

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



扫码看视频

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大水库成功拦蓄洪洪,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

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,患者早期会出现头晕眼花、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

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,局地地区将达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