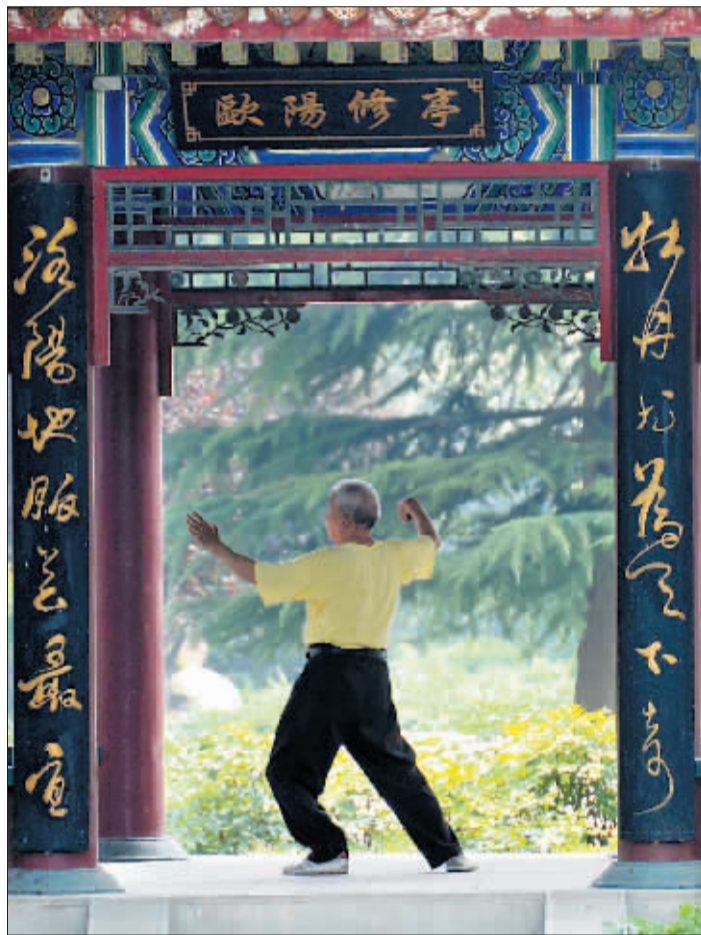


热浪裹洛城。寻降温办法？问问那些总跟高温打交道的人。觅消暑去处？记者为您探访古都内外——

咋着凉快咋着来 哪里凉快去哪里

□记者 冯莹雅 李砾瑾 邓德洪 见习记者 尹亮 马菁华

今夏首轮高温天气来到，全城“热情”难当。太阳发威了，咱也得想办法。周末到了，本报记者搜罗了一些防暑降温的小窍门和宜于避暑的清静地儿，您不妨看一看。



公园凉亭下，悠然打太极。



自带水壶，随时补水。



千方百计，搞好防晒。



游泳池内，戏水降温。

降温，这些办法挺管用

的哥秦存军：平心静气多喝水

昨日中午12时许，出租车司机秦师傅连叹在太阳地里开车“不容易”，“我们这一行，天越热生意越多。一天之中，中午乘客最多。做好防暑降温措施，才能更好地工作啊”。

秦师傅总结了三条防暑经验：多喝水，“我夏天会比平时多喝一倍的水”；常备防中暑的药品，“车上常备仁丹，感到不舒服就吃一点”；不要烦躁，“一定要让自己平心静气”。

虽然车里有空调，但在没有乘客时，秦师傅往往会把空调关上，打开车窗透气。“如果一整天都呆在开着空调的车里，身体难受，还很容易感冒。”他说。

的哥孔师傅为司机们提供了一个防暑方法：中午时分，把车开到大桥下的阴凉处乘凉。

公交司机郭秀清：越热越要吃好点

郭秀清是我市5路公交车的驾驶员，市级劳模，已有20多年驾龄。夏天来了，坐在火炉般的车辆发动机旁开车，她总是热得全身出汗。她说，要在闷热环境中保持充沛的精力，就一定要吃好、休息好。

“一般到了夏季，人们会不想吃东西。可就我的经验来说，越热越要吃多点、吃好点，特别要多补充蛋白质。”她告诉记者，人在夏天体力消耗很大，不多补充营养不行。

交警王增峰：小小遮阳镜很管用

夏季的路面温度往往在40摄氏度以上，再加上车流带来的滚滚热浪，交警工作的辛苦程度可想而知。对防暑，市交警三大队副大队长王增峰颇有心得：“我们交警人必备的降暑妙品就是遮阳镜。”小小的遮阳镜能起多大的防暑作用？王增峰说：“作用可大呢！遮阳镜能够降低光照强度，让人感觉舒适许多。”

王增峰说，因为对遮阳镜很依赖，交警们在执勤时常常发生“骑驴找驴”的趣事，“特别热时，大家立马就会想到遮阳镜，赶紧到处找——一摸脸，正戴着呢！”

瓜贩老王：为消暑，卖瓜的也吃瓜

老王是洛阳师范学院附近卫国路上的一名瓜贩。尽管摊儿上有遮阳顶棚，还是挡不住滚滚而来的热浪。“热了咋办？吃西瓜呗！”老王吐着烟圈，开始说自己的降温办

法。另一名瓜贩也笑着说：“这夏天该热就得热，多吃西瓜，从里凉到外，绝对舒服。”

建筑工王雪生：冲凉冲个“透心凉”

昨日12时50分，洛阳桥改扩建施工现场，来自河北保定的吊车司机王雪生惬意地躺在铺在桥下空地的一张凉席上，翻看一本杂志。“工作是很忙，但要尽量找地方避开温度最高的时段。”他说。

范荣生和张斌宇都是冲击钻工作操作手，他们都需要露天作业。“想凉快，休息时多冲澡，把身上冲‘透’了能凉快一阵。”张斌宇笑道。

环卫工刘孝民等人：备湿毛巾，戴大檐帽

昨日13时20分，日头正毒，59岁的西工区环卫局环卫工人刘孝民正在洛浦路上清扫垃圾。按要求，当日14时前，他得把洛浦路一带路面打扫干净。说起避暑，刘师傅指了指自己脖子上挂着的毛巾，“毛巾是打湿了的，中午出门时从家里带来的”。

13时40分，凯旋东路玻璃厂路口，两名中年女环卫工正在打扫卫生，她们头上的遮阳帽檐特别宽，“特意准备的，就靠这个防晒”。

避暑，这些地方挺凉快

公园

草木葱茏，凉意自来

流水潺潺、大树参天、草坪开阔——这种地方能不凉快？这种地方哪里找？去公园呀。

西苑公园 西苑公园绿树覆盖面积达70%以上，附近居民都爱入院避暑。进了公园大门往右走，就可以看到一条开阔的林荫大道，在这里避暑的人可多了。

隋唐城遗址植物园 该公园的特点是面积大，可供人纳凉的地方也非常多，其中有三处地点最受大家欢迎。第一处，是进公园后往北走即可到达的荷花池；荷花池周围水道密布，树木也很多，来此戏水休闲的人很多；第二处，是公园内的野生鸟类观赏地；这里有草坪、有景观湖；第三处，是滴翠湖；湖面开阔，湖周围有不少长凳可供游人休息。

牡丹公园 牡丹公园绿树覆盖面积达90%以上，进了公园大门就可以看到一座植满树木的山丘。公园西侧的古牡丹观赏区也是纳凉的好地方，这里空间广阔、凉风阵阵。

王城公园 到该公园休闲的市民喜欢去三处地方：一处是公园正门内的明堂广场，第二处是进大门往西走可到的周文化区，第三处是公园内的牡丹诗廊。

洛浦公园 该公园视野开阔，景观较好，洛浦秋枫园和洛神赋广场等处是消暑的好地方。

商场

空调常开，温度恒定

“热了就往大商场里钻，那里凉快着呢！”52岁的市民孙女士说，大热天商场内都有中央空调，很舒服，“小商铺虽然也有空调，但你总要进进出出的，一冷一热容易感冒”。

想凉凉快地逛街，涧西区的万达万千百货、西工区的王府井百货等大型商场都是不错的选择。据这些商场的负责人介绍，营业时间内，商场的空调一直开放，商场室内温度保持在25℃-27℃。商场负责人表示，欢迎市民到商场内乘凉。

老城十字街附近、百货楼附

近、新都汇北面、上海市场附近都有地下商场，这些地方也都是纳凉的好去处。

书店、电影院

看书观影，不会无聊

书店有空调，书店很安静，新华书店、席殊书屋等书店都很凉快。席殊书屋有关负责人介绍，他们较大的分店里摆着3台柜式空调机和8台电扇，室温保持在25℃左右，欢迎广大市民来——在这里，读书乘凉两相宜。

新华影院、奥斯卡影院、万达影院、工人俱乐部等电影院都很凉快。奥斯卡影院相关负责人说，影院内温度在26℃左右，不看电影的市民也可到等候厅乘凉。

游泳池、广场

戏水吹风，轻松惬意

天气热，游泳降温效果好，但要注意防晒和安全。

牡丹广场、王城广场、青年宫广场等地势开阔，晚上去这些地方吹吹风，很是惬意。当然，能找到居民楼之间的“风道”、防空洞通风口等凉快地儿，也能让人在酷暑中感到惬意。

景区

远离“热岛”，走近山水

城里绝对比乡间热，这道理大家都知道。昨日下午，身在市区的记者头上不断冒汗，正在新乡郭亮影视村避暑的资深驴友“神话”却在电话里说，当地气温在15℃-18℃，他们一行人没带够衣服，冷得直哆嗦。

驴友们推荐了我市周边几个不太远的避暑好去处：珍珠潭，位于平顶山市鲁山县四棵树乡，从市区驾车出发3小时至3个半小时能到；蛇谷，位于焦作市修武县，约3个小时车程；白鹿河，位于嵩县车村镇，约需2个半小时车程。

特别报道 **出国留学**
澳桥美加留学广场
数码大厦A座13楼
电话:63120301 63120302



广场喷泉旁，欢快撒个野。本版图片均由本报记者摄