

在防空洞避暑,是许多老杭州记忆里“最惬意”的事,不费电、不要钱、不穿长袖还有点冷。在防空洞里吃着甜甜的西瓜、做完作业和邻家小朋友一起玩耍、学着大人们跳跳广场舞、练练太极拳……在这里过暑假,更是许多小学生暑假日记里的常客。从7月1日起,杭州市免费向市民开放四牌楼、白马庙、曙光路等五处避暑纳凉点。

上世纪90年代,杭州的防空洞还有一部分在继续发挥作用,要么用于贮藏,要么用于市民的夏季纳凉,也有的用于娱乐开放。比如:北山路某人防工程曾经开办过溜冰场、咖啡厅、荔枝酒家等经营场所。柳浪闻莺公园下的115工程,曾经是一个旱冰场,是许多“老杭州”恋情开始的地方……但随着时代的变迁,许多防空洞重新收回,只剩部分作为仓库和居民纳凉之地。

7月6日下午3点正值一天中最热的时候,记者沿着十五奎巷一路往四牌楼走去。穿过山脚的老房子,走过一条山间小路,来到四牌楼的纳凉点,在洞口就感觉到凉风习习,进入洞内,十多摄氏度的温差,使洞内和洞外变成了两个世界。

四牌楼的纳凉点建于山体之中,是杭州最具烟火气的纳凉点之一。得知开放后,上城区武术协会的队员们便纷纷来到这里。据教练徐伟国介绍,这次组织队员来,主要是想体验一下四牌楼的人防体验馆。“上午我们在西湖训练,顺便过来看看,发现真的别有洞天,有点大开眼界。”参观完后,六位武术队员在休息区给大家展示了一

场武术表演。“通过这样的展示,希望有兴趣的市民能喜欢上武术,了解武术,甚至加入我们,爱上武术。”

同样来现场的还有杭州市健美协会教练王文杰。“我家就在城站,带着宝宝一起来转转。这里不仅可以纳凉,也可以和宝宝一起领略历史。”出于职业本能,在王文杰看来,在不影响他人纳凉休息的前提下,市民来防空洞纳凉,还可以运动,比在空调房或者露天锻炼更合适。“年轻人借助椅背就可以做一些拉伸运动、臂力练习。老年人如果想活动筋骨,需要注意地上的湿滑,可以做一些柔和舒缓的运动。”

防空洞里的天然运动场

本报记者 陈素琴 文 摄

王文杰带着女儿纳凉健身

山林里的四牌楼纳凉点洞口



杭州市上城区武术协会的队员们在四牌楼纳凉点打起了太极拳。



20世纪90年代,在凤凰山附近,有着亚洲最大的地下粮库——803地下粮库。



115工程始建于1969年底,早年是作为溜冰场使用。



20世纪90年代,西子企业公司溜冰场出入口。

防空洞避暑纳凉小贴士

- 1.防空洞内外温差很大,进出时应在门口适应几分钟。在防空洞内纳凉时要注意温度,避免着凉。
- 2.建议婴幼儿及年老体弱者不要到防空洞长时间纳凉,防空洞内外温差大,湿度也高,容易诱发心脏病和中风,并不适合患有心血管疾病和老慢支的病人。此外湿气容易加重关节炎病情,关节炎患者请谨慎前往。
- 3.避暑纳凉点在开放期间,如

- 遇有台风、暴雨等自然灾害,将视情临时关闭。
- 4.防空洞因其建造的特殊性,空气流通性差,尽量不要在防空洞内待太长时间,最好每隔一两个小时就出洞呼吸新鲜空气。
- 5.进入防空洞前应及时擦干身上的汗,避免温度骤降引发感冒。在洞内休息时切忌躺在地上,备好毛毯、毛巾、水等必需品,注意周边环境卫生。