



说说夏日里那些避暑好去处

骄阳似火，高温持续，就算室外的遮阴处，扑面而来的也是滚滚热浪。不过，无论是城市还是农村，总有一个地方能帮你开启“清凉模式”。昨天，记者分几路探访多个避暑好去处，列出来与大家共享。

■本报记者 林幼娟 胡启敏 鲍婷婷
林彬 王瑜 蔡梦珠
通讯员 唐一波 王宝娥 戎淑 郑拓



▲丹凤社区居民在大树下乘凉。记者 李超 摄
▲乡村戏水。记者 鲍婷婷 摄



乡村避暑“沁心凉”

地点：周边小山村
特色：找回儿时的清凉记忆

儿时的记忆中，最清凉的时刻是在溪坑里抓鱼，是傍晚坐在石桥上乘凉，吃着井水浸过的西瓜，听老人摇蒲扇讲故事。如今，这样的场景少了。夏日里，青山绿水总会令人向往，塘溪镇童夏家村、咸祥镇芦浦村、东钱湖镇城杨村等临水小山村成了乡村避暑之地。

从云龙上高速，不用20分钟就能到达芦浦村，村口一排古树最惹人眼。这些树，是早年村民亲手栽种，如今已长成参天古树，绿荫如盖，让小山村变得幽静、清凉。

树荫下，十几位老人摇着蒲扇话家常。老树脚下，一条溪流在阳光下清澈欢畅，让人心旷神怡。

我们又来到塘溪镇童夏家村，溪流宛如一条玉带飘拂，让人如临仙境。村前的雁溪很清澈，可见群鱼自由畅游，每一口水井都有甘甜的清泉。行走在村子里，让人分外凉爽。

“这几年，到村里来的游客越来越多了。”一名住在村口的网民“山野农夫”搞起了农家乐，他说，今年夏天来玩水的人特别多，每到周末，不少家庭来乡村亲子游，中午吃顿农家乐，“远离城市快节奏，回归悠闲田园风。”

董山湖文化休闲长廊就在不远处，那里四周青山环绕，沿线风光秀丽，有在风中摇曳的花，有整片的红杉林，抬眼望去，就是蓝天白云和翠绿湖泊，让人心醉。穿过董山湖的堤坝，野花遍地，“最美风车公路”就在此地。一路上，你随时可以看到拿相机、手机将美景收入镜头的游客。

群峰层叠叠翠，绿水悠悠悠远，村庄古朴恬静，旖旎风光美不胜收……乡村的夏日，伴着凉爽的山风，人与自然完美互动，好好感受一番“沁心凉”避暑游。

静静地亲近大自然

地点：民宿、山庄
特色：远离城市喧嚣

梅岭海拔约600米，山中有不少古村，或坐落在山谷或坐落山腰，梅溪村下山坑自然村就在山谷中，沿着茂竹掩映的山道，驱车而下，行至山谷处，豁然开朗，一个山村映入眼帘。

村口有一座石桥，有些年头了，水泥已经剥落。民居零零散散位于溪坑两侧，依山而筑，紧靠着茂密的竹林、灌木，不禁让人想起中国山水画中隐世村庄的景象。

村子沿溪而建，溪水潺潺。村里的房子颇具地域特色，房基、围墙多由石头垒成，长满爬山虎，整齐而有年代感。木结构房子黄墙黛瓦，房前有院子，主人种了各色蔬菜，绿意盎然，篱笆上长满野花。

行至一座古树掩映的石桥，眼前出现了一座刚建成的民宿，靠山而建，整体呈楔形，民宿门口溪坑环绕，进去后，一个露天泳池进入视野。这家民宿叫“逐野”，这个月刚建成，房间不多，但视野极佳，透过玻璃门可览尽漫山葱翠。

民宿位于空旷的山谷里，与世隔绝。傍晚，坐在门口的古石桥上，可以听蛙声、水声、蝉声，和不时传来的鸟鸣声；夜晚，走出房间，万籁俱静，星光照亮小径，树影绰绰，抬头便是满天的繁星，彻底远离城市喧嚣。

民宿四周最多的是翠绿的竹，离开民宿向下走，还有几处水潭，不深，却凉到骨子里。

沿着东吴镇太白湖一路蜿蜒向前，直至山顶一宽敞处，便见镜湖山庄。孩子们在泳池嬉闹，家长在岸上静静陪伴；有人则选择在郊外的阅读区，带上一本书，边享受大自然清凉，边吸收书中营养。

周末带上家人，在这样的地方小住两天，远离城市，亲近久违的大自然，无疑是这个夏天最清凉的事情。

“一站式”清凉中心

地点：各大综合性商场
特色：逛完吃、吃完逛

环球城、万达广场、印象城、世纪东方……在鄞州，有多少个消暑避暑的“大型集散地”？每到高温季节，这些遍布城区各个角落的城市综合体，都是周边市民常去的清凉地。

昨天下午2时许，路面上的行人不多，仅隔着两道玻璃门，鄞州万达广场内仿佛就是另一个世界：人声鼎沸，欢笑不止。头顶的天窗早已拉下帘布，凉爽适宜的环境令人舒畅。过道上的长椅坐满了人，还有豪迈的汉子，或许是抵不过劳累，坐着、伏着或是靠着什么，睡了过去。

广场里，人气最旺的是各类冷饮和甜品店，如满记、星巴克以及肯德基、麦当劳的甜品站等。“下午1时后人开始多了起来，有的人午饭后过来喝杯饮料坐一会。”冷饮店“下雪的村庄”营业员说，一下午要换好几拨客人，以年轻人居多。

“下午上班还早，在办公室睡不着，来这里打发时间最好。”穿一身银行制服的小金说，午饭吃得比较简单，午休时间都会和同事在万达广场逛逛，这里不但凉爽，还有美食解馋，逛完吃、吃完逛，实在困了，回办公室前买杯冰咖啡带走。

这里还是小朋友暑期最爱来玩的地方。近日，万达广场银座搭建了一个临时“游乐场”，圆池里堆满蓝色游乐球，除了欢乐的孩子，也有带孩子的家长享受着亲子时光。

纳凉学习两不误

地点：宁波书城
特色：书香+冷气

连日高温让市民饱受酷暑“烤”验。在这样的天气里，图书馆、书店、书吧这些书香四溢的地方，正是放松精神的清凉好去处，书店内的冷气令人舒适惬意，阵阵书香沁入心脾。

昨天上午10时，记者来到宁波书城。一路上顶着烈日，已汗流直下，刚一掀开书城的门帘，一股凉风迎面而来，让人仿佛进入了清凉世界。

工作日里，书城依旧人气爆棚，一楼的社科文学图书区内，座椅、长凳都已被坐满，很多读者干脆席地而坐，津津有味地看着书。

“看书能让人静下心来，一进入书的世界，人就感觉没那么热了。”66岁的杨大伯是书城一名“铁粉”，退休后，他有了更多阅读时间，每天书店一开门，他就会进来看书，找一个舒适的座位，读一本喜爱的书，享受自己最快乐时光。

刘欣小朋友告诉记者，自从放暑假后，他每天都会从家里骑车来书城看书、写作，除了中午、晚上出去吃饭，其余时间几乎都“泡”在书城。

正值暑期，少儿读物区成了人气最旺的区域，孩子们或独自倚靠在书架上，或在家长陪同下，挑选书籍、学习用品。

书店工作人员表示，从高温持续以来，几乎每天都是这样的场景，很多住在附近的市民晚饭后散步到书城，与书为伴，静静度过一个清凉的夜晚，直到书城关门才依依不舍地离去。

小区内外温差达6℃

地点：丹凤社区
特色：生态空调

烈日下，路人形色匆匆、挥汗如雨，在白鹤街道丹凤社区，处处绿树成林、郁郁葱葱，整个社区像盖了一把天然的绿色“遮阳伞”，凉爽宜人。树荫底下，老人下棋聊天、悠然自得，小孩欢声笑语、嬉戏玩耍……高温炎热，似乎与这里关系不大。

丹凤社区位于儿童公园西侧，是个四季花香、绿树成荫的老小区。因为绿化好，社区被周边居民亲切地称为“都市里的森林小区”。

昨天上午，记者一进丹凤社区大门，就看见两排十多米高的樟树紧密排列，浓密的树叶把明晃晃的阳光挡得严严实实。走在林荫道上，人顿时有了“大树底下好乘凉”的惬意，心情也跟着舒畅起来。

樟树、桂花、广玉兰、樱花、水杉……丹凤社区位于儿童公园西侧，是个四季花香、绿树成荫的老小区。因为绿化好，社区被周边居民亲切地称为“都市里的森林小区”。樟树、桂花、广玉兰、樱花、水杉……丹凤社区位于儿童公园西侧，是个四季花香、绿树成荫的老小区。因为绿化好，社区被周边居民亲切地称为“都市里的森林小区”。

“多亏了这些树，上午基本不用开空调。”正在大树底下纳凉的老人蔡志健笑着说，“社区里树木成林，既能美化环境、净化空气，又能自然降温、节约用电。”

上午10时半，社工王振华拿出温度计，对社区外暴晒的区域和社区里有树荫遮挡的区域进行实地温度测量，发现内外温差有5.1℃。王振华说，这种测量他做过多次，最大的一次温差达到6℃。

目前，丹凤社区绿化覆盖率近40%，“这背后离不开社区和居民多年来的共同养护。”社区居委会主任徐挺介绍，社区大多数树木是在1990年社区建成时种下的，那时树木只有手臂般粗，随着时间推移，小树逐渐成了参天大树，既给社区增添了风景，又为人们带来了凉爽，人与树之间也有了感情，爱绿护绿成了居民们的自觉行为。

夏日的“乐水”空间

地点：游泳池
特色：消暑又健身

入夏以来，观江园、格兰云天、盛世天城等小区的游泳池，成了小区居民降温消暑的首选地。

昨天傍晚，钟公庙街道观江园小区的露天泳池里，大人、小孩穿着色彩鲜艳的泳衣，一起在池水中扑腾，暑意在嬉笑和欢声笑语中渐渐散去。

“记得我们小时候，天一热就往河里跳。”36岁的陈先生说，现在让孩子去河里游泳既不安全，也不卫生，小区里有泳池是最好不过了。

“这也是难得的亲子时光。”陈先生说他就是在这里手把手教会了女儿游泳，自己也坐了一天的办公室，泡在水里，别提多舒服。

观江园小区泳池管理员介绍，露天泳池下午太热，游泳的人不多，到了傍晚大家才来。

泳池里，除了孩子和家长，也有一些年轻爱运动的居民。据初步统计，入夏以来，观江园小区泳池平均每天游泳人数在80人(次)以上。

此外，一些如鄞州区游泳中心等专业的游泳场馆，以及设施完备、价格公道的酒店泳池，都是市民夏日清凉的好去处。

年轻人的避暑首选

地点：甜品屋、咖啡馆
特色：边工作边享受

户外骄阳似火，卡座里吹着空调，耳边放着舒缓的轻音乐，再点上一杯冰奶昔或者冰咖啡，悠闲度过一个下午，是不是特别惬意？

昨天中午12时，南部商务区、水街等地的几家甜品屋、咖啡馆内客人爆满。走进一家咖啡店，一股凉爽的空气扑面而来，店内两三对情侣正在享用桌上的甜品，还有十来个白领正在喝着咖啡，或不停地敲打键盘，或三五扎堆谈工作。

咖啡馆工作人员说，入夏以来，每天上午10时半以后，店里人气爆棚。“来的基本都是年轻人，有的像白领，外面太热了，谁都不愿意多待。这里既有空调，又有清凉的咖啡，自然能吸引不少顾客。”

在南部商务区工作的叶天明是咖啡店的常客，尤其到了夏天，几乎每个工作日下午都会到这里报到。“把工作带过来，在这里点上一杯咖啡，一下午就过去了。”

记者随后又走访了附近多家甜品店、咖啡屋，发现这个时候绝大多数的甜品店、咖啡屋生意都不错，尤其受年轻人的喜爱。



商场内避暑玩耍的家长和孩子。记者 李超 摄



宁波书城里，居民在纳凉看书。记者 李超 摄