

# 高温下,那些凉快的地儿

## 江边风大好乘凉

本报讯 (记者谢希 实习生冯勤)微亮的灯光,习习的江风,喧闹的酒吧,夜幕下的江滨路一改白日的慵懒,散发着勃勃生机。靠着江边的防洪大坝,则成了人们夏夜吹吹风的最佳地点:牵手约会的情侣、饭后踱步的老夫妇、散步健身的中年人、嬉戏玩闹的孩子,甚至还有人带着宠物来兜风,形形色色的人们交汇在这里,寻求着各自的凉爽。

再看看江上的临海大桥,自从建成后,每年夏夜这里都成了市民纳凉的首选之地,今年也不例外。晚上饭后,大桥两侧的人行道,早已坐满了纳凉的市民,有人带着把小板凳,有人索性在地上铺起草席,打牌的、聊天的,纳凉娱乐两不误。记者发现,还有不少市民开车来大桥上来兜风的,不过一些车主停车时却忘了打开双跳灯。

市民杨女士正是防洪坝上这支“散步大军”里的一员,在防洪坝上走了几个来回,出了一身的汗。她告诉记者,每年夏天的傍晚她都会和丈夫一起饭后出来走走,江边风大空气好,走走既锻炼身体又解暑。

来江边乘凉的人多了,环卫工人的负担也加重了,一位环卫工人告诉记者,晚上的垃圾量是白天的好几倍,尤其很多人用报纸垫着坐在地上,人走了,报纸就随手扔了,喝过的饮料空瓶也就摆在原地了。



连日来的高温晴热天气让市民倍感不适。市民各出奇招避暑降温,其中,免费供应冷气的各大商场、超市便成了不少市民尤其是老人、孩子的避暑“胜地”。  
谢希摄

## 天热 游泳也“热”了

本报讯 (记者谢希)“去不去游泳?”高温天气下,这成了不少市民见面打招呼时的高频率用语。的确,大热天里,还有什么比泡在水里更凉快、舒服呢!受高温影响,近段时间以来,临城各大游泳场所人气颇旺。

基本都是从市区过来的。受人的影响,游泳馆的小吃部生意也特别红火,豆腐干、香肠等一些补充体力的食品往往在短时间里一销而空。

周日下午三点半,记者在龙潭岙游泳馆外看到,汽车一辆接一辆地开进游泳馆的停车场,几乎都是全家老小一起前来。游泳馆内,偌大的游泳池里挤满了人。在儿童专用池里,一群小朋友正在游泳教练的指导下学游泳,随着教练一声“开始”的口令,大家就像一条条小鱼儿在水中畅游起来,时不时地溅起阵阵浪花。

除了到游泳池游泳这样的选择外,还有不少市民选择了前往张家渡、小溪等地的一些天然游泳场所。“游泳池人太多了,担心水不干净,感觉张家渡那边的水质更好些,而且风景也好。”田女士一家就安排了每周三次的张家渡游泳计划,每回一下班就立即出发,游了个痛快才回家。但值得一提的是,到天然游泳场所游泳安全问题还是令人担忧的。

据泳池工作人员介绍,进入夏季后,前来游泳的人络绎不绝,周末的生意尤为兴旺,能够达到上百人次,

进入立秋,意味着暑去凉来,游泳一族还应该根据自己的身体情况,适度游泳,不要在水中时间呆得过长。

## 防空洞里觅清凉

本报讯 (记者谢希)提及避暑的好去处,很多市民尤其是老城区的人们第一时间想到的就是:防空洞。这地儿不用花钱就能享受“天然空调”的待遇,还有伴儿娱乐聊天。每年的夏天,总有不少市民选择到防空洞里纳凉。

都是住在附近的居民。60多岁的李大爷几乎每天都过来这里和新结识的朋友聊聊天,拉拉家常。

今年7月初开始,我市的中山防空洞(位于老供电所旁)和后山防空洞(位于老人防办)两个防空洞纳凉点对外开放,开放时间为每天上午9时至晚上10时。

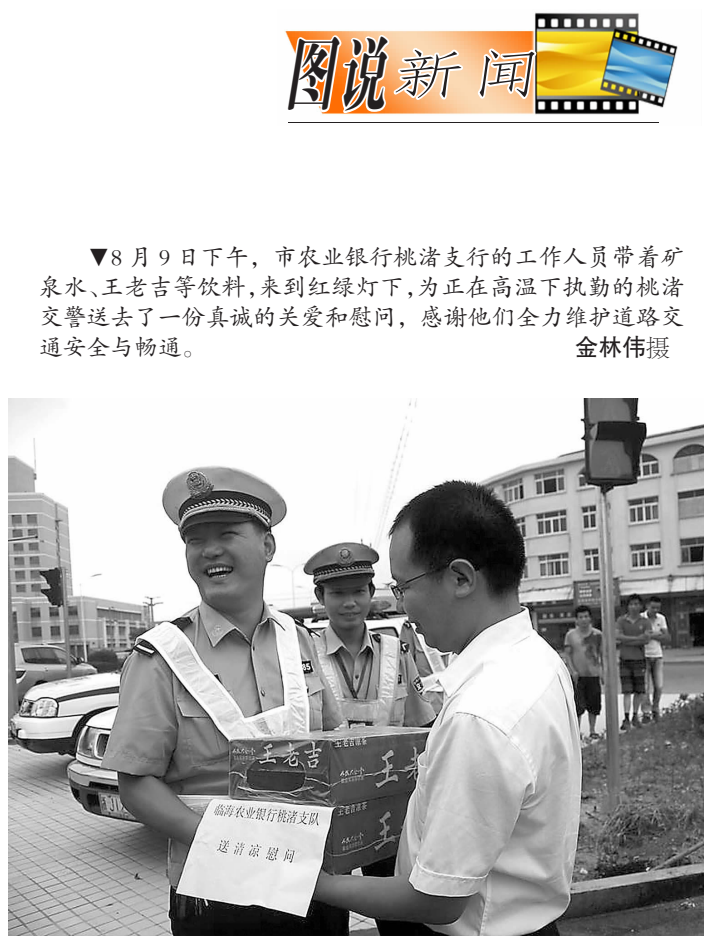
他告诉记者,自己嫌家里待着热又无聊,就带着小孙女来逛逛。结果,不仅小孙女在这里找到玩伴,他也结识了一帮老年朋友,聊得非常愉快。

据了解,与往年一样,市民防局在防空洞里放置了板凳、桌椅,免费提供茶水和一些应急药品,为前来纳凉的市民提供方便,并有专人负责日常的保洁工作。不过,虽然防空洞里呆着比较凉爽,但由于比较潮湿,市民还是要根据个人身体情况把握纳凉时间。

任女士告诉记者,起初因为怕痛,所以坚持要剖宫产,但在医生的建议下,最后还是选择了“导乐陪伴分娩”,克服了恐惧心理,通过自然分娩产下宝宝。“产后只在医院住两个晚上,就可以出院了。”



▲近日,灵湖公园的地面被挖开了不少,这是在做什么呢?据了解,由于灵湖公园的投入使用已有些年头,加上广场地面的不均匀沉降,造成了铺设的地砖高低不平,经常积水,给前来公园休闲的市民带来很大的不便。目前,施工人员正在对广场地面进行修复,预计9月底前完工。  
徐希摄



▼8月9日下午,市农业银行桃渚支行的工作人员带着矿泉水、王老吉等饮料,来到红绿灯下,为正在高温下执勤的桃渚交警送去了一份真诚的关爱和慰问,感谢他们全力维护道路交通安全与畅通。  
金林伟摄

## 民生快递

### 违章建房 等待处理

一市民来电 85189000 反映:涌泉镇道头街口冯某违章建房,要求处理。  
涌泉镇人民政府回复:经查,情况属实,等待进一步处理。

### 违章建筑 立案查处

一市民来电 85189000 反映:大洋前江村卫某等四户人家都违章建筑,要求及时查处。  
市行政执法局回复:反映情况属实,已立案查处。

### 占用道路 责令改正

一市民来电 85189000 反映:两桥附近的某托运站占用人行道装卸货物,影响行人通行,要求处理。  
市行政执法局回复:经查,情况属实,已责令当事人改正。

值班记者 王芳姿

## 市妇幼保健院: 导乐师,让产妇轻松分娩

本报讯 (记者郑娟 实习生赵盈盈 通讯员张慧珠)8月10日,市妇幼保健院,前天刚刚生下宝宝的任女士正坐在床边给宝宝喂奶。“真的要感谢医院的导乐师,否则我根本无法想像如何度过这个难关,也不会恢复得这么快。”

任女士告诉记者,起初因为怕痛,所以坚持要剖宫产,但在医生的建议下,最后还是选择了“导乐陪伴分娩”,克服了恐惧心理,通过自然分娩产下宝宝。“产后只在医院住两个晚上,就可以出院了。”

“导乐陪伴分娩”是我市妇幼保健院新近推出的一项用于帮助产妇消除分娩的焦虑恐惧心理,并促进其自然分娩的服务项目。从今年6月初推行以来,已经有上百位产妇像任女士一样在导乐师一对一的服务下,度过了痛并快乐的分娩过程。

记者在导乐分娩室看到,四周墙壁上挂着一张张可爱的宝宝相片,旁边还写着“妈妈,你辛苦了”等鼓励性标语,加上粉色窗帘,委婉柔和的轻音乐,整个分娩室营造出了温馨轻松的气氛。

产妇陈女士正在接受导乐师的指导,坐在“导乐球”上待产,“在病房里我比较紧张,这里就让人感觉很放松,好像也没那么痛了。”

“产妇的恐惧心理是影响顺利分娩的最主要因素,而导乐陪伴分娩,通过一对一的全程陪伴分娩制度更有利于缓解孕妇的心理紧张,从而更好地配合医生,减轻分娩疼痛,提高顺产率。”医院妇产科副主任护师张慧珠介绍,产妇从进医院开始待产,到产后两个小时的分娩过程中,都将由经过专门训练的女性医务人员全程陪伴产妇,她们将给临产产妇提供生活、精神(生理、心理)全方位支持作用,还提供适宜技术减轻分娩疼痛。“家属尤其是丈夫也可以全程陪伴,鼓励安慰产妇,增加产妇信心并积极与助产师配合,顺利完成分娩。”

据了解,市妇幼保健院在对接受了“导乐陪伴分娩”的产妇进行调查后发现,采用导乐分娩的产妇总产程明显缩短,产后出血、尤其是难产率明显减少。

## 读民情 聊民生

# 台风记忆

本期话题:

台风对于我们沿海城市俨然是个“常客”了,自发布台风警报以来,台风“梅花”就成了大家茶余饭后的话题。虽然最后“梅花”还是“忽悠”了我们一回,但它是否勾起了你的台风记忆呢?那些台风天里,你是如何度过的?

“梅花”:雷声大,雨点小  
追风的猪头:可恶的“梅超风”,完全被忽悠,害我在屋里待了一整天。

带花纹的云彩:我家老公也加班,估计很多人都是这样的吧。一来台风,政府部门肯定都要参加抗台的。

月亮弯弯:还以为这次台风多厉害,我妈一早就去扫货备干粮,抢购了一箱方便面。结果,现在成了每天的午餐。对我来说,台风天就是睡觉时间。

那年的台风记忆  
韩小杆:印象最深的是初中那会儿,我们家还住在老城区的旧房子里,在顶楼。那年的台风超级大,我爸去抗台了,屋里就我和妈妈两个人,根本睡不着,感觉外面狂风阵阵,暴雨连连,那屋顶感觉都快给掀飞了。屋外的一根高压线还被刮倒了,爆出火花,超级恐怖的。只能感叹,大自然面前,人类的力量还是很渺小的。

带花纹的云彩:每次听说要有台风登陆,我们全家都得忙乎好一阵。有回台风登陆前,我们全家一早就待在自家开

方便面。结果,现在成了每天的午餐。对我来说,台风天就是睡觉时间。

带花纹的云彩:我家老公也加班,估计很多人都是这样的吧。一来台风,政府部门肯定都要参加抗台的。

那年的台风记忆  
韩小杆:印象最深的是初中那会儿,我们家还住在老城区的旧房子里,在顶楼。那年的台风超级大,我爸去抗台了,屋里就我和妈妈两个人,根本睡不着,感觉外面狂风阵阵,暴雨连连,那屋顶感觉都快给掀飞了。屋外的一根高压线还被刮倒了,爆出火花,超级恐怖的。只能感叹,大自然面前,人类的力量还是很渺小的。

带花纹的云彩:每次听说要有台风登陆,我们全家都得忙乎好一阵。有回台风登陆前,我们全家一早就待在自家开

的店里抗台,把所有能转移的东西都搬到了高处,一直忙到晚上,累瘫了,到了半夜的时候水还是漫进来了,第二天早上的时候就到膝盖这儿了。我一整夜没睡,还特地跑到望江门附近的长城上看大水,只见城外江南那块全被淹了,满目疮痍啊。

DANDELION:忘记具体是哪年哪次的台风了。只记得台风来袭的那个晚上,外面风很大,呼啸的那种,就听到隔壁玻璃破裂的声音,还有谁家花盆被吹下地面破碎的声音,噼里啪啦的,我半夜醒来了,有点害怕,跑进爸妈的房间睡的。第二天醒来,到外面一看,真是一片狼藉,地面上有很多碎玻璃,碎花盆,碎瓦片,还有被风打歪掉的行道树等等。这个场景一直记得。

红枫叶:来台风,待在屋里一般都不会有啥事,最痛苦的是断水断电,万一再断粮,简直是遭罪啊。记忆中,最强的一

次台风就是“云娜”了,我的自行车也在那会不见了,不知道是被吹走了还是偷走了。

追风的猪头:我记得有回还是上初中那会,白天天气突然变天了,风大得让人寸步难行,我自行车都骑不了,只能推着走到学校,那天下午学校也提前放学了。以前做学生的时候,台风天能待在家

### 下期话题:

### 邮购药品,安全不安全?

药品,你会选择邮购吗?如果你有过邮购经历,你觉得安全吗?如果选择邮购,应注意哪些事项?这些你都知道吗?本报特邀请专业人士和广大网友面对面在线交流关于邮购药品的事项,欢迎各位网友的参与。



中国电信临海分公司邀您聊聊天 QQ Face



本期 QQ 社区值班记者:谢希