



**第二批驿站信息统计截至7月27日12时**

**海曙区**

**月湖街道**  
平桥社区夏凉站10号平桥楼  
慈惠街15号平桥社区党群服务中心  
慈平社区云台楼64号  
太阳社区康平里41弄22号太阳社区新时代文明实践驿站

**鄞州区**

**东钱湖街道**  
梁湖社区居委会(梁湖街240号)  
东钱湖社区居委会(民安路825号)  
东钱湖社区居委会(东钱湖110号)  
华光社区居委会(锦泰街68号)  
华光社区居委会(百丈东路819号)  
华光社区居委会(锦泰街68号)  
华光社区居委会(锦泰街106号)  
华光社区居委会(北湖街128号)  
中兴社区居委会(中兴路187号)  
同兴社区居委会(同兴街88号)  
同兴社区居委会(同兴街162号)

**东钱湖街道**  
东钱湖福源社区宁安路338号新时代小区门面  
东钱湖福源社区东钱湖260号小山村饭店门面

**东钱湖街道**  
金色水岸社区(鄞州区东钱湖福源社区东钱湖260号)

**东钱湖街道**  
栎社社区(一期东门天量商厦1518号)

**中河街道**  
飞龙社区新时代文明实践站(永庆西路39号)  
锦泰社区居委会(锦泰街540号)  
三爱社区居委会(鄞州锦泰街724号)  
慈惠社区居委会(慈惠街375号)  
梁湖社区居委会(前河路146号)

**江北区**

**洪塘街道**  
和起里社区(宁波路502弄6-8号)  
汇嘉社区(汇嘉街50号)  
洪塘社区(洪塘西路15号)  
东岸社区(东岸路115号)  
望江社区(望江路637号)  
云水湾社区(云飞西路350弄136号)  
北渡社区(北渡路330弄109号)  
康泰社区(宁波路499号)  
康泰社区(宁波路499号)  
康泰社区(宁波路499号)  
康泰社区(宁波路499号)

**庄市街道**  
庄市社区居委会(庄市路52号)

**镇海区**

**庄市街道**  
镇海区庄市街道庄市社区  
宁波第五医院  
镇海区庄市街道康乐社区  
镇海区庄市街道中兴社区

**北仑区**

**春晓街道**  
春晓工业社区观海路99号  
春晓社区中心观海路443号

**柴桥街道**  
柴桥社区(下庄路257号)  
后桥社区(后桥村483号)  
柴桥社区(柴桥路85号)

**余姚**

**凤山街道**  
余姚凤山街道(凤山路7号)  
余姚凤山街道新时代文明实践站(中山中路1号)  
余姚凤山街道(凤山路288号)  
余姚凤山街道(凤山路288号)

**宁波**

**甬江街道**  
甬江社区(甬江路286号)  
甬江社区(甬江路157号)

**慈溪**

**宗汉街道**  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站  
星光社区新时代文明实践站

## 三伏“超长待机” 这些小妙招 助您平安度夏

三伏天是一年中最热的时候,民间所谓的“苦夏”正值此时,而今年的三伏天又“超长待机”,从7月16日入伏,到8月24日出伏,整整40天。宁波市中医院肿瘤科中西医结合主治医师胡学谦给市民朋友们开出日常平安度夏的小妙招,大家可以试试看哦。

### 做好“三防”平安度夏

**防中暑。**三伏天应合理安排工作时间,注意劳逸结合。外出时应避开高温时段,避免在烈日下暴晒。必须外出时做好防晒措施,备些十滴水、藿香正气类解暑药。同时,注意室内降温,及时开窗通风,使空气对流,保持室内空气新鲜。

**防伤阳。**三伏天炎热高温,很多年轻人喜欢吃冷饮,这也是解暑的一个办法,但吃太多的冷饮会导致体内寒气增加,诱导疾病发生。这样的高温天气,空调是离不了的,但空调温度不可开得过低,温度在26℃-27℃为宜。也不要露天阳台或地板上乘凉过夜。夜卧也应着单衣,防邪气侵袭。

**防伤胃。**很多人喜欢喝凉茶类的饮料,但这些饮料基本都含有菊花、金银花等有祛火成分的中药,对脾胃本就虚寒的人来说,喝太多凉茶就是“雪上加霜”。入伏之后,很多人胃口不好,不爱吃主食,喜欢吃凉菜。这样不但营养难以保证,而且因凉菜偏凉,生吃不易消化,都会伤害脾胃。因此,酷暑天不可过量吃生冷食物,可适当多吃赤小豆、扁豆、薏米、芡实、茯苓、白术、苍术等健脾化湿食材。红豆薏仁粥可祛湿,绿豆百合汤可解暑,山药莲子粥可健脾。

### 两款清凉茶简单易做

除了空调、冷饮这些降温方法外,下面两款清凉茶饮还可帮大家从内而外去掉身体里的暑热,让你过个清静自然凉的夏天。

**三鲜饮:**取新鲜竹叶、荷叶、薄荷各10克,加水煎煮10分钟后取汁,再加入适量蜂蜜代茶饮即可。薄荷叶中含有薄荷油,用水冲泡后,是天然的降温饮品,能够提神醒脑、清心明目;新鲜竹叶是一味清热的中药,生津利尿;荷叶主治暑热烦渴,是解暑佳品。这道饮品所需的都是新鲜叶子,故名三鲜饮。做法上别煮太久,一天喝一小杯,可解暑降火,还能除烦止渴。

**三花饮:**取玫瑰花、荷花、茉莉花各3克,洗净以沸水冲泡,加盖稍冷后当茶饮。玫瑰花能理气解郁,和血散瘀;荷花消渴止烦;茉莉花清热解表、利湿开郁。三花饮有消暑解热、芳香开窍、去心胸烦热的作用。

在此提醒,孕妇及脾胃虚寒人群应慎服以上两种茶饮。

记者 程鑫 通讯员 陈君艳

## 3 社工自制“梦华录”同款茶点

7月26日,在镇海区九龙湖镇河源社区的清凉驿站“共享厨房”内,社工和居民们正一起忙碌制作夏日茶点。走近一看,桌上的成品把记者“惊艳”到了。

前段时间热播剧《梦华录》中的同款琉璃果子“春水生”被完美“复刻”,置于精美的瓷碟之上,加上好看的树叶点缀。“春水生”不仅名字有诗意,吃起来更是冰冰凉凉,分外清爽。社工钱姗姗告诉记者,当天的茶点冷饮制作完成后,社区特地邀请了周边的快递小哥、外卖骑手等人群,还有保洁员、商户店家,一起来到“清凉驿站”共享共话社区“家长里短”,在辛苦的工作之余歇息纳凉。另外,社区工作人员还将茶点和酸梅汤打包,为在酷暑下坚守工作岗位的保安、保洁、外卖员送去,希望能在炎炎夏日为他们带去一丝“清凉”。

“每周一到周五工作时间,我们都会在大厅放置一款特色茶饮,供路过的群众、户外工作者自助饮用。除此之外他们还可以自助使用驿站里的冰箱、烤箱、微波炉,为周边群众提供便利。”河源社区党支部副书记徐碧雅说。

### 一起加入我们吧!

爱,能带来温暖,也能送去清凉。

最近,宁波晚报社区联盟正发起“夏日送清凉”行动,在全市征集“社区清凉驿站”,目前已经征集到了202家,让我们一起为户外工作者打造一片清凉地。

你愿意加入“清凉驿站”吗?你愿意为户外工作人员提供更多的清凉服务吗?欢迎联系我们!

活动热线:8777777。

记者 吴丹娜 薛曹盛 吴震宇  
通讯员 颜宁 罗柳红 张珂宁

