

水中畅游 乐享暑期

7月14日，长沙北辰君悦恒温游泳馆，小朋友在游泳。当天起，长沙市体育局通过“我的长沙”APP派发暑假培训项目专用券，持续至8月22日。活动期间，全市27家游泳馆、66家培训场馆每天下午2时至6时免费向市内在校中小学生开放，助力青少年在运动中收获健康与快乐。

湖南日报全媒体记者 田超 摄



精细调蓄来水 水库维持高位

守护清凉！湖南“水力”全开顶峰发电



三湘都市报7月14日讯 正值迎峰度夏重要时段，湖南“水力”全开顶峰发电。当前，全省各骨干水库维持高位，水电蓄能比达71.7%，超目标值6.7个百分点；水电具备1200万千瓦顶峰能力，约占今年全省迎峰度夏第一波最大负荷4433万千瓦的27%。

在沅水流域，五凌电力持续优化梯级电站运行方式，洪水末期8大水库成功拦蓄洪尾，流域蓄能值达23亿千瓦时，为迎峰度夏提供坚实的电力保障。其中三板溪、五强溪两座大型水库汛末最高蓄至473.37米、107.38米，基本满库运行。

今年6月15日至7月14日，五凌电力水电板块累计发电量26.47亿千瓦时，其中五强溪电厂实现发电量96800万千瓦时。6月19日至7月9日，五强溪电厂机组连续满负荷运行，其中6月27日发电量达4226.42万千瓦时，创单日最高发电纪录。

在澧水流域，湖南澧水公司所辖的江垭、皂市水库联合拦蓄尾洪3.5亿立方米，力求防洪、发电效能最大化。截至7月14日，江垭、皂市水库储备可用水量分别为7.69亿立方米和4.95亿立方米，可供电能约2.1亿千瓦时。

国网湖南水电公司所辖柘溪、凤滩、东江3座水电厂共安装机组22台，总装机241.25万千瓦，占全省水电总装机约15%。国网湖南电力科学调度，柘溪、凤滩两大水库目前处于高水位运行，加上东江水库蓄水，储能值达13亿千瓦时。国网湖南水电公司进入战时状态，确保所属22台发电机组随时开得出、顶得上。

■文/视频 湖南日报全媒体记者 孟姣燕
通讯员 刘新昌 刘世军 吴德强 王铭安

天气

高温+入伏，“炎”值拉满
局地将达39℃以上，湖南发高温橙警



扫码看视频

本周，高温热浪还将掀起一轮高潮，直至17日晚开始多雷雨天气，高温再次缓解。此外，本周日(7月20日)将正式入伏。湖南省气象台7月14日16时升级发布高温橙色预警：预计

15日白天，湘中、湘北有37℃以上高温，局部地区将达39℃以上，请做好防范。橙色预警区域：长沙、株洲、湘潭、湘西州、张家界、常德、益阳、岳阳、怀化、娄底、邵阳北部、衡阳、郴州西北部。

■三湘都市报全媒体记者 李致远

健康提醒

“不觉得很热，怎么就中暑了呢”

高温持续，注意身体的这些求救信号



扫码看视频

“不觉得很热，怎么就中暑了呢？”7月13日，53岁的李女士在户外晕倒，被紧急送到长沙市第三医院救治，经医生诊断，为“热射病、休克、多器官功能损害”。长沙将开启新一轮晴热高温模式，医生提醒，老年人中暑风险较高，注意这些身体的求救信号。

认识中暑：从不适到致命

中暑是高温下身体调节失衡的综合征，分为先兆中暑、轻症中暑、重症中暑三级。

先兆中暑时，患者体温低于38℃，会有头晕、乏力、口渴、多汗、注意力不集中等症状，这时需立即移至阴凉处休息，补充水和盐。轻症中暑者体温达到38℃及以上，症状明显加重，会出现面色潮红或苍白、恶心呕吐、皮肤灼热或湿冷、血压下降等情况，此时要马上降温(移到阴凉处、物理降温、补充含盐饮料)并密切观察，若症状未缓解需立即就医。重症中暑则十分危险，患者会在大量出汗后出现肌肉痉挛疼痛，体温升高引发热衰竭，表现为极度疲乏、皮肤湿冷苍白、恶心头晕、低血压，还可能晕厥。

而热射病是最严重、最致命的中暑类型，其特

征是核心体温超过40℃，患者会出现意识模糊、抽搐、昏迷等中枢神经障碍，皮肤干热无汗，身体内部如同“煮开了锅”，进而导致多器官衰竭，死亡率极高。

识别信号：把握“黄金半小时”

热射病的发生并非毫无征兆，患者早期会出现头昏眼花、乏力口渴、注意力涣散、动作不协调等先兆。病情进一步发展，就会出现热射病的核心三联征：高热(超过40℃)、皮肤干热无汗、意识障碍。

对于热射病患者，发病后30分钟内将核心体温降至40℃以下是救命的关键，每延迟1分钟，死亡风险就会急剧增加。将其立即转移到22℃—25℃的阴凉通风处，脱去多余衣物；降温可用冷水或酒精擦拭全身(避开前胸)，或用冰袋敷颈部、腋窝、腹股沟，有条件时可进行除头部外的冷水浸浴，同时持续监测体温，注意此时服用退烧药无效还伤肝，务必避免；若患者意识清醒且能吞咽，可给予淡盐水或电解质饮料，忌饮大量冰水以防胃痉挛；注意防窒息，患者呕吐时要将头偏向一侧并清理口鼻以防窒息，抽搐时需防止其舌咬伤或自伤，切记掐人中不仅无效还有害，不可操作。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 刘彦伶 邵美琪 陈思睿 刘红妹

“湘超”引发全民运动热 这份三伏天“运动安全指南”快收好



扫码看视频

2025年湖南省足球联赛(湘超)即将拉开帷幕，湖南多地发布男子足球集训队招募令，引发全民运动热潮。当“湘超”遇上三伏天，高温成了球员和赛事组织的“大考验”。在三伏天里如何正确地运动呢？7月14日，记者采访湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明。

人体最适合运动的环境温度23℃—25℃，夏季5时至7时和18时至20时温度稍低一些，紫外线较弱，可以选择在这两个时间段进行运动。若选择在白天运动，优先选择阴凉通风的环境，如公园、操场等场所。条件允许时，室内场馆是更理想的选择。运动过程中要适当增加休息频次，避免长时间暴露在阳光下。张志明强调，只有科学规划夏季运动，才能在享受运动畅快的同时，又能兼顾健康与安全。

过度排汗不仅会导致津液耗损，更可能造成阳气外泄。张志明认为，游泳是夏季最好的健身方式。

游泳能全面均衡地锻炼全身肌肉，加强人体御寒能力，改善心血管系统的功能，提高呼吸系统的机能，还可以提高身体的柔韧性。健步走一年四季都适用，并不是只在“三伏天”适合。增强腿部肌肉和提高心肺功能有很好的作用，非常适合中老年人。

夏季运动状态下出汗多，水分和电解质流失快。运动前30分钟至120分钟前可进行补水，坚持小口慢饮的原则，但要注意避免过量，饮水过多会导致体内水分和钠、钾等电解质的丢失，而且大量的水留存于胃内会增加胃肠道的负担。运动中补水应采用少量多次的方法。

值得注意的是，刚锻炼完大汗淋漓不宜到风扇前猛吹，或在过冷的空调下直吹，以及拧开水龙头让冷水直冲身体，实现“快速降温”。运动后毛孔处于扩张状态，突然的冷刺激会使毛孔迅速缩小，这对身体有一定的伤害，容易引起热伤风等疾病。正确的做法是用毛巾擦干汗水，在阴凉处休息进行缓慢降温。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 陈思雨 乔木 刘成琳 曹爱民