

高温来袭

# 加冰、打冷气、水雾降温…… 宁波“菜篮子”保供人 这样战高温

在挥汗如雨的桑拿天里，宁波“菜篮子”“果盘子”批发市场和一线商贸人如何战高温，确保蔬菜、水果、肉禽等产品新鲜、价格平稳？7月9日，记者来到宁波最大的“菜篮子”批发市场——宁波农副产品物流中心一探究竟。



外地产蔬菜运到宁波依然很新鲜。

## 1 夏菜长途保鲜有秘方

7月9日，一辆满载兰州高原夏菜的蔬菜物流车，经历约40个小时长途跋涉抵达宁波农副产品物流中心，工作人员马上卸货。记者看到，装载蔬菜的车不断向外滴水。“你摸摸，这些兰州包心菜表面温度低，滴着冰水，鲜嫩着呢！”蔬菜经营大户韩师傅招呼着记者。

时下正是西北的蔬菜丰收季，

来自兰州的包心菜、花菜、茼蒿等高原夏菜正源源不断地供应宁波市场，丰富夏菜供应。

在高温天，经历2000多公里长途运输，如何确保送到市民手里的蔬菜翠绿鲜嫩？这更像是一道考题。如果没有良好的保鲜手段，蔬菜运到半路就蔫掉了。不过，在经验丰富的经营大户韩师傅眼中，这

道题一点不难。

“包心菜一包15公斤，内部全部打了冷气，整车外面包裹了8层保鲜膜和2层棉被，包得严严实实，里面还加冰。”韩师傅说，冷链物流车成本偏高，他们承担不起。对于普通的蔬菜运输，这种打冷气、加冰、保鲜膜的“土办法”非常有效，基本能保证蔬菜的新鲜程度。

## 2 蔬菜、水果、肉类价格较平稳

据了解，自出梅以来，蔬菜、肉禽蛋市场纷纷开启“夏日送清凉”活动，通过“职工之家”窗口，为市场内广大经营户、客商、司机等送去免费的绿豆汤、夏日饮品，为坚守保供一线的工作人员带去一丝清凉。而针对易损耗的蔬菜、水果等货物，市场和经营户们采用冷库储存、冰压运输、水雾降温等方式保鲜，目前市场整体供应保持正常水平。

“货源主要以省内高山、西北高原、北方地区蔬菜为主。省内高山青瓜批发价6元/公斤，梅豆11元/公斤；西北高原娃娃菜2元/公斤，包

心菜2元/公斤；北方地区的萝卜2元/公斤，大白菜1.4元/公斤……各色品种一应俱全，价格实惠。”宁波蔬菜批发市场相关负责人表示，虽然地产蔬菜受到梅雨及高温影响，上市量环比有所减少。但总体来说，市场蔬菜仍供大于求，量足价稳。

肉禽蛋市场为应对夏季高温天气做好市场货品保障供应工作，通过全程冷链、提高备货频次等方式，确保市场货足质优价稳。目前，白条肉日均销售量在1200头左右，禽类约88吨，蛋类约110吨。在批发

价格方面，冷鲜白条猪肉24.8元/公斤，冷鲜鸡14元/公斤，红皮鸡蛋10.1元/公斤……价格较稳定。目前天气炎热，肉类消费处于淡季，价格无大幅波动趋势。

夏天是吃水果的旺季。在果品批发市场，记者了解到，近一周，市场较受欢迎的水果以桃子、葡萄、西瓜为主。目前，桃子主要来自安徽和宁波周边地区，西瓜来自海南、江苏、宁波本地，葡萄则是以福建和宁波本地为主。随着高温持续，水果销量还将呈现上升趋势。

记者 周晖 通讯员 杨浩

# 7天不重样！友好街区的“清凉接力”

炎炎夏日，甬城有清凉。作为宁波日报报业集团“双百”惠民行大型公益媒体行动之一，宁波晚报社区联盟发起的“清凉驿站”计划获得多方积极响应。全市百余社区（村）、641个甬爱E家、206个户外劳动者驿站等陆续加入，一场“送清凉”正在上演。

7月8日上午，鄞州区潘火街道海璟园社区联合东方丽都社区在“小哥驿站”推出了“7天不重样，花式送清凉”活动，为烈日下奔波的快递小哥、外卖小哥等户外工作者送去夏日清凉。

今年4月28日，位于鄞州区潘火路的鄞州区首个新就业群体友好街区正式开放，由橙色集装箱改造而来的“小哥驿站”成了街区的网红打卡点。在这里，小哥累了可以歇歇脚、喝杯

水，享受热饭、空调、冰箱和应急用药等服务。短短400余米的街区，还集聚了30余家爱心商铺，提供了10多项暖“新”服务。

“共享厨房可以做点绿豆汤、酸梅汤”“我们想提供冰粉和凉面”……这两天，“小哥关爱群”里，不断跳出“供求清单”，海璟园社区顺势策划了一场“7天不重样”的清凉接力赛。活动一出，社区达人、志愿者、爱心商铺等力量纷纷加入。

8日一早，收到“清凉通知”的小哥们陆续来领取夏日福利。“这杯冰镇的绿豆汤太过瘾了！”中午11点多，快递小哥杨恩典匆匆赶来领绿豆汤。他一边大口喝着，一边还不忘惦记站里的兄弟：“我能多带几杯回去吗？”他说，

本来想和同事们一起来喝绿豆汤，结果大家忙了一早上都没空出时间来。志愿者听了麻利地帮他打包。考虑到还有很多快递小哥在驿站里忙着理货，志愿者们将剩下的绿豆汤都打好包，亲自送到驿站里，当天共送出冰镇绿豆汤150余杯。

周二，清甜的西瓜等你来享；周三，潘火街道卫生院送来公益的刮痧、拔罐、三伏贴；周四，“解暑包”帮你搞定夏天……海璟园社区党总支书记陈龙在群里热情@辖区小哥：“大家有空就来，我们这里每天都有新惊喜！”

这条友好街区，又有新的温暖故事上演……

记者 薛曹盛  
通讯员 章媛 庄丽 奚圣焯

## 干完活就钻进空调房 结果全身皮肤红肿 警惕“空调皮肤病”

近期，甬城天气炎热，又到了抱着空调“续命”的日子。

几天前，35岁建筑工人老林，吹空调吹出了全身皮肤红肿、瘙痒，还起了粟粒样的丘疹，结果被诊断为“空调皮肤病”。这究竟是怎么回事呢？

### 空调吹出了皮肤病

老林在高温下作业后，趁着午休时间，迫不及待地钻进了空调房里。没过多久，他就出现了全身皮肤的红肿和瘙痒，并伴有粟粒一样大小的丘疹。同时还出现了头昏、乏力、嗜睡等症状。实在受不了，他来到宁波市中医院皮肤科，挂了副主任中医师叶姝的号。

接诊他的叶姝仔细询问了老林的病史，并详细检查了皮肤状况，考虑是寒热交替导致的“空调皮肤病”，进而引起湿疹急性发作的一系列皮肤表现，同时伴有轻度的中暑症状。

叶医师解释说，这样的病例在夏季很常见，特别是在高温环境中剧烈活动后立即进入空调房间，由于皮肤的温度和湿度迅速变化，导致毛孔收缩不畅，汗液无法正常排出，从而引发湿疹。

而高温下剧烈运动，会使人体产生大量热量，此时突然进入凉爽的空调房，身体无法适应这种温度变化，导致体温调节中枢功能紊乱，产生中暑症状。

### 这样可以预防“空调皮肤病”

叶姝表示，炎炎夏日，为了避免“空调皮肤病”的发生，我们应采取以下措施：

**合理调整室内外温差：**在夏季，室内外的温差不宜过大。建议将室内空调温度设定在26℃-28℃，这样可以减少室内外温差，降低身体因温差过大而产生的不适。

**渐进式适应：**在进入空调房间之前，可以先在阴凉处稍作休息，让身体逐渐适应温度的变化，避免突然的冷热交替。

**保持皮肤清洁和湿润：**在空调房间内，皮肤容易干燥，因此要注意皮肤的清洁和保湿。可以使用温和的清洁产品和保湿霜，以保持皮肤屏障的健康。

**适当通风：**虽然空调可以带来凉爽，但长时间处于封闭环境中也不利于健康。每天至少开窗通风半小时，以保持室内空气的新鲜。

**饮食调整：**夏季饮食应以清淡为主，多吃蔬菜水果，补充维生素和矿物质，增强身体的抗热能力。

记者 程鑫  
通讯员 吴佳礼 陈君艳