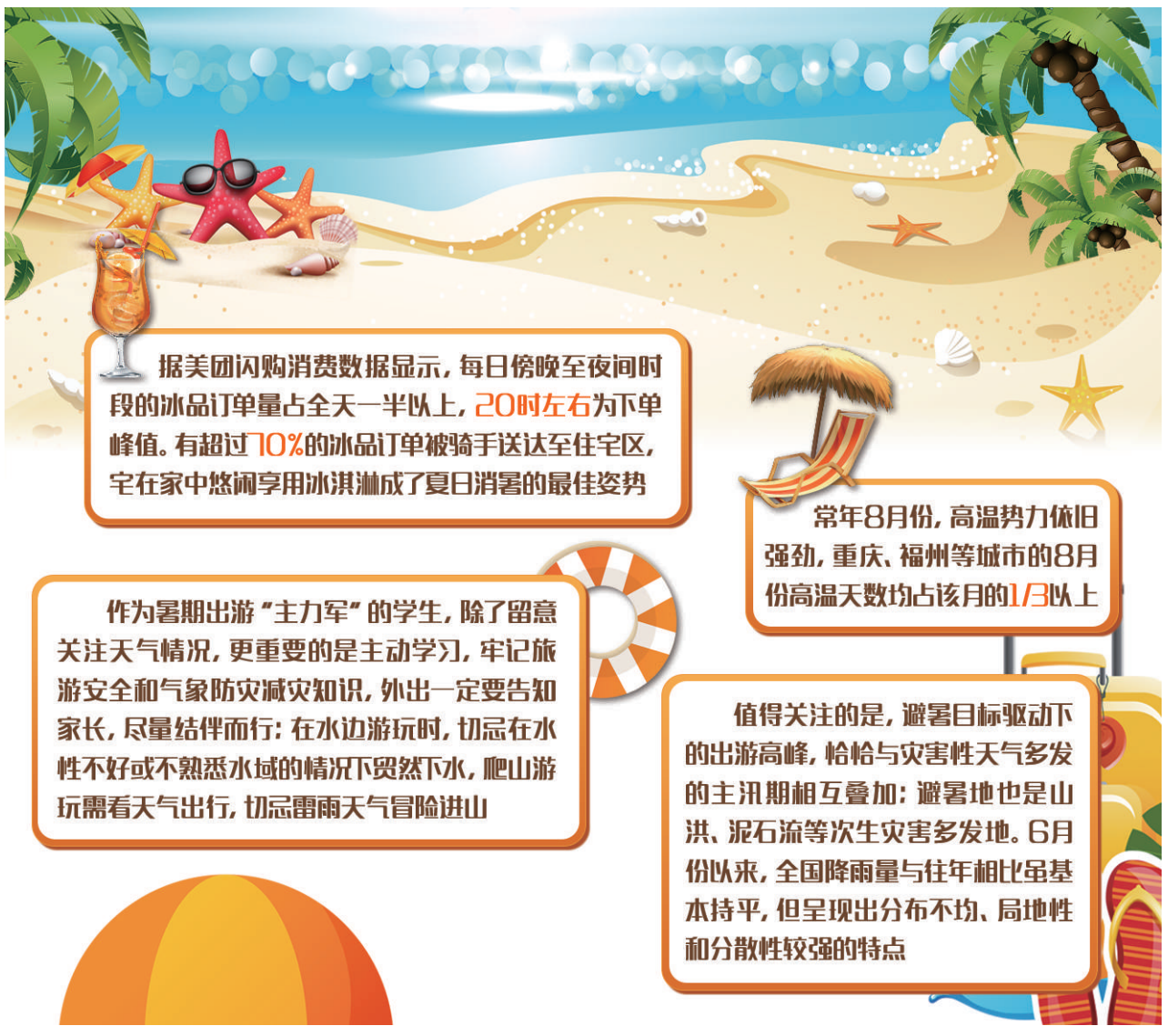
高温天气避暑有哪些讲究？

经济日报·中国经济网记者　郭静原

读者点题

“暑热难耐”，这是近期全国大部分地区公众的共同感受。据中央气象台统计，今年以来我国高温天气呈现天数多、范围广、强度大、极端性强的特点。江南、华南部分地区高温天数接近一个月，其中黄淮西部、重庆中部、湖南东部、江西南部、福建南部、广东东部等地高温天数较常年同期偏多10天以上；从7月底开始，我国北方地区也出现了大范围“桑拿天”，吉林、辽宁多个县市气温突破了历史纪录，部分地区旱情发展。

持续高温天气“催热”了各色新颖的避暑方式和去处。入夏以来，大家都是如何抵挡酷暑的？高温天气避暑有哪些讲究？请看记者的调查采访。



避暑方式花样多

今夏高温闷热的天气，让多地进入“烧烤模式”。正值暑期，游泳馆已成为亲子间在家门口避暑玩乐的首选场所。记者走访发现，多家游泳馆均人满为患，这里既有成年游泳爱好者，也有套着各色游泳圈的孩子以及教孩子游泳的家长，纷纷扎堆感受池水带来的清凉。

“天气闷热，长时间待在空调房里不好，所以带孩子来消暑，顺便教他游泳。”北京丰台区某健身会所游泳馆内，肖阿姨正指导自己的孩子学习仰泳。母子俩差不多隔两三天就来一次游泳馆，不仅纳凉消暑，还锻炼身体。“游泳不仅是一项很好的健身运动，同时也更能缓解夏季的炎热，几乎每个暑假我都会给孩子办游泳卡。”

还有什么比得上足不出户就能在家享受清凉？随着气温持续攀升，不少人为了“躲热”加入“外卖一族”，冰淇淋、雪糕、西瓜等消暑冰品迎来销售高峰。

前不久，美团外卖对外发布冰淇淋消费榜单，北京市勇夺冰淇淋外卖销量冠军。据美团闪购消费数据显示，每日傍晚至夜间时段的冰品订单量占全天一半以上，20时左右为下单峰值。超过70%的冰品订单被骑手送达住宅区，宅在家中悠闲享用冰淇淋成了夏日消暑的最佳姿势。

在上海街头巷尾，知了的叫声喋喋不休，令汗流浃背的人们更添烦躁。然而，在徐汇区各个街道，气温的飙升并没有给社区管理人员和居民平添烦恼，基于气象大数据的“绣花”式管理让高温天里的城市变得更加“平心静气”。

今年以来，上海市气象局与徐汇区政府联合攻关，将高温热浪、暴雨内涝、低温寒潮等灾害性天气风险预警，实实在在地嵌入徐汇区城市运行综合管理平台。7月24日，上海发布高温橙色预警，市气象灾害防御技术中心随即发布首个高温城市运行风险预警服务产品，预测到徐汇区未来一天内因高温引起的社区事件将明显增多，并分别就每个街道的小区垃圾、道路整洁和老人中暑等隐患提出有针对性的预防意见。

徐汇区凌云街道梅陇三村居委会干部表示，老式小区在应对高温过程中，接到街道网格化中心的指令后，居委会立即开放小区活动室并提供免费空调，在小区显示屏上发布高温避暑小贴士，挨家挨户通知高龄、独居及有困难的老人到小区活动室统一避暑，社区保洁员也增加了对垃圾清理的次数，各项防暑降温工作都更加有序。

出行旅游看天气

炎炎夏日，国内避暑出游市场越发火热。除了老牌北方避暑胜地的游客络绎不绝，南方多地舒适的体感温度和山清水秀的风景也让人心驰神往。

7月26日，重庆市气象局利用各乡镇（街道）自动气象站2013年至2017年盛夏（7月份、8月份）的逐日平均气温和相对湿度资料，并结合海拔高度综合计算出舒适度指数，最终评选出石柱、奉节、酉阳等100个清凉乡镇（街道）名单，其分布图可引导市民在炎炎夏日回归自然的清凉。

有了去年夏季长达40天“豪华加长版”三伏天的前车之鉴，针对安徽优质的避暑旅游资源，安徽省公共气象服务中心联合多家单位打造“寻找安徽避暑旅游目的地”气象服务品牌，首批入选的8处避暑旅游胜地多位于自然环境优越、“乡愁”“乡味”浓郁的山区腹地，有力促进了安徽生态旅游品质提升和地方绿色经济发展，迅速成为当地精品旅游的新名片。

值得关注的是，避暑目标驱动下的出游高峰，恰恰与灾害性天气多发的主汛期相互叠加；避暑地也是山洪、泥石流等次生灾害多发地。6月份以来，全国降雨量与往年相比虽基本持平，但呈现出分布不均、局地性和分散性较强的特点。

气象专家提示，游客出行期间规避风险的最重要做法就是及时关注天气预报信息，尽量避开灾害性天气影响时段，做好天气应急攻略，以应对突发气象灾害。在涉及水上游乐项目时，对于灾害性天气必须预防为先，特别要关注大风、海浪等预报预警信息。在山岳型景区游玩时，碰到打雷天气，尽量不要到山顶上去，不要乘坐缆车；不要脱离景区规定路线，避免遭遇山洪、泥石流等灾害。如果出现极端突发天气，旅行社出于安全考虑取消或变更行程时，游客应理性对待，详细了解情况，耐心听从建议，以安全为重。如果在目的地遇到了极端天气，需及时与当地景区管理部门取得联系，并持续关注天气预报。

专家还特别建议，作为暑期出游“主力军”的学生，除了留意关注天气情况，更重要的是主动学习，牢记旅游安全和气象防灾减灾知识，外出一定要告知家长，尽量结伴而行；在水边游玩时，切忌在水性不好或不熟悉水域的情况下贸然下水，爬山游玩需看天气出行，切忌雷雨天气冒险进山。

应对高温有妙招

如今，人们的避暑方式总是花样百出，有的人漫游山林，有的人临海远望，还有的人则在自家的空调房里乘凉……这些避暑方式健康吗？

首都医科大学公共卫生与家庭医学学院教授田琳认为，健康避暑，公众首先要了解高温天气对人体有哪些影响。最常见的就是中暑，表现为高温天气下身体突然出大汗，然后胸闷、恶心、乏力；同时，感冒的病人会相应增多，因为夏天人们都贪凉，喜欢开空调，吃大量冰镇食物，这样容易患热伤风，增加胃肠道疾病发病率；对于年老体弱的人群来说，酷热可能会引发一系列呼吸系统感染，如支气管炎、肺炎。另外，在极端高温天气里，太阳辐射较强，出现晒伤甚至皮炎的概率也会增大。

不仅如此，在闷热多汗的桑拿天里，人们会感觉格外难受，这又是为什么？

其实，在气象学上并没有关于桑拿天的定义，这只是民间表述。中国气象局国家气象中心工程师张峰介绍，桑拿天一般指的是气温高且空气湿度大的天气，此时人的感受像蒸桑拿一样。

“人们在桑拿天会感觉不太舒服，与人体自身在湿热环境下的反应有关。”张峰说，相比常见的干燥高温，高温高湿天气不利于散热，危害更大。当人感觉到热时，皮肤会自动排汗，汗液蒸发会带走热量，从而使人体降温。但是，在湿度较大的情况下，汗液蒸发缓慢，散热也慢，人们会一直出汗，却感觉不到凉快，体温依然很高。

那么，公众该如何应对高温天气呢？田琳建议，公众尤其是老弱病幼等抵抗力较弱的人群，应减少外出。外出时，则要尽量避开中午最热时段，即10时至16时，可以打伞、戴帽子，穿宽松的棉质浅色衣服，并涂抹防晒霜，避免晒伤；在室内要注意降温通风，必要时使用空调和电风扇，且开空调的时间不宜过长。桑拿天汗液蒸发慢，温度降不下来，人体会不断出汗来自我调节，造成大量失水，应及时补充水分。此外，还需饮食清淡，过于油腻的食物不利于补水。

常年8月份，高温势力依旧强劲，重庆、福州等城市8月份高温天数均占该月的1/3以上。对于黄淮以南的大部地区而言，目前仍是暑气正浓、闷热难耐的时候，副热带高压将牢牢控制我国南方腹地。气象专家提醒，高温持续时间长，短期内难以消解，公众还需注意采取相应防暑降温措施。

美好生活

我们的明天比蜜甜

我叫邹根女，今年65岁，是江西新干县七琴镇洪家村人。早年，我曾当过大队妇联主任，是个老党员。开会时，领导常说：“党员要带头致富”。我把这句话常挂心头，并下定决心用勤劳的双手脱贫致富，走出贫困山区，过上好日子。

改革开放前，我是一个手握锄头刨食吃的典型农民，靠挣工分吃饭，出工一天得6分，一个工分约合8分钱，做一天可得4角8分钱，辛辛苦苦干一年，只能赚到150元钱。那时我住的是土坯房，穿的是“新三年旧三年缝缝补补又三年”的衣服，吃的是自己种的粮和菜。只有逢年过节，才舍得买几斤肉，让全家人打打牙祭。

改革开放的春风吹到了村里，解放了农民致富的思想。胆子大的走出深山，进城打工，赚了钱又开了眼界。从外出打工的农民身上，我看到了希望。

1996年，我向亲戚朋友借了10多万元钱，用近一年时间，在县城城南邓家村附近建了一幢楼房，终于从深山走出来，搬进了县城。2005年我在县城的家里开了一间饮食店。楼上住人，楼下开店。我抓住城里人怀旧的心理，主打柴火灶饮食，让顾客品尝“农家风味”“妈妈的味道”。想不到生意越做越好，天天顾客盈门。经过10多年的打拼，我早已还清欠账，成为村里远近闻名的致富女能人。

我性格开朗，广结人缘，店里常常高朋满座，人气旺，财气好。我还喜欢帮助别人，只要自己有能力做到的事，有求必应。我更乐意做“和事佬”，热心调解邻里间的小矛盾小纠纷。我始终认为，帮助别人，快乐自己。

现在，我早已过上小康日子。进入新时代，我决定要将日子过出新花样。在放下锅铲休息时，我走进县老年大学“歌咏班”学习。别瞧我大字不识几个，是个文盲、歌盲，但我不自卑。我认为，既然“盲”，那就更要学，没有谁天生就会，我从发音学起，学咬字，学唱歌，大大丰富了我的精神生活。经过两年的学习，我学会唱好多首歌曲。为了锻炼自己，我常“厚着脸皮”央求老年大学的军鼓宣传队带我下乡看演出。有时，我还会“蹭歌”一曲。我最拿手的“主打歌曲”是《我们的明天比蜜甜》。“甜蜜的工作甜蜜的工作无限好啰外，甜蜜的歌儿甜蜜的歌儿飞满天啰喂，工业农业手挽手齐向前啰喂，我们的明天我们的明天比呀比蜜甜啰！”每当唱起这些歌词，我的心中无比幸福。

文/邹根女口述、罗小群整理

读者聚焦

农村棚户区建设应注重土地绩效

单立文

近日，笔者调查发现，高密市乡村棚户区改造建设加快步伐，农民迁新居住新房，成为了“楼上楼下，电灯电话”的城里人，笔者不禁为棚户区建设给农民带来的实惠叫好。但是，也从中发现有的地方对棚户区建设存在肤浅认识，做法简单粗暴，使农村棚户区建设出现了一些不和谐音符。

简单并村。有些地方的农民认为棚户区建设就是合村、拆迁、上楼。同时，一些地方政府的做法过于简单，将几个村庄用加法凑堆了事，导致棚户区建设外延不变，浪费土地。

盲目圈地。有的地方借口棚户区改造，默许企业盲目扩张规模，集体圈地，出现新圈地运动。由于摊子大，供给不足，导致厂房闲置。

农者不农。农村青壮劳力普遍进城打工，空心村、空心户涌现，让留守老人、病弱妇幼成了土地耕种主力，地多人弱，导致耕地闲置、土地荒芜。

笔者认为，棚户区建设是新农村建设的必然阶段，地方政府应正确理解，因地制宜，克服盲目、一刀切的做法，切忌数字论，实行土地集约经营，将棚户区建设、土地改造由外延规模扩张向内涵集约深化。

笔者建议：一是棚户区建设要服从规划，兼顾土地集约。既要顾及农民利益，释放内生动力，也要提高土地使用价值和利用效率，防止土地闲置，造成浪费；二是棚户区建设要保护耕地，就地消化农村劳动力。应大力发展劳动密集型企业，让棚户区建设向内涵、纵深发展；三是棚户区建设要有为土地提供后续保障的考虑。通过发展实体经济，提供就业机会。同时，设置生活保障基金，对弱势群体提供救济保障，使其生活无忧，生活幸福。

（作者单位：中国农业银行山东高密市支行）

不给“黑外卖”可乘之机

许贵元

近年来，外卖行业日益火爆，既给城市消费者带来了生活便利，同时也给一些无资质的“黑外卖”带来了可乘之机。由于饭菜食品质量及价格等方面存在问题，致使消费者投诉屡见不鲜。

笔者认为，“黑外卖”之所以堂而皇之地频频亮相、屡查不禁，除了利益的诱惑和驱使外，主要还是审批和监管环节有漏洞。尽管一些“三无”外卖屡被查封，但他们往往通过各种“粉饰包装”，很快又摇身一变重新登场，重操旧业。

为了确保外卖行业的食品安全，维护城乡消费者利益，笔者建议，一是食品安监、工商、环保等部门要经常合力开展“黑外卖”专项整治行动，拉网式排查，坚决查封和取缔“三无”外卖。二是严格审批监管，堵死“借证”入驻渠道，采取有效措施挤压“黑外卖”的网络空间。同时，对监管部门发现的“人情审批”更要严厉查处。三是各大外卖经营平台，在制定市场攻略、扩大业务的同时，要坚持眼睛向内，严格按照《网络餐饮服务食品安全监督管理办法》，强化内部管理运营机制，使外卖行业健康有序发展，切实成为广大消费者信赖的行业。

（作者单位：河北唐山市人民政府办公厅）

读者观察

“哪凉快哪待着”背后有学问

王　董

炎炎日正午，灼灼火俱燃。如果此时有人让你“哪凉快哪待着”，请相信，这未必是揶揄之语，很可能是关怀之言。因为天气热的时候，需要避暑。近些年，也确实发展出了“避暑经济”，中国游客创造出了全球最大的避暑旅游市场，吉林省日前甚至还出台了《关于推进避暑休闲产业创新发展的实施意见》。从这个角度看，“哪凉快哪待着”的背后可是有大讲究的。

所谓“避暑经济”，指的是以气候资源为依托、以避暑旅游活动为核心展开的一种系统经济模式。老舍先生有篇文章就叫《避暑》，其中有一句是“英美的小资产阶级，到了夏天若不避暑，是件很丢人的事”。当然，“英美的小资产阶级”是特定时代的说法，“丢人”也是夸张的表述。随着人均可支配收入的增长和消费结构的升级，避暑的确成了很多人的“刚需”。

人们选择到自然资源独特、生态环境好、空气质量佳的地方旅游避暑，据说有这类需求的人口约为3亿。中国旅游研究院发布的《2018中国避暑旅游大数据报告》显示，按2017年全国人均每次旅游1000元的消费水平计算，“避暑经济”的市场规模为3000亿元。事实上，人们如今愿意支出更多金钱来保证旅游的舒适度，人均预算不断提升，“避暑经济”规模实际更大。这也再一次证明了“绿水青山就是金山银山”的科学内涵。

只是，在人们越来越倾向于形式自由、修身养性、用时较长、消费较高的休闲化与体验化避暑旅游的同时，不少避暑旅游目的地还停留在消费链条较短、产品单一的阶段，只能单纯满足“图凉快”的需求，长此以往，很难形成更大的影响力。避暑旅游目的地需要补短板，但问题是如何补？

要做好“游”的文章，在“供给侧”下功夫。发展“避暑经济”，不能光靠“老天赏饭吃”，不能只依赖山和水两种自然资源，要围绕“吃、住、行、游、购、商、养、学”等做出亮点，大力发展集观光、游览、休闲、度假于一体的新业态，创新反季节农业、会展节庆、康健疗养等关联产业；要挖掘当地文化内涵，强调参与性、体验性，把景区连成线路，提升旅游产品的文化底蕴。换句话说，在强调避暑功能、满足人们对清凉舒适的环境需求之后，还须从他们的体验出发，借助互联网、大数据等技术手段，创造出更多在避暑旅游目的地就能被满足的需求，借此延长其逗留时间，也为游客对这个避暑地产生超强好感和再次选择增添重要砝码。

当然，更要在“特”上细琢磨。做好“游”的文章是大方向，但若不顾实际情况一哄而上，又有可能出现新的同质化，对一个拥有多处避暑资源的省份来说更是如此。这时，统一的产业规划十分必要且重要，打通大通道、建设大配套、提升大环境，从整体上打造具有品质化、品牌化的系列旅游产品，让不同需求的目标群体能在省内不同地区找到最适合自己的避暑旅游目的地，才能形成良性竞争。

“避暑经济”是个大市场，充满了商机，“哪凉快哪待着”背后有着大讲究，还需智慧把握。

本版编辑　许跃芝　梁剑箫
《读者》投稿邮箱　jjrbduzhe@163.com
jjrbbxsh@163.com