

# 都在喊热，银滩人只是微微一笑

## ——走进金鼎·银龙湾，看看这里的居民如何消暑

本报记者 陶相银 实习生 顾雯 王思钰 通讯员 宁纪军

今年的这个三伏天不一般，亚洲、欧洲、北美洲和非洲北部同时出现极端高温天气，热浪席卷北半球，就连北极圈内一些地区的气温也超过了30℃，我国连续20多天发布高温预警，被誉为避暑胜地的威海也发布了多日的高温黄色预警……

在人们不约而同地喊热时，清爽的海风正拂过乳山银滩，带来惬意的凉爽。“这个风很舒服，晚上我们都不敢开窗睡，风太大了。”来自重庆的76岁老人刘邵莲说，“家里装了空调，才发现没什么用。”



在银滩，室外更凉快，金鼎·银龙湾的居民扎堆到绿荫下消暑。

### “屋外比屋里更凉快”

8月4日清晨，在乳山银滩的沙滩上，方刚和妻子张茹从海中游泳上岸，迅速换上跑步鞋，在海边公园内又一口气跑了10公里，之后他们还要骑行20公里。

若非头上有花白的头发，很难相信方刚是名老人，而且已74岁。他体形修长，身体各处的肌肉都是紧绷绷的，“我身高1.75米，现在是142斤，这肌肉锻炼的跟打铁匠一样。”方刚自豪地说，这是他近五年来锻炼的结果，“2012年刚来银滩时，我是个大胖子，200斤左右。”同样，张茹也从150多斤减到了现在的100斤左右，“感觉又回到了20岁一样。”

方刚夫妇来自黑龙江省哈尔滨市，十几年前退休后，他们就开始琢磨养老的地方，“就俩条件，一是环境要好，二是生活成本别太高。”几年前，老两口经朋友介绍来到了银滩买房居住，“一下子就喜欢上了这里，自然环境太好了。”

一年四季，方刚夫妇都是早早起床，先去跑10公里，再去骑行20公里，到了夏季，他们还要在锻炼之前先去海中游泳半小时。“哈尔滨那边，冬天太冷，夏天太热，空气也不大好。”方刚说，“银滩这里空气好，一年四季的气候都很好，只要不是天上下刀子，非得出来跑一圈不可。”

在三伏天坚持锻炼的原因，方刚解释为“这里压根儿就不热。在银滩生活如果还嫌热，



“不需空调”一说所言非虚，这几栋楼上一个空调外挂机也没有。

你就得搬南极洲去住了。”他指着海边到处都是锻炼的人说：“这小风一吹真舒服，体质弱的人早上出门还得穿件外套才行。”

锻炼完毕，方刚和张茹回家冲个凉水澡，再骑着自行车去周边的乡镇赶集，“新鲜的农家小园瓜果蔬菜，刚上岸的海鲜，这些在城里吃不着。”虽然天天“吃喝玩乐”，但张刚夫妇的生活成本并不高，“一个月也就一两千块钱。”

如果没什么事，两口子并不愿待在家里看电视，而是去找一些朋友玩，原因很简单——“屋外比屋里更凉快”。

### “空调是个用不着的东西”

方刚说，在银滩处处都有乘凉的好地方，但有一处“避暑胜地”他也非常羡慕，“在金鼎·银龙湾，那个小区里的人基本都不在家待着，都聚在小区里打牌、聊天。”

走近金鼎·银龙湾的大门，就可远远看到里面聚集了成群的人。一进门，才发现小区内不是一般的热闹。树荫下，人们坐在花坛的大理石板上，或干脆席地而坐，玩手机、聊天、打牌，悠然自得。一旁的水池边，顽童们追逐嬉戏。清爽的海风劲吹，大树枝叶迎风招展，这里果然不是酷暑难耐的景象。

“机动车有专门的出入口，不会从这里走，人们和孩子尽管在这里玩。”金鼎物业公司总经理刘明宝说，“只要有树荫的地方，我们必须打扫干净，大理石台面都擦干净，方便人们直

接坐。考虑到一些老人不能坐凉地面，我们还增设了大量的座椅。”

在金鼎·银龙湾，有3900多户居民，每年夏季到此避暑的人家超过2500户。即便居民众多，但小区内从不缺避暑的地方，处处都有林木、鲜花、草坪，小区还有一处占地5万平方米的公园，公园内不仅绿树成荫，还有各类健身器材和游泳池，居民锻炼根本不不需出小区。

近期，考虑到有居民要安装空调，金鼎物业公司推出了一项服务业务——无偿安装，但这些服务却“遇冷”了，刘明宝说：“咱们这里用不着空调。”站在小区内四周望望，这种高层住宅楼每栋都有数百户居民，但罕见有空调外挂机，有的楼上甚至一个空调外挂机也见不着。

在居民罗海蓉的家，避暑工具就是一台电扇。“你们本地人可能觉得热，但我们觉得很凉快。”罗海蓉来自江西省吉安市，“我们南方那边气温高，湿度也大，关键是没风。”推开窗户，自然风就扑面而来，“还是吹这种风好，凉快，也舒服。”

76岁的刘绍莲住在18楼，她家的风更大，为此她不得不把窗户开成小缝，对流的穿堂风从卧室刮入经客厅再出户，刘绍莲就坐在客厅的摇摇椅上悠然自得地看着电视。“前几天刚装了空调，但基本用不着。晚上风太大，我们不敢开窗，才开会儿空调。”刘绍莲来自重庆，“重庆是个大火炉，现在每天都40℃，我们土生土长的重庆人也受不了。”为此，她和老伴每年都要来银滩避暑，“从6月份住到10月份，等那边凉快了再回去。”

有的住户不甘闷在家中，楼下的大堂也是个休憩的好场所。这里有桌椅、沙发，也有饮水机，穿堂风在这里同样呼呼作响。

### “环境好，也快活多活二十年”

不是每个人都像方刚夫妇那样“夏练三伏”，但在金鼎·银龙湾从来不少锻炼、玩耍的所在。在业主娱乐会所，各处的空调开得正足，大堂都坐满了人。健身房里有人打乒乓球、台球，也有人在跑步机上挥汗如雨；电子图书阅览室里，或捧本书翻阅，或聚在电脑前看看影视剧；儿童乐园里，孩子们不知疲倦地跑来跑去；棋牌室里，操着各地口音的业主们占据了一张张的牌桌，搓麻将、斗地主，好

不惬意；如果喜欢安静，不妨到茶艺室去，煮茶品茗，同样乐在其中。

在这里，老有所乐在居民们的各个生活细节中无时无刻地体现着。“在这生活很快乐，而且在这样的自然环境里，肯定能多活二十年。”来自福建厦门的陈先生说，已经69岁的他就是看中了“长寿之乡”这个招牌，才搬到银滩来居住的，“都是海滨城市，但厦门的气候显然没有银滩的好。我更没想到，在这里生活比在老家生活还快乐。”

截至2017年，乳山总人口57万，80岁以上的老人就有两万人，百岁老人更是达73位，人均预期寿命超过76岁，远高于全国平均水平。早在2012年，乳山就被评为“中国长寿之乡”，



凉爽的树荫下，阿姨跳舞健身。



图书阅览室内，居民以看影视剧的方式消暑。



边乘凉边打牌，乐在其中。