

全城征集
一起为高温下的「城市超人」
送清凉

入伏第一天 热度与“温度”

编者按

从2017年开始，宁波日报报网每年都会在酷热的“三伏天”，记录高温下的劳动者“流汗的样子”，同时发起“清凉一座城”公益众筹行动，号召全城关注、致敬高温下的劳动者，向奋战在高温下的劳动者送上一份清凉。

今年，宁波日报报网连续十年开展这一公益众筹行动，期待用温情满满、爱心满满的公益众筹，展现宁波文明之城的力量。



户外工作者代表领取夏季清凉慰问物资。(受访者供图)

本报讯（记者郭婷茜）昨天入伏，一年中暑热最盛的时段拉开序幕。外卖骑手、快递员、环卫工人等户外劳动者奔忙的身影依旧坚守在宁波街头，用汗水维系着城市日常运转。他们是穿梭街巷的“城市超人”，也是这个盛夏最需要关怀的人。

即日起，宁波日报报业集团、宁波市总工会联合发起清凉关爱行动，面向全城公开征集爱心商家、企业与机构，共同为“城市超人”送上一份可感可及的清凉与敬意。

无论您是能提供冰饮、防暑物资的商户，是有能力开展健康义诊、义剪、心理疏导的服务机构，还是愿意开放临时休息场地、提供技能培训课程的爱心企业，都可以加入这场清凉守护行动。所有爱心资源将精准配送至全市工会驿站及户外劳动者集中点位，让每一份善意实实在在抵达有需要的人手中。

去年盛夏，80余场公益培训

助力2600余人次学技提能，近1.85万个暑托班次为6.56万名“小候鸟”撑起多彩假期，160批次流动体检车把健康服务送到一线工位。这场从“送清凉”出发的行动，已渐渐走出盛夏限定，变成贯穿四季的爱心守护。

今年，我们期待更多伙伴加入，让街头多一处歇脚的阴凉，让奔波多一份暖心的支撑，让这座城市的善意，顺着每一条街巷，抵达每一位奔跑的“城市超人”身边。

这个夏天，让我们一同为奔跑者撑起一片清凉，用行动来“清凉一座城”。

参与方式：可通过捐赠防暑物资、提供志愿服务、开放门店作为“清凉补给点”等形式参与。

报名渠道：即日起，可拨打本报热线0574-81850000或甬工惠客服热线0574-87185151-3咨询报名。

百家单位·百名记者**双百惠民行**
民生服务热线：81850000 第四季

宁波启动外卖骑手“夏日清凉季”活动

清凉行

记者 赵煜 通讯员 郑晗

昨日，一年中气温高、湿度大、暑热气息最浓重的“三伏天”正式开启。当天上午，宁波文化广场人流如织，由宁波市委社会工作部、宁波市文明办、宁波市市场监督管理局指导的“关怀一夏 清凉出发”宁波市外卖骑手“夏日清凉季”活动在这里启动。

启动仪式现场，美团平台与宁波文化广场相关负责人分别发布了针对骑手等新就业群体的关心关爱举措，市市场监管局相关负责人介绍了网络餐饮食品安全现场监督要点，嘉宾们向30余名户外工作者代表发放了夏季清凉慰问物资。

各类专属服务摊位是现场实实在在的“重头戏”。美团的冰饮福利车开到了科学探索中心的西侧连廊，提供品牌冰

查服务和免费洗牙福利，将健康关怀送到一线。

“我们的冰饮福利车计划覆盖全国五十多座城市，宁波是比较早的一批。”美团浙江公共事务部总监王晨雪说，福利不仅面向美团骑手，也面向所有高温下奔波的网约配送从业者。同时，美团在鼓楼商圈设有骑手之家，每周有活动，夏季还会发放防晒衣、雨衣和骑手小药箱等物资。

来自贵州的外卖骑手陆平，每天平均跑50单。“每天跑单大概分8个班次，我们是轮班的，这样大家中午都能休息一下。”他说，现在很多地方有骑手休息、充电的场所，“感觉挺温暖的，为我们提供了很多便利，每天能赚300元左右”。

截至目前，全市骑手约4.7万人，占全市新就业群体的29%，骑手等新就业群体已经成为城市运转和美好生活的“守护人”。

2025年12月，由市委社会工作部、市市场监管局、市标准化院等单位牵头制定的全国首个《网约配送员友好场景建设规范》团体标准正式实施。该标准系统明确了“社区、商圈、小区、园区、楼宇、街区、市场、校园、医院”等九大友好场景的建设内容与规范，为全市乃至全省网约配送员友好场景建设提供规范化、体系化操作指引。

近年来，宁波持续深耕“甬爱之城”建设，为骑手等新就业群体打造了一系列综合性服务平台和友好场景。目前，“甬爱之城”建设已覆盖小区、园区3558个，集成暖心驿站、爱心商家、舒心换电等友好场景28639个，有效解决骑手等新就业群体就餐、饮水、休息、充电等实际困难。

高温下的坚守



昨天，在位于北仑区芦江工业社区的宁波新华昌集装箱堆场，被烈日烤透的钢铁箱体连成巨型“露天烤箱”，一线员工顶着热浪坚守岗位，保障物流链条高效运转。质检员逐箱查验焊缝，修箱工人分工完成打胶加固、箱内清扫、漆面修补，整套工序一气呵成。热浪裹挟下，工人的工装很快被汗水浸透。企业配备盐汽水、专用风冷工作服等防暑物资，筑牢“清凉防线”。

卢昕炎 许天长 沈天舟 徐能文 摄



昨天上午9时30分，记者来到宁波市轨道交通10号线（市域铁路慈溪线）九龙湖站机电装修施工现场，近50名工人正有条不紊地进行幕墙铝板安装，以及站内装饰装修和机电安装等作业。此时，工人所在的钢板外立面温度已高达53℃。机电装修项目负责人赵永领着记者走进车站附属用房一层，这里的铁架上整齐摆放着饮用水、藿香正气水等防暑降温用品。“我们执行‘干两头、歇中间’的作息。同时，鼓风机持续送风，加强现场通风降温，并设置避暑休息处，绿豆汤、凉茶全天供应。”赵永说，现场还配备了急救医生。



昨天上午10时，象山松兰山东沙滩上空万里无云，海风巾夹着热浪。沙滩上游客踏浪嬉戏，而救援队队长宋振权却无暇享受这份清凉，他背着救生浮标，沿着游泳区边缘来回巡逻，眼睛一刻不敢离开水面。汗水顺着黝黑发亮的脸颊不断往下淌，救生衣下的短袖已经湿透。从早上8时到晚上8时30分，这是宋振权和队友每天的工作时间，巡逻、坐瞭望台、开巡逻艇，各个岗位轮岗，直接暴晒在太阳下的时间就长达7个小时。

入伏首日鄞州热成全省第一

记者 孙肖 通讯员 唐燕玲

昨日，2026年的“三伏天”正式拉开大幕，阳光的“毒辣”程度瞬间拉满。截至16时25分，全省高温“前三名”出炉：宁波鄞州以38.9℃位居第一，安吉38.8℃紧随其后，嘉善与仙居并列第三，达38.7℃。

大家最关心的问题莫过于：这波高温会一直持续下去吗？什么时候才能凉快一点？

答案是——还要再熬几天。

宁波市气象服务中心专家郑梅迪说：“目前副热带高压正处于鼎盛阶段，明后两天高温仍将持续，但从18日开始，副高会略有减弱东退，午后雷阵雨范围扩大，19日最高气温有望降到35℃以下，虽然只是短暂缓解，但对于连续高温天来说已经是好消息了。”

那么，宁波为什么这么热？从气象学角度来看，宁

波“三伏天”的炎热是多重因素共同作用的结果。当前，副热带高压强势掌控我市，在其控制下盛行下沉气流，空气增温明显，加之天空晴朗少云，太阳辐射毫无阻碍地炙烤大地。地理上，宁波地处浙东平原，东部舟山群岛削弱了海风调节，西部四明山则阻碍热量扩散，让热量容易聚集。城市热岛效应也推高了中心城区温度，密集的钢筋混凝土建筑吸热快、散热慢，使得城市温度进一步攀升。

但天气舞台从来不是一成不变——副热带高压也会有强弱变化、西进东退，这才给了本周末降温的希望。再坚持几天，本周末的雷阵雨和短暂降温已经在路上了。

请市民及时关注预警信息变化，保持室内凉爽，避开高温时段外出，保证充足饮水。老人、孕妇、儿童及慢性病患者应加强关注自身状况，如不适及时就医，户外作业者务必做好防暑降温措施。

老宁波的消暑智慧可比想象中多得多

记者 王佳 通讯员 杨海红

7月15日，宁波正式入伏。

宁波的夏天，“湿”与“热”交织，那种被老宁波称为“痾夏”的苦夏滋味，是挥之不去的季节烙印。

翻阅方志史料发现，老祖宗的避暑花样，可比我们想象中多得多，也有趣得多。

美食，最抚凡人心。“五月白糖搵粽子，六月桥头摇扇子”，宁波民谣《十二月节气歌》里的这一句，唱的正是时令赋予的惬意。

暑热，先来一口清凉的。杨梅的酸甜、红苋菜的软糯、绿豆汤的清甜，便是最好的慰藉。

胃口被热气磨钝了，

也有办法。葱油拌面喷香落胃，白开水泡饭清爽简单；若还嫌口中无味，一颗肥嫩泥螺或一勺蟹糊，咸鲜入喉，食欲顿开。

零嘴小食同样不缺。乌米饭是将糯米浸在乌饭树嫩叶汁水中染黑蒸煮而成，羊尾笋干选的是鲜嫩的脚骨笋，糖渍西红柿专挑软熟多汁的切块撒糖，冰镇后连汤带水喝下，是很多人记忆里最朴素的夏日甜头。

至于饮品，老宁波人爱喝杨梅烧酒。而在“若沸羹”的大暑天里，又怎能少得了宁波人消暑的两大“神器”——地栗糕和木莲冻。前者色泽琥珀般醇厚，后者如水晶般剔透。这两样冰镇过后舀一勺入口，才是夏日的“解暑良方”。

在饮食调养上，老宁波还有一招“以苦攻苦”。老话讲“夏天吃苦，胜似进补”，饭桌上常见的苦瓜、百合等苦味食材，也是夏日餐桌里的常客。

这些夏日里的滋味，能够穿越时光抵达舌尖，离不开一样东西——冰。

用冰给食物保鲜、制作冷饮，古已有之。而在宁波，藏冰更是形成了一门庞大的产业。《申报》有云，1893年时，宁波有冰厂数百家，还设立了公行。

为了应对暑热，古人在建筑上也极尽巧思。“冷巷”是缩小建筑间距来增大风速的设计，这其实就是宁波人俗称的“弄堂风”。

老宁波的夏天，从不缺消暑的法子。所谓“心静自然凉”，而是一种与炎热从容共处的生活态度。



“冷巷”。(市委党史研究室供图)

