



小暑节气暑气正浓，湖南大部开启“桑拿”模式

10年难遇，今年三伏天只有30天 酷暑激活“清凉经济”，多个漂流景区人气旺 高温来袭，请查收津贴



连日来，持续高温晴热，长沙市城区碧空如洗，云卷云舒，“长沙蓝”与城市相互映衬，让这座充满活力的山水洲城展现出独特的魅力。 湖南日报全媒体记者 郭立亮 摄

“热死了”不是开玩笑 长沙急救数据敲警钟

高温连续



扫码看视频

三湘都市报7月6日讯 7月6日，记者从长沙市120急救中心获悉，该中心近1周内因中暑等相关原因出车达105趟次。这一数据反映出，持续高温天气增加了市民中暑及罹患热射病的风险。长沙市中心医院急诊医学科副主任、主任医师赫留党在接受采访时提醒：“热射病绝非普通中暑，它是高温引发的凶险急症，市民朋友必须提高警惕，切勿掉以轻心。”

热射病属于重症中暑范畴。“当人体暴露于高温高湿环境时，体温调节功能会彻底崩溃，核心温度急速飙升到40℃以上。”赫留党解释，患者不仅会出现皮肤灼热，而且会导致意识障碍，如胡言乱语、抽搐甚至昏迷，以及心、肝、肾等多器官功能损伤。

根据发病机制和易感人群的不同，热射病主要分为两种类型：经典型热射病主要由环境因素主导，如长时间在密闭高温厨房工作、居住在通风不良且湿热的室内环境，都是诱发因素，婴幼儿、老年人以及患有心脑血管疾病等慢性基础性疾病的人群是经典型热射病的极高危人群；劳力型热射病则由高强度体力活动触发，在烈日下长时间工作的建筑工人、消防员、环卫工人、快递员等户外劳动者，面临的危险最大。

“在高温环境下，一旦出现头晕、明显乏力、心慌、胸闷等症状，极可能就是中暑向热射病发展的危险前兆。”赫留党提醒，此时必须拨打120急救电话并争分夺秒采取行动：首先，立即将患者转移到阴凉且通风良好的地方；其次，快速解开或脱去患者多余衣物，尤其要重点冷却颈部两侧、腋窝、腹股沟等有大血管流经的区域，以最大程度加速散热并配合补水。

■湖南日报全媒体记者 周顺 通讯员 陈思齐 陈俊辉

惊险+清凉，“水战”中感受夏日激情

酷暑激活“清凉经济”，多个漂流景区客流持续走高

清凉经济



扫码看视频

三湘都市报7月6日讯 盛夏来临，湖南的“漂流热”持续升温。高温天气不断“加码”，也让漂流从单一的水上娱乐项目跃升为夏季旅游的“顶流”选择。数据显示，截至7月初，湖南省现存漂流相关企业达277家，位居全国第二，仅次于广东。

其中，长沙、张家界、邵阳、岳阳等地漂流企业分布密集，市场活跃。今年，多个漂流景区客流持续走高，激活“避暑经济”，为区域文旅市场注入澎湃动能。



众多游客在岳阳沱龙峡漂流。景区 供图

“无漂流，不夏天！”近日，在位于岳阳市平江县的沱龙峡漂流景区，峡谷中水花飞溅，欢笑阵阵，炎热在这片山水之间被彻底“驱散”。

“太刺激了，我嗓子都喊哑了！”来自长沙的游客周昆兴奋地表示，“最后还能和大家‘水战’，很有夏日激情。不过，我们只有两个人比较吃亏，下周要多带几个朋友一起来玩才更尽兴！”

沱龙峡漂流是国内落差最大的山地双人自助峡谷漂流之一，全长5公里，总落差高达299米，单段最大落差达19米，最长滑道达120米，堪称“水上过山车”。沱龙峡负责人喻谦介绍，自7月起游客量快速攀升，非周末日均接待超3000人次，周末更是突破5000人次，较去年同期增长显著。

与沱龙峡的“极速漂”相比，今年新开业的浏阳龙溪大峡谷则推出了另一种“漂法”——舒适躺漂，风格截然不同，却也人气爆棚。

“我们这边不强调速度和刺激，而是‘随波逐流’，主打自然与松弛感。”景区负责人李亮表示，龙溪大峡谷位于浏阳市淳口镇向坪村，漂流河道相对平缓，游客穿戴好救生衣后，便可悠然躺在船上顺流而下，一边赏景，一边避暑。

开业不久，龙溪大峡谷就吸引了大量亲子家庭和团建游客，日均接待游客超1500人次。景区还打造“六大主题、30+项目一票通制”，涵盖水上乐园、无动力游乐区、水上集市、亲子漂流、自助烧烤等多元业态，一站式满足游客“吃喝玩乐”需求。

“孩子漂流玩得尽兴，大人能赏景放松，还能一起烧烤野餐，非常适合家庭度假。”来自株洲的家长刘女士点赞道。

记者注意到，和龙溪大峡谷一样，主打“躺平”的漂流还有不少，如长沙石燕湖等。

■文/视频 全媒体记者 曾冠霖

凉感面霜走红 “降温神器”还是“冰凉刺客”

市场调查



扫码看视频

三湘都市报7月6日讯 “站在太阳下脸被晒得又干又疼，有时候还泛红。”长沙市民小朱抱怨道。夏日炎炎，“清凉经济”持续升温，市面上的凉感产品层出不穷。继凉感面料走红后，凉感面霜成为今年夏天护肤届的“新宠”。在各大电商平台，不少品牌店推出了具有“瞬间凉感”功能的冰沙霜和凉感喷雾，甚至还细分出儿童专用款，长沙部分品牌也上新了类似的凉感产品。

这些产品真的能否带来瞬间凉感吗？7月6日，记者展开了走访和调查。

7月6日，记者在无印良品（泊富店）护肤品区域看到，店员特意将凉感喷雾及凉感冰沙面霜两款产品单独摆放在小推车中，最上层的立牌上手写有一个大大的“凉”字，介绍称凉感面霜为冰沙质地，可涂抹全身，一抹即融，两款产品售价均为58元。记者挤出少许膏体涂抹在手上后，发现的确很快融化，且有冰凉的感觉。

在线上电商平台，冰感面霜相关产品售价大多在几十元，最低的仅需8.8元，区分有儿童款和成人款，销量从几百到上万单不等。其中一款“润本儿童舒缓冰沙霜”销量高达上万件，声称涂抹后可以肌肤降温5℃产生冰感，同店铺的“冰冰露”销量也售出超一万件。

调查发现，这些凉感面霜和凉感喷雾多以“一抹降温”“瞬间冰爽”为卖点，还有不少商家称产品可帮助晒后舒缓和修复泛红，可将直降的温度写在醒目位置。

■文/视频 全媒体记者 全若楠

省总工会提醒：请查收高温津贴

提醒

三湘都市报7月6日讯 据湖南省国家站气温实况监测，我省平均气温超过37℃，多地日最高气温超过40℃。今天，省总工会提醒，在高温中坚持工作的职工务必注意工资是否增加高温津贴。

日前，省总工会已发布劳动法律监督提示函，强调用人单位安排劳动者在35℃以上高温天气从事室外露天作业以及不能采取有效措施将工作场所温度降低到33℃以下的，应当向劳动者发放高温津贴，标准为不低于300元/人/月，发放时间为3个月（7月、8月、9月）。高温补贴应以法定货币形式发放给劳动者，不得以发放清凉饮料、防暑降温用品等实物或各类有价证券代替。

省总工会特别指出，用人单位不能将高温津贴和防暑降温费混为一谈。防暑降温费属于职工福利，是否支付、支付标准由用人单位确定；高温津贴属于劳动者依法享受的岗位津贴，具强制性且不计入最低工资标准、不计入正常工作时间工资。

当用人单位未按规定发放高温津贴，或不落实高温作业劳动保护措施，如日最高气温达到40℃以上不停止当日室外露天作业等，劳动者应拨打湖南省总工会职工热线12351，工会组织将介入帮助。

■湖南日报全媒体记者 彭雅惠

小暑时节防“暑湿”

科普

7月7日迎来夏季的第五个节气“小暑”。中医专家表示，小暑正值“三伏”头伏前，气温持续升高、降水增多，空气湿度大，体感闷热难耐。养生防病应从“暑”和“湿”两方面着眼，注重益气生津、健脾祛湿。

“中医理论认为，暑多夹湿，‘暑湿’二邪夹杂，容易引发许多健康问题。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师赵昕说，小暑节气容易出现湿邪困脾，脾失健运，导致腹胀腹泻、食欲不振、恶心呕吐。

“暑邪易伤气阴，此时养生应以益气生津为首。”赵昕说，中医提倡甘淡阴的饮食原则，通过食用酸味和甘味食物来滋养阴液，将乌梅、山楂、甘草等食材煮成的酸梅汤，加入适量冰糖调味，既能生津止渴，又能滋养阴液；另一方面，湿邪粘滞，易困脾胃，饮食还应注意健脾祛湿，可将薏米、绿豆、赤小豆一同煮汤食用。

专家提示，夏季昼长夜短，人体阳气旺盛，宜顺应自然规律调整作息，建议晚上11点左右入睡，早上6点左右起床。早起后进行伸懒腰、活动关节等简单伸展运动，有助于唤醒身体机能。

“小暑期间入伏，此时贴敷三伏贴，借助旺盛阳气，可以起到通经络、温阳散寒、增强免疫等作用。”宁夏医科大学中医学学院教授郭斌说，首次贴敷前应先试贴15分钟，无红肿痒痛再使用；成人贴敷数控制在2至4小时，儿童控制在半小时至1小时，避免灼伤。此外，这一时节还可选择艾灸、拔罐、刮痧等常见冬病夏治方法调养身体。

■据新华社



“望扇止热”，湖南开启高温闷热天气

“现在出门就像进了桑拿房，衣服全黏在身上，难受得很……”7月6日9时，在长沙五一广场，市民谢女士一边擦拭汗水，一边抱怨。

虽然是上午，但城市里的热浪早已开始，烈日炙烤下如同蒸笼。记者走在路上，不到5分钟就已汗湿全身。长沙市气象台于7月6日8时39分发布高温橙色预警信号，6月30日至今已连续7日发布高温预警。

7月6日中午，朱女士带孩子前往长沙海底世界。她发现，景区在排队处和大门口进入有空调的极地馆之间的马路上，都间歇性打开了水雾喷淋装置。热辣的太阳下，游客大多主动沿着喷淋装置快步向前。“确实能有瞬间的清凉。”她说。

也有商家“苦中作乐”。位于长沙五一商圈的悦方ID Mall商场，户外大屏上播放着电风扇、空调运转的抽象画面。“这是传说中的‘望扇止热’吗？”长沙市民小利调侃。“叶片飞速旋转，凉风仿佛要破屏而出。”小利笑着说。

此举，吸引了不少市民驻足观看。虽然画面中的风扇无法带来真实的凉意，但幽默调侃也为炎炎夏日增添了几分乐趣，让这份酷热变得不再那么难熬。

雷暴多发，降水“主战场”逐渐北移

“竹喧先觉雨，山暗已闻雷。”小暑是全年降水量最多的节气，也是雷暴多发的时节。随着副热带高压的北抬，我国降水的“主战场”逐渐向北转移，湖南在内的长江中下游地区梅雨季结束，北方雨季陆续开启。

据中国天气网消息，小暑期间，湖南会经历从出梅到入伏的过程，进入到一年当中高温闷热天气较多的时节。

10年难遇，今年三伏天只有30天

夏至已过，随着暑气渐长，三伏时间表也新鲜出炉。三伏天，是一年中阳气最旺、湿气最重的时节，也是调理体质的黄金窗口。

今年三伏天7月20日入伏，8月18日出伏，共计30天，将打破近十年“40天长三伏”的惯例，成为近年来“最短”的三伏天。

2025年三伏天具体时间，初伏：7月20日~7月29日(10天)；中伏：7月30日~8月8日(10天)；末伏：8月9日~8月18日(10天)。

雨要来了，不过这次是局部阵雨、雷阵雨

“天气预报说下午有雨，可盼着能凉快点。”长沙市民张先生盯着手机上的雷达图苦苦等待降水的来临。好消息是，雨确实要到湖南了。湖南省气象台预计，受低层弱扰动影响，省内多分散性阵雨或雷阵雨，局地有雷暴大风、短时强降水等强对流天气。坏消息是，全省仍以晴天多云为主，高温天气维持，最高气温可达39℃。

不过，雨水可能暂时无法解“桑拿”之困。省气象台专家提醒，公众需防范高温天气对能源保供、户外作业、公众健康等的影响，做好防暑降温工作。目前正值暑假旅游高峰期，户外活动增多，需特别防范局地热对流对交通（含水上交通）、景区运行安全等的影响。

面对持续的“桑拿模式”，小暑怎么过呢？小暑时节，虽然天气炎热，但也蕴藏着丰收的希望。阳光充足，雨水丰沛，利于万物生长。人们常以食新、吃三宝、吃饺子、晒伏等习俗庆祝丰收和祈盼健康。