



“入伏”后南海持续高温

一年中最热的时候到了,今年“三伏”天有40天,7月16日入伏,到8月24日结束。

自7月11日以来,南海连续多日出现35℃以上的高温天气。7月13日,桂城街道太平洋保险公司站点甚至录得最高气温41.1℃,可谓酷暑难当。

据南海区气象局消息,未来一周高温炎热天气持续。前期多云为主,局部偶有雷阵雨,后期晴间多云为主,日间

给高温岗位职工送清凉

炎炎夏日,南海区总工会时刻情系职工,于6月18日启动2020年防暑降温夏日送清凉活动。截至7月16日,区总工会及各镇街总工会已开展多场“送清凉”慰问活动,为包括环卫工人、消防队员、建筑工人等在高温岗位工作的职工送去夏日清凉。

今年的夏季“送清凉”活动从6月持续至10月。期间,区总工会除了重点为在道路交通、建筑工地、环卫绿化、高温车间

防暑有招 户外工作者夏日防暑有“妙招”

即使是接近40℃的高温,环卫工人、建筑工人、外卖员、快递员等户外工作者仍然坚守在岗位上。面对三伏天,他们有丰富的防暑经验。

刘式彬是来自湖南郴州的一名建筑工人,在桂城街道夏西社区某建筑工地上班。入夏以来,工地上的负责人调整了工人的上班时间,避开高温时段。每天早上5点钟多,刘式彬就和工友们穿好长袖衣服,带上安全帽,从出租屋出门步行到工地。每次出门前,他都要带上一个10升容量的大水瓶,里面泡着

养生提醒 夏季养生要注意清燥解热

连日来的高温让人倍感不适,酷暑天气市民在居家作息、运动保健、饮食调养方面要注意什么呢?省医南海医院中医科主任、副主任医师陈瑞发指出,清燥解热是夏季养生的关键。

夏季虽然气温较高,但仍要呵护人体的阳气。陈瑞发建议,市民不要长期待在空调房内。空调房内温度与室外温度以相差5度左右为宜,以防感冒。此外,天气炎热不宜在太阳底下暴晒,应多补充水分,汗多的市民可以适当补充淡盐水,减少身体疲乏感。

天气炎热,市民会选择冷饮、雪糕解暑,对此陈瑞发建议,不要习惯性地喝冷饮、吃冻的食物,否则极易损伤脾胃,导致慢性肠胃疾病。夏天瓜果丰富,可适量食用西瓜、雪梨解暑清热,但龙眼、荔枝等水果性热,建议少食。

运动方面,夏天宜早起进行适度的晨练,运动量不宜太大,防止汗多伤津,运动之后应及时补充水分,最好是淡盐水。

广东人喜爱煲汤,陈瑞发也推荐了几款食疗靓汤。花旗参、石斛各10克炖瘦肉,有清暑益气的功效,出汗多热气可以食用。鸭有滋阴养胃生津的功效,薏米可祛湿,扁豆健脾祛湿,水鸭薏米扁豆汤可清热润肺、健脾祛湿,但脾胃虚寒的市民不宜食用。冬瓜薏米粥或冬瓜薏米汤也有解暑祛湿的功效,但孕妇不宜食用薏米。此外,苦瓜、丝瓜、白瓜、芥菜等清润瓜菜也适合盛夏食用。

高温持续 妙招消暑

昨日是今年“入伏”首日,南海区国家气象观测站录得最高气温36.3℃。接下来,一年中最热的一段日子要来了。未来一周内,预计南海将维持高温天气。

在炎炎夏日,户外工作者们如何做好防暑?南海有哪些场所可供避暑?近期市民又该如何养生?昨日,珠江时报记者采访了相关部门和有关人士,给市民提供夏日生活指南。



■炎炎夏日,市民在千灯湖公园竹林下休闲。 珠江时报记者/威伟雄 摄



■市民在南海里水梦里水乡公园休闲避暑。 珠江时报记者/威伟雄 摄



■南海湾森林生态公园,碧绿泉水清凉无比。 珠江时报记者/章佳琳 摄



■南国桃园绿树成荫、环境清幽。 珠江时报记者/方智恒 摄

到避暑胜地 偷得半日闲

天气闷热,此时若身处一片郁葱树林之中,亭台楼阁,小桥流水,偷得浮生半日闲,可谓一大乐事。南海各地藏着多个绝美公园,它们或藏于深山,依山傍水,或躲在城市一隅,望河而居,集自然山水和茂盛竹林于一体,在这些公园寻幽僻静,山间清冽的河水划过指尖,沁人心脾的感觉直钻心底,是市民避暑的好去处。

南海区应急管理局表示,高温天气下,市民可到有树有水的公园等场所休闲避暑,并为市民推荐了南海多处避暑胜地。

应急管理局同时提醒,酷暑天不仅炎热,而且随时有暴雨天气,市民要做好防晒防暑防雨等户外安全措施,雷雨天气不要在大树下避雨。此外,要防止虫蛇蚊鼠叮咬。

南海湾森林生态公园

被誉为“广东九寨沟”的南海湾森林生态公园,景区内神潭跌宕, flows成瀑,古木森森,藤萝密缠,层峦叠翠,溪涧幽深。因为依山傍湖,常年山泉淙淙,每逢节假日,周边众多市民自带壶盆过来取泉水。南海湾整个景区围绕庆云洞溯溪而上,沿途满目苍翠,水石蜿蜒,潺潺水声不绝于耳,山川越妙,生态之美,就是大自然赠予你的最大见面礼。

梦里水乡五大主题园区

在南海里水镇,“梦里水乡”并不是一个概念,而变成了一个真正的城中景区。沿着人字形里水河的“一河三岸”9公里水岸,郁水园、富寿园、龙情园、书香园、艺术河畔五大主题园分布其中,其中富寿园是一处大树蔽日、草木茂盛的小公园,炎炎夏日非常适合避暑纳凉。经过多年的改造,这个原来的市政小公园从1.0版本升级到2.0版本,陆续增加了狮舞广场、岁时民俗、白眉拳文化广场、粤剧文化廊、半日安戏苑、龙舟说唱文化廊等特色文景观,提升了公园的文化品位。市民在避暑的同时,又可以学习传统文化知识。

西樵山风景名胜区分

佛山首个5A景区西樵山风景名胜区是佛山知名度最高的景区,也是一处避暑胜地。其中,去年10月成为全国重点文物保护单位的西樵山采石场遗址(石燕岩),就是一处避暑好去处。石燕岩洞内清凉,一走进去即感到微风徐徐,可纳

松岗南国桃园

南国桃园现已建设成为一个集旅游、度假、会议、文化、体育、商贸、田园风光于一体的大型现代化旅游胜地,也是佛山新八景之一。南国桃园由松岗平顶山、尖峰岭等十多个海拔百米左右的山丘和大小不等的十余个山塘、水库所组成,占地面积6.8平方公里,森林覆盖率达90%,山上绿树成荫、鸟语花香,环境清幽。主要景点有南海观音寺、中央电视台南海影视城和碧波湖鹭鸟天堂,形成三大景区。园内350亩的碧波湖被茂密的绿植环绕,环湖栈道长达2公里,大树遮天蔽日,漫游其中凉风习习、十分凉爽。

桂城蠡岗公园

蠡岗公园本来是桂城一个独立的综合性城市公园。随着千灯湖公园工程的扩展,目前蠡岗公园成为了千灯湖公园的一部分。围绕着蠡岗山,千湖公园二期和四期工程对蠡岗公园进行了大规模改造,特别是千灯湖四期建设,在蠡岗山上建设了能俯瞰全城的魁星阁,又对千灯湖水体和蠡岗山景观进行改造,形成了“北水南山”的格局。炎炎夏日,阴凉的蠡岗山中一条登山大道盘旋而上,直通山顶魁星阁,在阁中,不仅能眺望公园及城市全景,还能了解南海人文文化。

佛山植物园

位于狮山的佛山植物园是2014年在佛山市林科所的基础上斥资1.3亿元打造而成。从1980年代起,佛山市林科所便开始种植茶花,经过30多年的研究、引种、栽培,此处已建成为国家级山茶种质资源库,栽植品种已超过1500种,收藏全世界80%的茶花品种与6550种奇花异草。除了茶花园,佛山植物园还有珍奇植物园区、药用植物园区、优良特色植物展示区、加勒比松纯林生态区等多个功能区域,绿树成荫,是个避暑佳地。