

炎夏蹈商場港鐵站 日沖五次涼降溫

基層戶困40°C割房 慳電費咬緊牙乾蒸



▲區太難忍熱浪逼人，不時用凍水淋腳消暑。香港文匯報記者 攝

◀重返昔日居住的天台鐵皮割屋，區生慨嘆單位內因沒裝冷氣，炎夏溫度可達40.2度。香港文匯報記者 攝

中醫：

中暑傷津亦勿貪涼

酷暑難耐，傳統中醫又有哪些消暑良方？香港註冊中學會會長陳永光昨日在接受香港文匯報訪問時表示，「受暑」是夏季常見病，暑熱暴曬傷人，中醫稱為「陽暑」，暑天貪涼容易感受寒涼則稱為「陰暑」。防範陽暑的方法包括不要長時間暴曬、衣裝注意散熱勿太緊身等。陰暑就要更加留心，除不宜出入驟冷驟熱的環境外，進食西瓜等寒涼食物亦有講究，尤其不宜食用剛剛由街市買回家的「熱西瓜」。

陳永光表示，一般健康人士暑熱傷人較輕，可見身熱口渴、頭昏微脹、小便黃赤，但身體虛弱受暑熱較重的情況下則可能出現頭暈、心慌、氣短、口渴及大汗等，有相關病徵或已屬於「中暑」，中暑最傷人的氣、津，建議可急用生脈飲治療。生脈飲成分並不複雜，包含人參、麥冬、五味子三味藥，煲煮約30分鐘即可。同時，夏日市民可多飲用消暑湯水（見表），以防患於未然。

忌食剛由街市買回「熱西瓜」

他續說，暑熱貪涼，夏天感受寒涼也很常見，市民可能出現頭痛、怕冷、發熱，甚至惡心、嘔吐、肚瀉等症狀，建議服用法邪散寒、理氣和中作用的藿香正氣片。

市民夏季都喜歡進食西瓜，陳永光提醒，不宜食用剛剛由街市買回家的「熱西瓜」。西瓜、雪糕等寒涼食物不宜多吃，否則或影響胃氣，引致腹瀉，而西瓜性質寒涼，應待置涼後進食才有降暑效果，「例如放在雪櫃內冷藏一段時間食用，效果最佳。」

◆香港文匯報記者 唐文

今年夏天熱浪逼人，反常高溫席捲歐美等地，香港天文台亦連續兩周發出酷熱天氣警告。香港天文台昨日錄得最高氣溫達攝氏35.6度，是今年最高紀錄；上水的氣溫更高達攝氏38.1度。熱浪下，割房與天台屋等不適切居所儼如蒸籠，令基層住戶苦不堪言。香港文匯報記者近日先後走訪位於佐敦的割房單位及位於深水埗的天台鐵皮屋，親身感受住戶汗流浹背的苦況，尤以後者的室內溫度竟高達攝氏40度。部分割房戶由於負擔不起每月數百至千元的電費，寧願每天到商場涼免費冷氣，商場關門後便轉往公園、港鐵站等地逗留，目的只為逃避回到那「人間煉獄」；亦有住戶為降溫，每日洗澡3至5次，甚或索性到泳池游水順道洗澡。

◆香港文匯報記者 文禮顯



◆區議員黃舒明(右)探訪「八文樓」的割房戶洪先生，發現室內不開冷氣時，溫度直逼35度。香港文匯報記者 攝

73歲的區先生與太太及一對仔女居於深水埗一間由鐵皮搭建而成、面積約300呎的天台屋。由於單位位處天台，烈日當空下陽光直射屋頂，即使在客廳安裝了三把風扇，氣溫依然高達35.2度。

千方百計減少開冷氣時間

他透露，自己以往曾居於同層天台的60呎單位，十多年均沒有冷氣，早已練出驚人的耐熱度。他帶香港文匯報記者重返以往住過的單位時，記者拿出溫度計作實測，發現氣溫竟然高達攝氏40.2度。區生慨嘆說：「熱到好似火爐一樣，今個夏天好難頂！」

本來走落街逛逛商場有助降溫，可惜區生一家居於10樓，唐樓沒有電梯，每次出街後逐層爬樓梯回家，既辛苦亦汗流浹背。區太太醒日地早已預備好一桶凍水淋腳降溫，但還是熱到不停滴汗，需不停以濕毛巾抹面。

區先生十分慳家，為省冷氣費，總是咬緊牙關「乾蒸」，等到一對仔女下午放學後回家才開冷氣，「無計，我們一家四口只靠每月12,000元綜援金生活，如果長開冷氣，每月電費要千二三元，加上月租2,000元，餘下約8,000元僅夠生活費。」他希望特區政府可以在炎夏為像他們一樣情況的基層提供電費津貼，助他們捱過熱浪。

居於佐敦「八文樓」的78歲洪先生也投訴悶熱天氣

令他透不過氣。他獨居於一個面積只得60呎的割房，一住便是7年，月租4,600元。雖然單位內裝有冷氣，但洪生已從海員崗位退休10年，退休金已用得八八九九，現在只靠長者生活津貼過活。由早到晚長開冷氣當然有助消暑，但只要他一看到每月高達500至600元的賬單，就即時打消念頭，寧願走到商場或百貨公司涼冷氣。

每天行數小時避酷熱斗室

「最常去是裕華國貨及永安，通常朝早去茶餐廳食完早餐，便行百貨公司，到午飯後便繼續逛到三至五時，或者去九龍公園游個水，之後才回家開冷氣。」他說，逛商場涼冷氣看似自在，惟每天行足數小時，雙腳也行到累透，但只要想到電費可省下一半，唯有咬緊牙關繼續行。

香港文匯報記者走進洪先生的單位拿出溫度計作實測，即使已是下午5時半的黃昏時段，溫度仍然高達攝氏35度，他唯一一日至少沖3次涼，或不停以濕毛巾抹身降溫。他苦笑說：「上月有幾天冷氣機壞了，晚上根本無法入睡，好慘，惟有晚上走到港鐵站涼冷氣降溫！」

已申請公屋7年的他，有望於今年10月成功「上樓」，不過未能離開割房前，洪先生同樣希望特區政府可以向基層戶提供電費津貼，協助他們度過炎夏。



◆本港近日天氣酷熱，不少市民在商場逗留嘆冷氣消暑。香港文匯報記者 攝

記者手記

天台屋似蒸籠 入室頃刻汗濕背

炎夏高溫襲港，走在街上也會汗流浹背，對居住在深水埗天台的基層戶來說，更猶如活在惡夢中。住在天台看似比割房好，至少推門已是藍天白雲，可惜天台屋由層層鐵皮搭建而成，隔熱程度只屬一般。

在訪問當日，烈日曬在鐵片上，不消一兩小時，即使不用爬到屋頂觸碰燙手的鐵皮，也可感受到一股熱氣從屋頂直透屋內，瞬間令單位變成一個大蒸籠，高溫達攝氏40.2度。

香港文匯報記者走進一間沒有冷氣也沒有風扇的閣樓式鐵皮割房，該處面積約80呎，但樓底僅5呎高，5呎3吋高的男戶主每次要進出單位內都得彎下腰，很難想像他在這間「超級蒸籠屋」生活了十多年。

記者問他為何4年前才開始申請公屋，不趁早申請？男戶主無奈回應一句：「住鐵皮割房雖然好熱，但月租才500元，如果住進公屋，隨時要逾2,000元，太貴！」去年家人從內地來港團聚，他才決定輪候公屋，希望盡快上樓。

住公屋也嫌貴 基層苦況不見底

男戶主一句「住公屋也太貴」，令記者呆了一呆，然而眼前卻是真實不過的基層心聲，沒半點掩飾，不禁令人慨嘆：「基層之苦低處未算低，扶贫工作是不容緩。」

記者又到訪佐敦文輝樓低層一個割房單位，感受到室內的炎熱情況。上址低層一樓

中醫推薦消暑靚湯

冬瓜夜香花湯

冬瓜1斤
夜香花15克
生熟薏仁各15克
蜜棗2粒
瘦肉

冬瓜荷葉赤小豆湯

冬瓜1斤
赤小豆15克
荷葉15克
生熟薏仁各15克
扁豆15克
蜜棗兩粒
瘦肉

資料來源：中醫陳永光
整理：香港文匯報記者 唐文



◆炎夏行上位於唐樓9層的天台屋，記者走到一半已汗流浹背。香港文匯報記者 攝

至五樓也有不少割房，有的1個單位改作3間，有的更有5間割房，影響空氣流通。香港文匯報記者在割房內與戶主傾談短短15分鐘期間，感到極為悶熱，大汗淋漓，明白戶主每日都要多次洗澡降溫的苦況。該割房並非位於西斜單位，但已十分悶熱。當時是黃昏時段，室外氣溫約為攝氏32度，但室內溫度最少增加兩度，相信若是西斜單位，將更受日照影響，氣溫會更高。

◆香港文匯報記者 文禮顯

議員倡為基層長者派電費券

正值炎夏，割房儼如蒸籠，令住戶苦不堪言，有部分業主更「趁熱打劫」，向租客額外多收千幾至幾千元的電費。經民聯油尖旺支部主席黃舒明在接受香港文匯報訪問時表示，特區政府必須監察業主濫收電費的問題。觀塘區議會主席柯劍盛則建議政府特事特辦，為基層及長者提供電費補貼。

無良業主「趁熱打劫」加電費

黃舒明表示，部分割房由於租金較便宜，業主只裝風扇而不設冷氣，經常有街坊因此熱到中暑，而部分割房雖有冷氣，但一旦長開冷氣，每月電費隨時高達逾千元，「今年夏天特別熱，有街坊為免小朋友焗到病，電費再貴亦要將冷氣開足全日，有割房格局因為鄰近天井位，一開窗會好臭，只開風扇根本無法降溫，逼不得已亦要全日開足冷氣。」

她促請特區政府監察部分業主藉炎夏向割房戶濫收電費的問題，「部分業主會以天氣熱做藉口，向割房戶額外多收千幾至幾千元電費，令住客敢怒不敢言。」

「避暑中心」宣傳不足少人知

熱浪擊不退，基層還是要苦撐度日，黃舒明直言，政府雖在全港多區的社區會堂設有「避暑中心」，無奈因為宣傳不足，街坊也甚少留意到，建議加強宣傳，讓更多市民知道。

柯劍盛坦言，今個炎夏艷陽熱如火爐，部分街坊熱到頭暈或接近中暑，建議政府特事特辦，為基層及長者提供電費補貼，讓他們不用因為「慳住荷包」而不敢開冷氣。同時，政府應牽頭聯絡不同機構借出一批流動冷氣機，「緊貼市民所需，讓他們真正感受到一份幸福感。」

◆香港文匯報記者 文禮顯