

好玩舒适又适老 杭州“银发族”避暑胜地上新



扫码看视频

林雨尘

7月8日,陈阿姨带着水杯,熟门熟路地走进杭州四牌楼38号的避暑纳凉点。洞外热浪翻涌,洞内凉意沁人,温度计显示在22℃左右。

这是杭州第23年向市民免费开放防空洞纳凉点。7月1日起,全市6处人防工程同步启动“让洞于民”计划,总面积较去年扩容60%。

“银发族”每天来报到

7月8日下午,记者走入四牌楼避暑纳凉点,扑面而来的凉爽驱散了闷热的暑气。国防动员体验馆、烽火影院、烽火球场、共享书屋……升级焕新后的四牌楼纳凉点有8大独立区块。放眼望去,一半以上是中老年人。

78岁的寿大爷正聚精会神地写“防空洞日记”,这是他每日离开前的“必修课”。寿大爷说,自己比较喜欢坐在“共享书屋”里看书、读报,有时候还能交到一些新朋友,“有书桌、有台灯,还能免费领取报纸,更舒服了。”

而陈阿姨则是对老物件展陈情有独钟,“工人路旅社”展区的老式电话、搪瓷缸勾起她不少回忆:“1985年这里是舞厅,我还和老伴来跳过迪斯科呢。”

恒温空间更加适老化

为了让“银发族”避暑更舒心,今年6个纳凉点均做了适老化升级,固定座椅全部加装靠背,保障老年人群的安全。此外,四牌楼纳凉点的无障碍卫生间数量大幅增加,免费茶水、免费理发等民生服务纷纷上新。

78岁的王师傅每年夏天都为紫阳街道周边居民免费理发。今年,他的理发小摊搬进了纳凉点。“平均一天三四十人,最多的时候一天服务了60个人。”王师傅说,身上凉快,手脚也麻利多了。

为了满足“银发族”的文化需求,在防空洞开放的两个个月内,“银色人才之家”文化服务团还会带来4场“避暑纳凉送温馨 文化服务献市民”专场精彩演出及技艺展示。

避暑要快乐更要安全

浙江省中医院互联网诊疗中心中医师张慧杰提醒,老年人体质特殊,在防空洞纳凉需要注意以下几点:



四牌楼纳凉点国防动员体验馆 受访单位供图



纳凉点提供免费理发服务。受访单位供图



四牌楼避暑纳凉点纳凉区 林雨尘 摄

夏季室内外温差大,突然进入防空洞可能会引起关节不适或头晕,建议老年人可以先在洞口站一会,适应一下温度,或带一件薄外套;防空洞内虽然凉爽,但通风效果较差,待1-2小时左右最好出来透透气;有高血压、关节炎等基础疾病的老年人,应时刻关注自己的“身体信号”,如有不适及时寻求工作人员帮助或离开。

/ 杭州6处纳凉点信息/

- 1.四牌楼避暑纳凉点(上城区四牌楼38号)
- 2.白马庙巷避暑纳凉点(白马庙巷48号)
- 3.馒头山路27号避暑纳凉点(馒头山路27号)
- 4.宝石山人防坑道避暑纳凉点(西湖区宝石山四弄)
- 5.西山坑道(萧山区萧金路2号)
- 6.鹤山防空洞(富阳区鹤山公园入口左侧)

开放时间:2025年7月1日-8月31日8:30-17:30

西湖景区政务夜市 7月11日开张

本报讯(记者 金檬)今年,杭州市西湖景区创新打造“政务夜市+非工作时间预约制”双轨服务模式,将服务延伸至西湖水域管理处湖滨景区“湖畔有艺市”。

据悉,首场政务夜市将于7月11日开启,共有四大主题摊位:政务服务摊位、民政救助和慈善服务摊位、省人民医院摊位、厦门航空摊位。

展现千岛山海之美 舟山摄影艺术展亮相

本报讯(记者 姚峰)7月9日,舟山市第四届摄影艺术展览在鲁家峙舟山美术馆正式亮相,101件作品聚焦了“千村示范、万村整治”工程的舟山实践,并生动展示了千岛山海之美、人文之美与发展之美。据了解,本届展览还专门增设了海岛共同富裕主题单元,收到了良好的社会效果和艺术影响力。

分类广告 专线:0571-85311240

通知债权人申报债权的 注销公告

浙江省青少年英才奖励基金会经理事会表决通过,决定注销,清算组已成立,望债权人接到通知之日起三十日内,未接到通知的自本公告日起四十五日内,向清算组申报债权。

清算组电话:87054167。

浙江省青少年英才奖励基金会
2025年7月8日