

度夏“凉”策 高温·故事

众筹563元支起爱心西瓜铺

摊主平均年龄11岁

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“清凉驿站”公益计划后，得到各方积极响应。这段时间，在甬城的角角落落，一个个“清凉驿站”传递着温暖……

这两天，在鄞州区福明街道福城社区甬爱E家小哥驿站门口，总能看到一个特别的“爱心西瓜铺”，摊主是一群平均年龄11岁的孩子。



小摊主给歇脚的户外工作者送上西瓜。

孩子们用零花钱支起“爱心西瓜铺”

“冰镇西瓜，又甜又多汁，叔叔您尝一块，解解暑！”10岁的俞悦为快递小哥递上一块西瓜。

“爱心西瓜铺”的小摊主，是来自福城社区的10多名小学生，他们众筹了563元支起这个“西瓜铺”，轮流当摊主，给来来往往的户外工作者免费赠送西瓜。

“去年暑假，我们给快递员叔叔送防暑用品，今年天气这么热，是不是可以开个西瓜铺免费供应西瓜，我家正好有摊位架！”放暑假第一天，福明家园三期12岁的葛奇鑫就来到福城社区，找到网格员杨莉莉。

去年暑假，在杨莉莉的牵线搭桥下，社区小朋友众筹1200余元，给甬爱E家的快递小哥们送上了一套“清凉大礼包”。“用自己的零花钱做了一件有意义

的事，孩子们特别高兴，今年他们早早就在策划这件事，希望能做点不一样的，给高温作业者带去清凉。”杨莉莉说。

葛其鑫有关西瓜铺的创意，得到了社区“小小网格员”的一致认可。

“我们可以手绘一个显眼的铺名，过路的环卫工、外卖员一眼就能看到。”

“我们可以提前把西瓜放进冰箱里，冰镇西瓜肯定更解暑！”

“我来准备一个厨余垃圾桶，用来放西瓜皮！”

……

这群“小小网格员”开启了一场“头脑风暴”。

搭西瓜铺、众筹买西瓜、轮流当摊主……半天时间，12名“小小网格员”就众筹了563元，采购了20个大西瓜。

一块块西瓜承载的是这座城市的暖意

从上周一开始，他们就开始摆摊了。这个“爱心西瓜铺”位于东都华庭甬爱E家小哥驿站门口，早上9点，西瓜铺准时营业。刚一出摊，亮眼的橙色顶棚、手绘的可爱招牌、诱人的西瓜就吸引了不少路人驻足。

“这些是小朋友们特意为户外工作者准备的冰镇西瓜，可以免费吃！”杨莉莉一边吆喝着，一边将西瓜递给路人。

“爷爷，这里有西瓜，里面有空调，您来坐一会儿，解解暑！”10岁的吴可馨将一位环卫工人热情迎进门，递上一块西瓜。

“叔叔，冰镇西瓜，过来尝尝！”12岁的史奕恺朝着路边的外卖小哥热情吆喝。

一位垃圾分类督导员正巧到驿站休息，看到热闹的西瓜铺，忍不住为这群孩子们点赞。“最近天气很热，我们平时干

完活就会到驿站休息一下。这两天，每天都能看到小朋友送来西瓜，他们真是太懂事了。”

去年12月，福城社区联合水悦名庭顺丰快递站成立了春风十礼甬爱E起帮”志愿服务项目。8名快递小哥结对了辖区21名特殊老人。他们经常为老人提供代办跑腿服务，快递随手送、油米随手买、垃圾随手倒等。

对社区居民来说，这群新就业群体就是“最熟悉的陌生人”，他们的“举手之劳”，让社区的老人感受到了社会关爱。

如今，社区孩子们用自己的零花钱支起了“爱心西瓜铺”，这一块块西瓜，承载的是这座城市的暖意。

记者 薛曹盛
通讯员 褚燕玲 李梦茹 文摄

高温·健康

昨日入伏 三伏天有什么养生要点？ 来听听专家怎么说

“冬病夏治，夏养三伏”。昨日入伏，很多人迫不及待地开启了“黄金养生期”！记者从宁波市中医院了解到，截至7月11日，该院本院及鄞州门诊部已有近4000人次进行了“三伏贴”的治疗。“三伏贴”的治疗原理是什么？除了“三伏贴”，还有什么夏日养生方式值得推荐？三伏天有什么养生要点？听听专家怎么说。

天气炎热 但“三伏贴”的人气却丝毫不减

作为冬病夏治适宜技术之一，“三伏贴”以中药直接贴敷于穴位，经由中药刺激体表穴位，通过经络的传导和调整，从而达到以肤固表、以表托毒、以经通脏、以穴驱邪和扶正强身的目的。

“我平时身体还可以，但因为慢性支气管炎，最怕感冒咳嗽，一旦咳嗽就很难好。去年三伏天开始我尝试贴敷治疗，发病次数少了。”7月11日下午2点，记者在宁波市中医院遇到了排队等候贴“三伏贴”的徐阿姨。当天天气炎热，还是个工作日，但“三伏贴”的人气却丝毫不减。很多市民一边坐在门口等候，一边交流“三伏贴”贴敷效果。

记者了解到，宁波市中医院的“三伏贴”已开展了30余年，今年该院有16个科室同步开展了“三伏贴”服务。截至7月11日，该院本院及鄞州门诊部已有近4000人次进行了“三伏贴”的治疗。除了“三伏贴”，该院还开展了针灸、艾灸、埋线、刮痧、拔罐等项目。

三伏天该如何养生？ 中医师：要注意“三防二养”

除了专业的“冬病夏治”，三伏天还有哪些养生要点？该院治未病中心的张舟南医师告诉记者，三伏天养生要做到“三防二养”，即防暑气、防寒气、防湿气，养阳气、养脾胃。

防暑气：夏季暑热盛行，气温升高，人体为了调控体温，会大量出汗，带走多余的热量，而出汗过多会导致体液减少，如果不及时进行补充，会出现高热、烦躁、胃口不佳等症状，甚至神志昏迷、血压下降。

防寒气：夏季吹空调纳凉、吃冷饮无度，时间长了脾胃阳气受损，风寒之邪趁虚侵袭体表肌肤导致各类不适，出现头痛头晕、怕冷、腹痛腹泻等症状，老人、儿童以及体质较弱的人群要尤为当心。

防湿气：三伏天水多，湿气较盛，同时温度过高时，往往会多食生冷寒凉的食物，影响脾胃的运化功能，

导致湿气内生。这些都是夏日出现腹痛腹泻、皮炎湿疹、精神萎靡等健康问题的主要原因。

养阳气：人体阳气充沛，是健康长寿的前提。夏季人体内的阳气最为旺盛，因此，要避免过度贪凉，使用空调、电扇应有所节制，温度不应过低，控制在26℃以上，而且不能直吹头部。同时，大量的出汗也会消耗阳气，因此我们应该减少中午12点到下午3点进行户外活动，此时气温最高，是最容易中暑的时间段。

养脾胃：夏季饮食总体来说宜清淡。可以适量食用黄瓜、苦瓜、西瓜等瓜类食物，能够清泄暑热之气；三伏天人们大量流汗，会耗气伤阴，此时多吃酸味食物既能生津解渴，也能增强食欲，帮助消化。酸味食物包括很多水果，如乌梅、山楂、葡萄等。

三伏天睡好午觉很重要 建议适量服用三豆汤

张舟南医师表示，在三伏天这个特殊的“养生时期”，不仅要注重“三防二养”，还要充分利用这一时期自然界和人体内阳气旺盛的特点，通过外治助阳、食疗和午休，来强化身体的抵抗力和自我调节能力，从而有效预防和减轻因季节更迭而带来的不适感。

外治助阳：三伏天之时，自然界的阳气最旺盛，同时人体的阳气也最充沛，最适宜温补阳气，以驱散寒湿之邪，即中医所谓的“春夏养阳”。对于因寒湿之邪引起的病症有很好的缓解作用，达到其他季节所达不到的治疗功效。比如三伏贴、艾灸、泡脚就是非常好的助阳手段。

三豆汤：大多数豆类都具有健脾祛湿的作用，特别适合夏季。这里推荐三豆汤，三豆即绿豆、赤小豆、黑豆。其中绿豆、赤小豆能解暑利湿，黑豆健脾补肾，三者同煮，功效相得益彰。

睡好午觉：夏季气温高，昼长夜短，而且人体消耗大，此时中午补个15分钟-30分钟的午觉，能很好地恢复消耗的“精气神”，让下午有个好精力。

记者 庞锦燕
通讯员 陈君艳 吴佳礼