



2025高温特别报道

三湘都市报 · 高视频

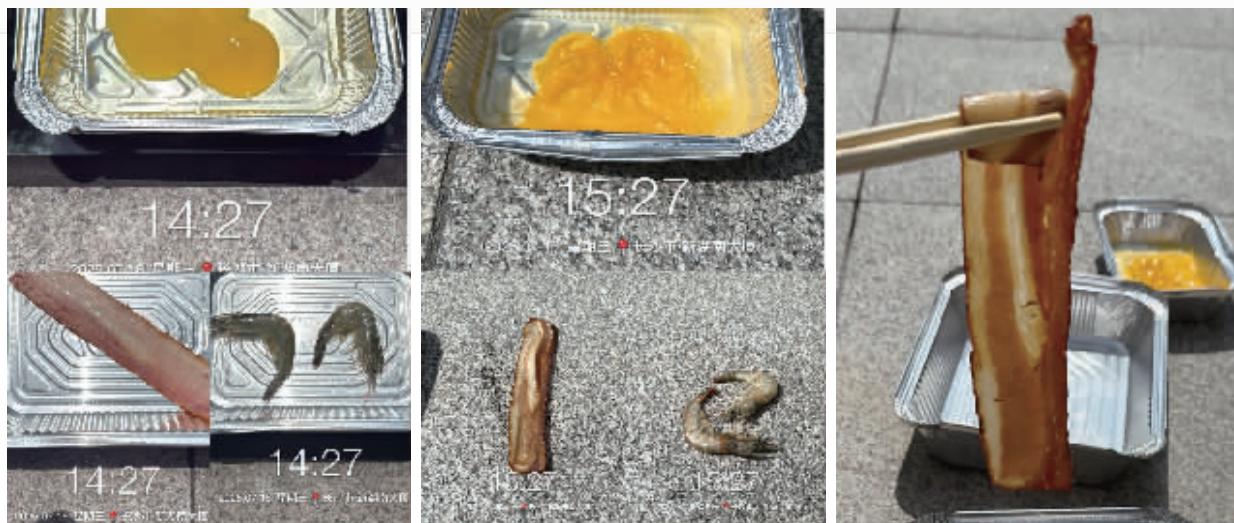
2025年7月17日 星期四 编辑/戴岸松 见习美编/谢偲祺 校对/汤吉

A03

街头“烹饪”实验



7月16日14时27分，长沙的户外温度已突破40℃，为验证街头热度，记者将基围虾、培根、鸡蛋置于阳光暴晒下的锡纸盒中进行实验，15时27分，实验过去一个小时，鲜虾的表面已经发硬，锡纸盒内的鸡蛋蛋黄明显凝固，培根则已接近全熟状态。



热力有多猛？1小时无炭“烤”熟培根

街头“烹饪”实验见证长沙热度 今晚起冷空气加降雨将助力“退烧”

湖南省气象台7月15日发布了今年首个高温红警，预计16日至17日两天受副热带高压控制，全省以晴热高温天气为主，湘北局地最高气温40℃以上。长沙的街头到底有多热？16日，记者带上鸡蛋、培根和基围虾，在户外烈日炙烤下，试试能否直接“烹饪”美食。

高温实验

街头无炭“烹饪”，培根1小时“烤”熟

7月16日14时，高温橙色预警下，长沙显得格外热。为了验证到底有多热，记者开展了一场户外“野餐”。14时27分，长沙的户外温度已突破40℃，记者将基围虾、培根、鸡蛋置于阳光暴晒下的锡纸盒中，路人纷纷驻足围观。

“有趣啊，能熟吗？”一旁，长沙市民王娭毑笑着说。14时32分，摊在锡纸上的鲜虾尾部就泛起淡淡的红晕，原本青灰色的虾壳逐渐透亮。“才几分钟就有变化，这太阳也太厉害了！”一旁围观的市民发出惊叹。培根边缘开始卷曲，油脂慢慢渗出，空气中飘来淡淡肉香。

“平时总说‘出门即融化’，今天算亲眼见识了。”路过的市民李先生笑着说。过往行人纷纷停下脚步，有人调侃“不用开火就能做午餐”，也有人感慨要做好防暑措施。

15时05分，虾体的大部分区域已经发红，而鸡蛋的蛋黄已变成半固态的溏心状，用筷子触碰可以明显感觉到硬度，培根则已接近全熟状态。

15时27分，实验过去整整一个小时。培根肉眼可见肉质呈现焦状，油脂分泌出后，靠近散发出浓浓的肉味。“能吃吗，我想吃了……”路过的小姐姐看到烤熟的培根忍不住说。随后，记者夹

起试了下味道，发现和平时吃到的培根口感几乎没有区别。

同时，经过1小时的暴晒高温，鲜虾的表面已经发硬，锡纸盒内的鸡蛋蛋黄明显凝固，蛋清也已发白。

长沙市气象部门提醒，近期长沙持续高温，午后地表温度可达60℃以上，市民尽量减少户外活动，避免长时间暴晒。

影响范围

高温覆盖近1/3国土，明起雨来“退烧”

小暑大暑，上蒸下煮。还没入伏，高温实力就已锋芒毕露。中央气象台预计，一波范围更广、强度更强的高温过程已经到来。

此轮高温将影响新疆以及西北地区东部、华北中南部以南的大部地区，约占我国1/3的国土面积，16日，40℃以上酷暑高温范围进一步扩大。

高温不仅强度强，在一天中的持续时间也长。以湖南长沙为例，一直到20日，最低气温最高值逼近30℃。

中国天气网气象分析师孙倩倩解释，如此强盛的高温源于强大的高压控制，像青海东部、四川西北部和东部、陕西中南部、重庆、湖北、湖南西北部、河南中南部、山西南部等地的部分地区将遭遇同期少见的极端炎热天气。

好消息是，17日起受冷空气和降雨影响，高温范围和强度都会明显缩减。湖南省气象台预计，17日晚至18日受低涡后部偏北气流影响，大部分地区有阵雨或雷阵雨，湘北局地暴雨，局地伴有雷暴大风天气。

文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远
通讯员 尹可可 石慧乔 刘芷萱

为省电费不开空调
老人在家中暑晕倒

高温·现象



三湘都市报7月16日讯 湖南持续高温，不少室外作业的人员中暑。60岁的长沙市民高晓惠（化名）待在家中，却也中暑晕倒了，原因是为了省电费不开空调。

7月16日，记者从长沙市中心医院了解到，经过6个小时的降温、补液治疗，老人目前已经恢复。医生发出提醒，市民需打破“中暑=户外运动”的认知误区，尤其是居家老人、婴幼儿及慢病群体在室内也需要注意防暑。

“当时患者面色潮红、呼吸急促，体温显示39.8℃。”长沙市中心医院呼吸与危重症医学科主治医师肖一佳介绍，高晓惠家属表示老人平时身体硬朗，因为舍不得开空调，打扫完卫生后突然说头晕，当天中午勉强吃了两口饭就吐了，没想严重到晕倒。

降温、补液治疗6小时后，老人渐渐苏醒，她表示，“以为中暑是户外的事，没想到在家省电费也会中招！”

“这是典型的非劳力型中暑，往往在安静状态下悄悄发生，极易被忽视。”肖一佳表示，老年人由于汗腺退化，散热效率下降，加上很多老人家为节省电费，不开空调或者电风扇，造成室温上升，形成“蒸笼”环境。

婴幼儿尤其小于6个月以下小宝宝，由于发育不完全感知差，加上家长“喂水”减少，也容易诱发“中暑”。

另外，本身有心脏病、糖尿病、高血压等基础疾病的患者，容易把“中暑”初期症状，比如头晕、乏力、精神差等，当成老毛病复发，因此容易忽视。

长沙市雨花区井湾子街道星莲社区卫生服务中心主任廖丽虹表示，中暑的预防关键在于“破环境+强监护”，当家中室温>28℃，建议科学降温，开空调或者电风扇，早晚通风，拉遮光帘阻隔日晒；坚持定时补水，老人上午、下午各喝4杯（一杯150毫升至200毫升）。

婴幼儿需定时喂水，观察尿量、皮温、精神状态等；子女需每日与独居老人通话确认症状；避免将儿童遗留封闭车厢内，哪怕“只离开5分钟”。

廖丽虹表示，空调不是奢侈品，市民需打破“中暑=户外运动”的认知误区，尤其关注居家老人、婴幼儿及慢病群体的防暑需求。

若发现家人出现中暑症状，立即采取以下措施：快速转移至空调房（优先）或阴凉处，脱掉紧身衣，增加散热；通过风扇直吹，或用凉水擦拭全身（颈侧、腋窝、大腿根重点擦），注意禁用退烧药、酒精擦浴；即使清醒也要就近送医，途中持续降温。

■文/视频 全媒体记者 高煜棋
通讯员 乔木 肖一佳 汤雪 刘成琳

高温·提醒

“心搏骤停”案例频发，高温下如何“护心”

三湘都市报7月16日讯 7月5日，湘雅医院护士长在岳阳高铁站救治一位心搏骤停的男子，成功挽回一条生命。近期，心搏骤停案例频发，街头救人事件不断被报道。夏季如何“护心”？

湖南省胸科医院重症医学科副主任医师刘伟伟介绍，首先要要及时进行补水及避暑。建议少量多次饮水，避免一次大量饮水，特别是不要猛喝冰水。其次是减少高温时段的户外活动，尽量能够在10时之

前至16时以后再进行户外活动。

做好户外防晒、降温的措施，对于有高血压、冠心病的基础疾病的患者非常重要。

慢性疾病患者要按医嘱服药，要比平常更加严格去监测血压和心率。避免在高温情况下出去剧烈运动。建议保证充足的睡眠，避免过度劳累，减少一些高油脂食物摄入。

■全媒体记者 高煜棋
通讯员 杨正强 乔木 刘成琳 曹爱民