



高温
民生报告

清凉行

“清凉驿站”再启征集令 邀您传递爱与清凉

骄阳似火，酷热难耐，甬城再度被高温笼罩。走在街头，热浪扑面而来，让人真切感受到夏日的威力。但就在这滚烫的季节里，总有一些角落，能为人们带来丝丝凉意。

今年，守护户外劳动者的爱心公益行动，带着熟悉的善意与热忱，再次与我们相遇。

作为宁波日报报业集团“‘双百’惠民行”大型公益媒体行动的重要一环，甬派携手宁波晚报社区联盟连续第九年推出“清凉一座城”公益众筹行动。

我们期待与您携手，在城市的街巷间搭建爱的港湾：

它可以是一台24小时不打烊的爱心冰箱，也可以是绿荫下的一方歇脚处，遮阳棚挡住暑气，便民箱里备着藿香正气水、清凉油，成为劳动者们随时可停靠的“清凉岛屿”，只要能为户外劳动者送去片刻舒适，便是意义非凡。

“清凉驿站”征集令消息一传出，就迅速点燃了众多社区的热情，纷纷积极响应，行动起来。

在鄞州区东钱湖镇万金社区，志愿者们支起“清凉驿站”的帐篷，桌子上一件件“清凉礼包”整齐排列，里装着冰袖、便携冰袋、清凉油等防暑用品，路过的户外劳动者纷



星旅社区“清凉驿站”。顾俊 供图

纷停下脚步，领取“清凉礼包”，他们竖起大拇指，称赞声在热浪中此起彼伏。

在海曙区白云街道联北社区“清凉驿站”中，志愿者将提前准备好的凉茶、矿泉水等消暑用品递到户外工作者手中。考虑到高温天气的实际需求，此次赠送的物资包中还特意配备了藿香正气水、风油精、人丹等物品。“今天气温这么高，送单累得嗓子直冒烟，喝下这瓶冰凉的矿泉水，一下子就解渴

了，心里特别感动！”外卖小哥张师傅喝过水后，难掩激动之情。

在镇海区宁大步行街“清凉驿站”，庄市街道整合了步行街合作商户作为服务“快捷点”，提供爱心商户折扣服务；聘请“甬爱E家当家人”，免费提供清洗眼镜、免费理发、更换小零件及维修电子产品等公益服务。常态化招募周边高校大学生及新就业群体志愿者，以定期和不定期方式开展主题公益活动。



万金社区“清凉驿站”。程心盈 供图

在江北区前江街道星旅社区，社区和街道总工会工作人员打造了“清凉驿站”，为户外劳动者送上了冷藏的矿泉水。“这水太及时了！我每天在外面跑，就盼着能有口凉水喝，你们这儿真是我们的‘加油站’！”一旁等待取货的外卖小哥笑着说。

这些户外劳动者，是城市的建设者和守护者，无论是烈日当空还是高温难耐，都坚守岗位，为我们的城市默默付出。现在，让我们一起伸出援手，为他们打造更多的“清凉驿站”，送上一份清凉、一份关爱。

如果您愿意参与“清凉驿站”行动，或是有场地、物资等资源可以提供，亦或是能为户外劳动者提供更多清凉服务，欢迎随时联系我们。

活动热线：87777777。让我们携手，为户外劳动者撑起一片清凉天地，传递城市的善意！

记者 马佳威



隔姜灸

“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方” 夏天用姜有哪些门道？

俗话说“冬吃萝卜夏吃姜，不找医生开药方”。生姜有解表散寒、温中止呕、温肺止咳、解毒等功效，是烹任菜肴时不可或缺的调味品，更是养生保健的“小能手”，尤其在“冬病夏治”中发挥着至关重要的作用。记者从宁波市中医院了解到，随着气温的升高，该院中医经典治未病中心的用姜量大幅增加。为什么生姜适配于“冬病夏治”？夏吃姜都有哪些讲究？带着这些问题，记者进行了采访。

“冬病夏治”期间每月用姜近千斤

7月1日上午10时，记者刚走进该院中医经典治未病中心的中医治疗室，一股浓郁的生姜味扑面而来。操作间内，打碎的备用生姜已经堆成了“小山”。“我们医院目前已经开启了2025年‘冬病夏治’。每年‘冬病夏治’期间，我们的用姜量是全年最高的，一个月的用姜量接近1000斤。”该院中医经典治未病中心护士长金颖说。

为什么生姜与“冬病夏治”这么适配？

“这是因为冬季疾病的根源多为‘寒邪凝滞’，生姜温性，可直接针对寒证。通过内服或外用（如敷贴、煎汤）激发人体阳气，使体内伏藏的寒邪随阳气升发而外散。”她举例，在“冬病夏

治”的经典疗法三伏贴中，常将生姜汁与其他温阳药物（如白芥子、细辛）调和，一方面借助其温热之性增强药效，另一方面作为“药引”，帮助药物渗透皮肤孔隙，引导中药直达病所。

生姜在“冬病夏治”中都有哪些应用场景呢？

金颖介绍，主要适用于虚寒性疾病，这类疾病通常是由于体内阳气不足，寒邪内生所致。实寒证也在适用范围内，实寒证多因外感寒邪，或过食生冷等导致寒邪侵袭人体。比如反复感冒、慢性支气管炎、过敏性鼻炎、哮喘、痛经、慢性腹泻、慢性疲劳综合征等。此外，颈椎病、腰椎间盘突出、腰痛症、中心性肥胖等也在适用之列。

夏日如何吃姜？这款姜茶就很实用

在门诊中，一些患者曾向该院中医经典治未病中心张舟南医生表达过相同的疑惑：“都说‘冬吃萝卜夏吃姜’，但生姜辛温，萝卜甘凉，这与夏天需解暑热和冬天需保暖的认知完全相悖啊？”

张舟南表示，这句老话恰恰与中医倡导的“冬病夏治”“春夏养阳，秋冬养阴”等医理不谋而合。中医认为，“冬病”多因阳气不足、寒邪内伏所致，而夏季自然界阳气旺盛，人体腠理（皮肤）开泄，此时借助外在温热手段（如药物、艾灸等）可更有效地驱散体内伏寒，达到“以热治寒”的效果。另外，夏季人体阳气外达，气血循环活跃，对药物的吸收和传导能力更强，此时治疗可增强机体免疫力，调整阴阳平衡，为冬季抗邪打下基础。

不过，他也提醒，夏日吃姜有很多讲究，吃得对才能起到养生的效果。姜适用于胃寒之人，也就是经常腹泻、四肢不温、怕冷喜暖的患者。凡属阴虚火旺体质者，比如经常口干、眼干、鼻干、皮肤干燥、心烦易怒、睡眠不好的人群，不宜多吃姜。或内热较重者，患有胃热呕吐、痔疮出血、痈肿疮疖等，不宜食姜。

另外，吃姜还要看时间。早晨，人的胃中之气有待升发，吃点姜可以健脾温胃。到了晚上，人体应该是阳气收敛，应减少姜的摄入，多吃容易消化的食物。

他专门推荐了一款姜的食谱：红糖姜枣茶：大枣10个，生姜5片，红糖适量，煎汤代茶饮。

记者 庞海燕 通讯员 陈君艳