

虽说已进入秋季，可前段时间在南方，秋老虎仍在肆无忌惮地展示着自己的威力。早晚的温差，真正令人闷热难耐，于是，人们纷纷寻找纳凉的方法。江边、树林、商场、图书馆、溪水旁、市民广场……均是人们乘凉的好去处，不过，在这里，我们要提醒大家：毕竟已是秋天了，避暑虽好，不可一味贪凉。



市民广场：全家老小的最爱

在这里散散步、谈谈心、下下棋，既锻炼了身体，又舒缓了心情，还暂时抛开了炎热，何乐而不为。长沙沿江风光带已是长沙市民最喜欢去的地方。  
杨冬麓摄



图书馆：最舒服最有品位的纳凉场所

图书馆安静，还有免费空调吹，最重要的是能学到知识，自然成为人们眼中最舒服最有品位的纳凉场所。不过，书籍常常让人忘记时间，不少人进了图书馆，一坐就是一整天，几乎到了废寝忘食的地步，殊不知，这样会令自己很受伤。  
荣晓萍摄于南京市图书馆



长沙的白沙井水远近闻名，前来打水的人络绎不绝。长沙市疾控中心曾对白沙井水进行检测，结果表明白沙井水菌落总数超标，因此，请大家不要直接饮用。尤其是强降雨过后，井水受污染几率增加，应沉淀、消毒后再使用。  
杨冬麓摄



商场：购物、纳凉两不误

空调房里不可久呆。长时间呆在有空调房里，容易出现咳嗽、头痛、流涕、关节酸痛等典型空调病症状。  
荣晓萍摄于南京市菜市场

# 天热好个秋



带爱犬去公共场所游泳，先要确认此地是否允许带犬，其次一定要约束它的行为，避免惊吓或打搅其他游客。把清理粪使用的工具带在身边，尽量远离游客密集的区域。



天气太热，虫、蛇也要跑出来凉快凉快。近来医院接诊的被蛇咬伤的患者在增多。人们夜晚外出散步应选择人多的地方，尽量避免潮湿阴暗之地。  
荣晓萍摄于南京夫子庙步行街



打高尔夫倒是休闲不错的选择。但要记住，秋天的阳光依然很“毒”，户外运动最好全副武装——长衣、长裤，带遮阳帽。  
贝作宏摄



大树下面好乘凉。这位老兄在公园的长凳上睡得好香。可这样睡觉，既不雅观，也易着凉。  
杨冬麓摄



湘江边自是纳凉的好地方。可躺着或坐在护栏上既不安全也不文明。  
杨冬麓摄