。

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。

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。”

## 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着记者进去歇歇。

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。

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。

## 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。

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。

## 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，冰块也是一年中最畅销的时候。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。

扑鼻，立马给人来了个透心凉。入库前，38摄氏度的高温让记者满头大汗，走进冷库，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，只好让工人加班生产。”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。

## 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，遥观镇天塍峰巷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传习各类民俗互动。

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、吃巧果、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。

## 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。

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。

## 6大主题、18场演出——云湖畔，开启夏日嘉年华

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，常州经开区全城围绕阅读、体育、旅游、演出、展览和培训6大主题，开展湖道追风骑行、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《创世围棋 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。

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。