

今天 是广州高温预警生效的第18天,广州正处在1951年以来持续时间最长的高温过程,到8月初都是高温天气。高温下,老广们变着法地消暑,有的去溪边纳凉,有的坚持运动,有的还煲了一大锅浓浓排骨汤。烟火依旧,生活依旧。

去吗? 去啊!

撒野

珊小姐一家： 水中扎帐篷，冰凉的溪水从脚尖流走

放暑假了，家有两孩的珊小姐很愁。大女儿8岁，小女儿6岁。虽说女孩文静些，但天天在眼前晃也不好受。夏日炎炎，市中心的户外活动是免了。“我们其实只有两个选择，一是去商场，看电影、吃饭、买玩具；二就是去郊区找凉快的地方玩水。”

珊小姐不愿意把孩子往商场里送。几经咨询，上周末，她带着一家三代8口人浩浩荡荡地踏上了纳凉之旅。周六，他们住在花都的酒店，周日，开车前往从化溪头村。

这座大山深处的乡村位于流溪河的上游，有旧式的建筑，涓涓的溪水和悦耳的鸟鸣。珊小姐觉得自己聪明极了。他们在冰凉的溪水中扎起了一顶天幕帐篷，脚钉插进河里，再搬过来几块大石头压住四角。水中铺开小桌子，摆上瓜果零食；坐在小凳子上，脚下是淙淙的流水，远处是孩子们嬉戏的声音……

一切都刚刚好。“我也是听朋友推荐的。虽然溪水挺凉的，但假若不扎帐篷的话，太阳直射过来还是会有点晒。扎上帐篷之后，温度、湿度、光照都很合适，没有任何不合适的。”

大口饮果汁的时候，珊小姐想起自己多年前曾经看过的一部英剧《德雷尔一家》。母亲带着四个孩子搬到了希腊的小岛上。他们也在海边扎了帐篷，把脚伸在海水里吃饭。所不同的是，眼前的日子，平和、富足，还有一点小浪漫。对面，也有在溪水中扎帐篷的同道中人，两家孩子不知道什么时候玩在了一起。“妈妈，来帮忙！”珊小姐决定不予理会，她以果汁带酒，笑着同远方说“干杯！”

**训练**

七岁小萌妹： 戴全套护具坚持在37℃烈日下练马术

不满8岁的小骑手宋佩凌这个7月正在备战中马协初二级和初三级的考试。为了实现这两个小目标，她几乎每天都要在烈日下练习。她的护具看着就很厚重：头盔、马甲、硅胶马裤、皮革护腿，还有黑皮马靴和皮手套。穿着全套的护具在37℃的户外，不到十分钟，小佩凌就已经全脸通红。

“马儿跑起来并没有让我感受到凉快。我只觉得，空气一直都是闷闷的，整个人像在锅里烤着。”虽然年纪小，不会很多形容词，但这名小骑手还是瞬间说出了真实感受。在烈日下暴晒了50分钟，她坚厚的马甲、头盔都是湿湿的，身上穿的衣物和袜子全部都湿透，头发往下滴着汗珠。“考级就像马术跳障碍，都是从低往高慢慢来。我不知道我能跳多高，但是我想挑战下自己。我也想多点了解马这种动物。因为我属马，我很喜欢马。”佩凌说。

在喝了几口水以后，佩凌赶紧和教练把马匹带到阴凉的马房，帮助教练卸掉马身上的马鞍等马具。“这些小马太辛苦了，身上毛都湿透了粘在身上了。经常是一回到马房就四蹄坐下来休息。所以我会带苹果慰劳它们。”佩凌拿着切好的苹果块挨个分给马房里的马儿，边喂马还边摸它们的门鬃。“天气热，不要发脾气啊！”

**踢球**

林先生： 我就是足球场上的一块烤肉，累并快乐着

白天去踢球？当新朋友们得知林先生这一举动的时候，都惊呆了。最近的日头很毒的，光在户外站几秒就大汗淋漓，更有甚者走几步便气喘吁吁。不过，这些都是小事。天大地大，踢球最大。

上周六下午4时，林先生和二十多名球友相聚在天河体育中心足球场。当天，气温最高38℃。除了他们，周边可以说是“人烟罕至”。这是一座露天运动场，林先生觉得自己就像一块烤肉，刚到场地不久，汗水就浸透了肩膀。不一会儿，全身便被盐分腌渍入味了。

“累并快乐着。”林先生回忆起初中时，自己第一次接触足球。当这个圆圆的物体在脚尖颠起时，他仿佛感受到了来自内心的召唤。那是一种磅礴的生命力，冲破血液、骨髓，让他去飞奔、狂叫、燃烧。他看世界杯、追比赛、也会在球员屡踢不进的时候爆粗口。

如今的林先生已经40多岁。他笑言，尽管自己曾为足球骨折过，虽然没有像儿时曾经幻想过的那样成为一名球员，但足球已经融入了生活，成为不可或缺的一部分。此刻，他弓步盯着前面。对方球员正在传球。林先生思路清晰，果断出脚阻拦，球到了我方脚下。返回！进门！最终，林先生一队以5:4的成绩赢得了胜利。

下午6时，“烤肉们”结束修行，吞起了冰西瓜。十分钟，一整个大西瓜就被干得干干净净。“现在年轻人可能更爱打篮球，但我小时候最流行的就是足球。在踢球的时候，我能感觉到身心的放松。”二十多年下来，林先生坚持每周至少踢一次球。他的球友上至60后、下至90后。最近，天气炎热，他们订场地的时候一般选在傍晚。“我一直认为应该文明其精神，野蛮其体魄。随着经济社会水平的提高，运动逐渐成为一项高质量生活的方式，每个人都可以根据自身条件酌情参与。”

