

# 夏夜出门逛吃 还是宅家纳凉

## 每种选择都藏着天津人过日子的智慧

### 社区 圆桌派

大家好！新一期的“社区圆桌派”来啦。我是本期主持人，记者冯强。入伏了，天津这天儿是真不含糊——白天热得跟蒸笼似的，好在太阳一落山凉快不少。晚上七点多天还是亮着的，正好出门溜达。海河边、夜市里、商场门口，到处是纳凉的人。可也有不少人觉得，大热天出门就是遭罪——人多、蚊子多、一身汗，不如窝在家里，空调一开、西瓜一切、手机一刷，那才叫舒坦。

夏夜那么长，你是选择出门融入人海，还是享受独处的清凉？本期，我们走进天津市的多个社区，听听居民们都是怎么过夏天的。

#### 【出门派】 夏夜的天津 不出门就是浪费

刘树森 河东区神州花园社区  
夜生活就得在河边过

刘树森 68岁，退休后养成了一个习惯——每天晚饭后必去海河边遛弯儿。“从刘庄桥走到光华桥，来回一个钟头，正好消食。”他说，入夏以后天黑得晚，他出门的时间也往后推了推，“晚上七点半出门，天还亮着，走到八点半正好看夜景”。

“海河边凉快，有河风，比家里开空调还舒服。”刘树森说，他最爱在亲水平台上找个地儿坐下，看钓鱼的老哥甩竿。“有时候还能碰上吹萨克斯的、拉二胡的，热闹极了。你说这热闹劲儿，家里能比吗？”

“有时碰上老同事，一聊就是俩钟头，要不是蚊子开始咬人了，还不想走呢。”刘树森笑着说，“夏夜不出门，那叫浪费。天津人的夜生活，就得在河边过。”

王芳 河东区橙翠园社区  
就喜欢那个热闹劲儿

王芳 45岁，在商场做销售，平时站一天挺累的。但每到周末晚上，她总要拉着老公去附近的夜市转一圈。

“我们家离夜市不远，夏天晚上没事儿就去，也不一定买啥，就喜欢那个热闹劲儿。”王芳说，夜市里烟火气足，烤串的烟、炒海鲜的香气、叫卖声、讨价还价声混在一起，“听着就觉得日子有劲儿”。

上次逛夜市，她和老公在路边的小摊吃小吃。“旁边桌几个年轻人一边撸串一边侃大山，笑得前仰后合。我老公说：‘你看人家多有活力。’我说：‘咱俩也不老啊，这不也出来感受生活了嘛。’”

“有人说夏天外面热、蚊子多，我觉得那都不是事儿。”王芳说，“出点儿汗回家洗个澡，比一晚上窝在沙发里强多了。”

张丽 河东区金地紫乐名轩社区  
孩子“放电” 大人聊天

张丽是个宝妈，孩子今年5岁。入伏以后，她几乎每个周末晚上都带孩子去附近的商场。

“家里开空调费电，孩子在家待不住，出去又怕热。商场是最好的选择——凉快、安全、还能遛娃。”张丽说，她家附近的商场晚上有儿童游乐区、有露天市集，孩子能玩一两个小时。

大家好！新一期的“社区圆桌派”来啦。我是本期主持人，记者冯强。入伏了，天津这天儿是真不含糊——白天热得跟蒸笼似的，好在太阳一落山凉快不少。晚上七点多天还是亮着的，正好出门溜达。海河边、夜市里、商场门口，到处是纳凉的人。可也有不少人觉得，大热天出门就是遭罪——人多、蚊子多、一身汗，不如窝在家里，空调一开、西瓜一切、手机一刷，那才叫舒坦。

夏夜那么长，你是选择出门融入人海，还是享受独处的清凉？本期，我们走进天津市的多个社区，听听居民们都是怎么过夏天的。

“孩子们一起玩儿，我跟几个宝妈在旁边聊天。孩子玩儿累了，回家倒头就睡，都不用哄。”张丽说，“在商场里逛一圈，空调费省了，孩子也‘放电’了，我还能跟别人聊聊天。比在家大眼瞪小眼强多了。”

#### 【宅家派】 空调+西瓜+WiFi=舒服

陈志强 河东区互助南里社区  
享受“高质量独处”

陈志强 32岁，平时上班对着电脑一整天，下班就不爱往人多的地方扎。

“白天上班已经够累了，晚上就想安安静静待着。”陈志强说，他的夏夜标配是：空调开到26℃，切半个西瓜，窝在沙发上刷刷剧或者打游戏。

上周，朋友约他去海河边小聚，他拒绝了。“我说你们去吧，我在家吹空调。他们说我不合群，我说这叫‘高质量独处’。”陈志强笑着说，“海河边是好，但人太多，我在家多舒服。”

李桂珍 河东区阳新里社区  
出门一身汗 在家很惬意

李桂珍 72岁，腿脚不太好，夏天基本不出门。“天儿一热，出去一身汗，回来还得洗澡，折腾。而且外面蚊子多，我招蚊子，咬一口肿好几天”。

她的夏夜很规律：晚饭后看会儿电视，然后洗个澡，躺在床上刷手机。“闺女在手机上给我下了个看短视频的App，我就看看做饭的、养花的视频，有时候还看看直播带货。”李桂珍觉得在家很惬意。

李桂珍说：“年轻人爱热闹让他们去，我们老人图个清静。”

赵海波 西青区集贤里社区  
不是非得出去才叫生活

赵海波 28岁，刚工作没几年，收入不算高。夏天的晚上，他更愿意在家自己做饭。

“朋友圈里天天有人晒夜市、晒烧烤，一顿下来少说一百多，多则两三百。”赵海波说，“我买个西瓜十元钱，煮碗面五元钱，再开瓶啤酒，二十元钱搞定。省下的钱干点啥不好？”

上周末，同事约他去夜市聚餐。“我说要不来我家，我给你们做麻辣小龙虾，成本不到一百元。结果来了仨同事，吃得比外面还痛快”。

赵海波觉得，夏夜怎么过是

个人的选择，“不是非得出去才叫生活。关键是你自己觉得舒服。”

#### 【折中派】 看心情 看天气

孙悦 河东区金湾花园社区  
工作日宅家 周末出门

孙悦是个“95后”，她的夏夜安排很有规律：工作日晚上宅家，周末晚上出门。

“周一到周四上班累，下班就想躺着。而且第二天要早起，出门怕收不住心。”孙悦说，她的工作日晚上就是刷刷剧、看书、练瑜伽。“但周五晚上不一样，第二天不用早起，必须出去‘浪’。”

上周五，她晚上去了海河边听歌，周六晚上跟朋友去了西北角，周日晚上在家歇着。“吃了烧烤，喝了啤酒、逛了夜市、拍了照片，发朋友圈九宫格都放不下”。

孙悦觉得，夏夜出门还是宅家，关键看心情和天气。“累了就宅，有精力就出门，怎么舒服怎么来。反正夏天还长着呢”。

#### ■记者手记

采访了一圈，发现一个有意思的现象——选择出门还是宅家，跟年龄、收入、家庭结构关系不大，跟性格和当时的心情关系更大。

有人爱海河边的热闹，觉得那是天津人独有的松弛感；有人爱家里的清静，觉得那是属于自己的小确幸。没有对错，只有选择。

但有一点是共通的——无论出门还是宅家，大家都在用自己的方式消夏。出门的，图的是那份烟火气和人情味儿；宅家的，图的是那份自在和省心。就像孙悦说的，“怎么舒服怎么来”。

海河边的晚风、夜市里的烟火、商场里的凉气、家里的西瓜……每一种选择里，都藏着天津人过日子的智慧。

下期话题：暑期出游——“研学赶场”VS“家里蹲凉快”

暑假到了，朋友圈里一半家长在“晒风景”，另一半家长在“晒账单”。有人带着孩子“特种兵式”打卡博物馆、大学校园，美其名曰“研学旅行”，花了大几千觉得见了世面；有人觉得大热天出去就是遭罪，人多、价高、排队热，不如带孩子在市区的图书馆、科技馆来个“精神避暑”，省钱又舒服。面对被“旅游焦虑”裹挟的暑假，这远门到底该不该出？

记者 冯强

## 门前坑 社区时时放心不下 路补好 九旬老人登门道谢



7月16日一大早，94岁的龚大爷将亲手写的感谢信送到了和平区劝业场街道宁夏路社区办公室。老人耳背，说话得凑近了大声喊。但这一天，他拉着社区网格员的手，把一句“你们真是好人”说得清清楚楚、明明白白。这一切，都源于几天前那场大雨里的一次“逆行”。

#### 大雨前的“心病”：路不平，老人不敢走

这事还得从陵阳里小区门口那条路说起。那是一条老路，入口处经年累月被雨水冲刷，慢慢有了坑洼。别的地方能忍，可对住了几十年的龚大爷来说，这却是块“心病”。老爷子94岁，腿脚还行，出门全靠步行。可每次走到小区口，都得低头看路，生怕一脚踩空。

社区网格员在巡查时发现了这个隐患。坑洼最深处能崴脚，对年轻人无所谓，但对于这些老年人来说，就可能是个危及生命安全的事。社区当天就联系了和平区城管委，把路面情况和老人们的担忧报了上去。

#### 大雨中的“逆行”：他们蹚着水去了现场

报修后的那天下午，天突然就变了脸。黑云压下来，雨点砸在地上一片水汽。城区排水压力大，老小区更是容易积水。虽然路面维修已经报上去了，可大伙儿心里不踏实——这大雨一冲，坑会不会更大？老人晚上出来会不会有危险？

没有太多的动员和指令。社区的网格员和街道包保科室的几个人，穿上雨衣，蹚着没过脚踝的积水，直接去了陵阳里。他们要亲眼看看那些积水点位，确保在大修之前，这段路不会出问题。雨水打在大家脸上睁不开眼，他们就在雨里一段一段地看，确认排水是否顺畅。

#### 雨停后的“答卷”：路平了，心也安了

雨一停，区城管委的施工队就进了小区。清理碎石、填补沥青、反复夯实，工人们动作麻利。没有扰民的噪音，只有实实在在的效率。原本高低不平的路面，很快就变得平整。

路修好后，网格员第一时间跑去告诉龚大爷：“大爷，门口的路修好了，您放心走。”

7月16日一早，老人再次来到社区办公室。他手里紧紧攥着一张纸，那是他一笔一画写的感谢信。

他特意把信交到社区党委书记手里，老人声音洪亮：“路平了，我这心里也踏实了。你们做了一件大好事！”

信纸不厚，却让在场的社区干部觉得沉甸甸的。社区党委表示，无论事情大小，只要是老百姓急的、难的、愁的、盼的，就是社区必须去解决的“头等大事”。

记者 付殿贵 图片由宁夏路社区提供

**关于确认违建建设者(出资人)的公告**  
天津市津南区涪水道南侧宝喜家园3号楼底商1号(现为大圣菜馆)及其西侧(现为青花汾酒、宝喜超市)、宝福家园7号楼底商12号东侧(现为天津津南欣荣祥中医门诊部)、宝喜家园6号楼底商1号北侧(闲置)建筑物,以上三处建筑物因涉嫌违规擅自搭建、扩建房屋,现公告如下:  
1.涉案违建实际建设者(出资人)请于公告张贴15日内,持身份证明、授权委托书、建设审批及施工合同等材料,前往津南区域城管委(咸水沽镇南环路27号,电话85203117,工作日8:30-11:30、14:00-17:30)配合调查、陈述申辩。2.逾期未到场配合的,我委将依据《中华人民共和国城乡规划法》处置,由此产生的延误、法律及经济损失由违建建设者(出资人)自行承担。 津南区域城市管理委员会 2026年7月18日