

盛夏仍在线，闷热桑拿天还有些日子

下周一开始受冷空气与降雨影响，我省自北向南高温将逐渐缓解



扫码看视频

8月7日，立秋。作为秋天的第一个节气，立秋给人很多盼头，凉风有信，秋风解暑似乎不是那么远了。立秋之后，全国平均气温从逐步升高转为下降。不过，常年此时，冷空气还比较难触及南方地区，四川盆地到长江中下游高温盛行，多闷热桑拿天。

记者了解到，湖南离真正秋天的到来，还有些日子。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 林城 方承烨



8月7日，长沙市公安局特巡警支队樊塘训练基地，突击队员在烈日下训练。

立秋期间，湖南高温预警频发

8月7日9时2分，长沙市气象局发布高温橙色预警信号，预计立秋当日最高气温将升至37℃以上。

事实上，除长沙外，湖南省全域也在遭受高温考验。8月7日下午，省气象台也发布了高温橙色预警，预计全省大部分地区将出现37℃以上高温，岳阳、常德、衡阳、株洲、长沙等地达39℃以上。

据国家预警信息发布中心发布的消息，从高温预警发布情况来看，立秋节气期间，湖南、湖北、江西发布高温预警数量最多。

12日开始，自北向南高温缓解

立秋，正处于未伏前后，暑热未消，雨水频繁，台风活跃，正所谓立秋而未秋。

常年此时，冷空气还比较难触及南方地区，四川盆地到长江中下游高温盛行，多闷热桑拿天，当地居民仍然要注意防暑降温，谨防中暑。

8月7日，湖南省气象台国家级首席预报员刘红武表示，目前，湖南包括长沙正处在阶段性高温最强的时间，高温并没有过去，仍在持续，未来3日局地最高气温可达40℃以上。8月10日至11日，湘北高温略有缓解，12日开始受冷空气与降雨影响，自北向南高温将逐渐缓解。

尚处盛夏，气温远未达到入秋标准

“湖南通常是在9月下旬至10月上旬自西北向东南先后进入秋季（全省平均入秋时间为9月28日）。”湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军告诉记者，8月7日湖南还处于盛夏，这一天的常年平均气温为28.6℃。根据湖南省气候中心监测，8月4日至6日，湖南平均气温仍有31.1℃，还远未达到入秋的标准。

气象上，对于入秋有着严格的界定，下半年5日滑动平均气温低于22℃为入秋，以满足条件的5日中的第一日作为入秋日。

湖南省气候中心预测，8月，湖南主要有两次降雨过程：8月17日至19日、8月27日至29日。8月中旬后期开始，将有持续性高温天气，高温日数达8至12日。

链接 新疆乌鲁木齐县发暴雪预警

8月7日，据中国天气网发布的消息，新疆乌鲁木齐县发布暴雪预警。

7日14时，全国最高气温（浙江建德41.6℃）和最低气温（新疆大西沟站1.3℃）气温已相差40℃以上了，其中大西沟站所在的乌鲁木齐一号冰川还将出现暴雪。

■三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 方承烨



扫码看视频

超燃!“六边形战士”这样炼成

“训练多流汗，战时少流血” 长沙特巡警实战特训不惧烈日



扫码看视频

和实战训练。

“注意力集中，想一下待会怎么过！”训练开始前，第一特警大队中队长郑强高声提醒特警队员们。进行实战训练的障碍场全长220米，设置了21个障碍点，对体能要求极高。短暂热身，身着训练服，脸颊晒得通红的特警队员们已在起点前做好准备。

号令一响，特警队员们迅速反应，以极快的速度通过低矮通道、人字高板、滑索等障碍点，紧接着进行跪姿、卧姿、立姿射击，翻动重达100公斤的轮胎、搬运80公斤的假人……记者紧跟队员们的脚步进行拍摄，并未越障，短短5分钟，就已满头大汗。

骄阳似火，烈日灼烧，“极限越障”科目结束后，队员们在树荫下进行短暂休息，汗珠从额角滑落，浑身湿透。郑强训练中手被磨破皮，伤口处沁出鲜血，他

三湘都市报8月7日讯 8月7日，高温酷暑，烈日炎炎，长沙最高气温达37℃以上。长沙市公安局特巡警支队樊塘训练基地，星城突击队员们不惧烈日炙烤，淬炼过硬警务实战技能，有针对性地开展体能、技能

毫不在意地用手抹了抹，“小伤基本上每次训练都有，习惯了。”

记者在采访中了解到，进行此次实战特训的训练场刚建好时是晚上进行训练，为了满足实战训练要求，常规训练时间由傍晚改到了中午。

训练时间变化后，高温天气给特警队员们带来了极大的挑战。第一特警大队民警喻振龙告诉记者，训练时出汗量大，为了防止中暑，队员们除了常备解暑药物外，每天要喝3—4升水。“训练多流汗，战时少流血。”喻振龙擦了把汗，大口喝水。

夏练三伏，冬练三九，“战味”十足的特警队员们成为守护万家灯火的“六边形战士”。

“刻苦训练是我们每一次巡逻防控、每一次英勇抓捕、每一次暖心救助的底气。”长沙市公安局特巡警支队相关负责人表示，长沙公安特巡警将纵深推进夏季治安打击整治行动，持续深化实战练兵，全力备战“尖刀·使命”2024年全国公安特警挑战赛，并以此次比武备战为契机，锤炼过硬本领，锻造过硬作风，打造过硬队伍，全力护航星城平安。

■文/图/视频 全媒体见习记者 项炜 谢佳燊 通讯员 谭怡里

“00后”快递小哥，心里有份“乘凉地图”



扫码看视频

立秋了，天气却不凉爽。忙碌的快递小哥们骑着小货轮，在各个小区之间穿梭。

今年23岁的陈毓韬，已经在这个岗位上干了两年半。8月6日7时左右，长沙市开福区网船班小区京东凤亭营业部，陈毓韬已经开始与兄弟们一起分拣当日的快递。“这已经是晚班啦，如果早班，6点半就要过来了。”陈毓韬笑着说。

正值暑假，奥运会和七夕节的促销旺季，快递比平时多出不少。为了保障包裹送达的“最后一公里”，快递员需要尽快完成卸货、分拣、扫描、装车后，再逐个小区进行上门派件。站在车旁，他仔细地核对客户地址。汗水不经意地滑落，他只是眯起眼睛，随手一擦，继续用红色记号笔标记着收件信息。

7时30分，陈毓韬完成了送货前的最后一项工作。时间还早，阳光却已开始热辣。工装也开始被汗

水浸湿，但他毫不在意，戴上头盔，蹬上三轮小货车，开始了一天的送货。“每天的工作主要集中在上午，中午一点半会有第二批快递到站。不过，也基本上会在下午三点前送完，剩余的就是零散件，一直断断续续到六点多。”他说。

“您好，您的京东快递已到玫瑰园了。”上一个电话刚刚挂断，陈毓韬又拨通了下一位客户的电话。他的日常揽派单量在170至180单，一个上午，陆续完成了四个区域的派送工作。

该站点负责人介绍，工作两年半，陈毓韬已经是站点小组长。他的工作思路清晰，会提前规划好路线，在站内揽派时效排名靠前。

时至晌午，陈毓韬还一本正经地跟记者分享起自己的“乘凉地图”。“我最喜欢七号安置房的驿站，那边凉快。”10时40分，室外温度超过34℃。此时，送完安置小区所有快递后，为了消暑，陈毓韬熟悉地拐到附近一个公共卫生间快速洗了一把脸，然后拿起纸巾擦了擦。

陈毓韬说，到了夏天，公司会发夏季津贴，站点的冰柜中也准备了水、西瓜。“中午回站点等待下一批货物时，可以休整。”

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 全若楠