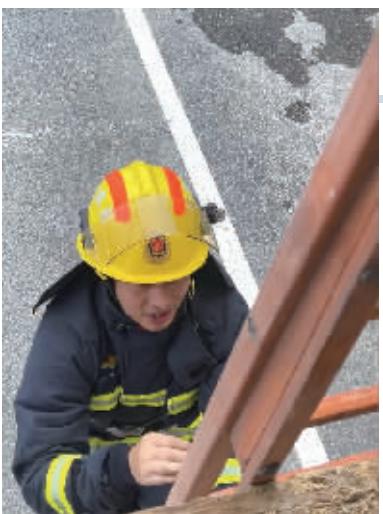


“4楼挂钩梯17秒冲刺”是这样炼成的

身穿二三十公斤灭火服，每日四练淬炼硬功 做消防员11年，他说高温只是日常训练



漆佳伟正在训练。



扫码看视频

烈日当头，湖南连发多个高温黄色预警。近日，长沙市消防救援支队的训练场内，骄阳炙烤，热浪袭人，消防员们正进行着日常训练。

“我们基本训练的时候，衣服就是湿了又干，干了又湿，习惯了。”今年，是长沙市消防救援支队特勤大队一站分队长漆佳伟加入消防队伍的第11年，也是他在烈日下坚持训练救援的第11年。为了保证战斗力，漆佳伟和他的队友们正是这样十年如一日地与烈日“共舞”。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 见习记者 吴忠强 通讯员 卿懿 甘雪娇

穿着“移动桑拿房”训练，汗水顺着裤脚流下

17秒可以做什么？漆佳伟可以完成一次挂钩梯训练。

“挂钩梯训练就是从30米处的起点线扛着挂钩梯跑到训练塔楼下，再通过挂梯从楼房外立面爬到4楼，这个训练也是为了帮助我们可以在实战中提高速度。”刚刚完成一次挂钩梯训练的漆佳伟早已满头大汗，说话的喘息间似乎都带着热气。

此刻，室外的体感温度早已逼近38℃，而为了日常训练更接近实战，漆佳伟还身着二三十公斤重的灭火服。灭火服材质为了防火，要求“密不透风”。也就是说，漆佳伟是在一个“移动的桑拿房”中进行日常训练。“救援时需要这样穿，如果不适应，真的救援时就会受影响，所以日常训练就要习惯和克服高温的考验。”

这样的训练仅仅只是一个开头。挂钩训练结束，漆佳伟又开始了与队友配合模拟救人演习。这个训练项目，他需要与三名队友配合，从2楼窗口转移出60公斤重的假人，不仅考验体力，更考验协作能力。

“除了这种楼层内攻救人训练，我们还会穿插其他科目比如绳索类救援、平地推进等。”漆佳伟介绍，常态化训练每日四次，从6时10分开始出早操，持续到11时30分左右结束上午的训练。午休过后，15时开始下午的训练。晚饭过后，还有19时的操课体能训练。

上午的训练结束，漆佳伟终于可以脱下厚重的灭火服。一瞬间，汗水顺着裤脚流下。此时，记者看到，他的全身上下早已湿透。来不及换衣服，漆佳伟只是匆匆抹了一把挂在脸上的汗珠就开始整理起了训练装备。

据了解，进入汛期后，他们还新增了应对洪涝灾害的针对性训练。“我们的衣服反正每次都是湿了又干，干了又湿，也不用特别去管。”

耐高温训练是必备技能，随时做好到现场准备

在漆佳伟的指导下，记者也穿上了训练服尝

试完成一次挂钩梯的训练。穿上衣服的瞬间，闷热和窒息感瞬间涌上。漆佳伟与队友们拿起梯子依然健步如飞，记者却卡在了第一步。梯子的重量比想象中更沉，双手抬起都不是易事，更别说拿着梯子全力奔跑。

“第一年高温训练的时候，训练完基本上就是往地上一躺，完全动不了。”对自己的第一次训练，漆佳伟依旧记忆犹新。

“训练基本是‘老带新’，每一个训练都很有必要，特别是耐高温训练，对消防员来说是必备技能。”漆佳伟说，在夏季他们接警较多的就是车辆自燃的警情，就在7月19日，他们就处置了一起高架桥下摩托车自燃的事故。

夏季加上燃烧的事故现场，漆佳伟和队友需要承受的高温可想而知。一场救援下来，就连经验丰富的漆佳伟也会觉得有些胸闷气短。

烈日高悬，毫无收敛之意。短暂休整几小时后，漆佳伟与队友们还将返回被晒得滚烫的训练场地。

记者手记

逆行的身影是磨砺与无畏

火场上，消防员们逆行的身影，是被困人员生的希望。看上去日常的接水管灭火、登云梯救人，这份力量与熟稔度的背后，是日复一日的磨砺。

漆佳伟的日常训练，正是万千消防员的生动缩影。训练场上的每一次冲刺、每一回攻坚，都是为了精进专业技能，为了更坚定地守护人民群众的生命财产安全。“蓝朋友”们用行动践行那份“赴汤蹈火、竭诚为民”的职责与使命。

高温范围最大强度最强时段到来
湖南开启暑热连轴转模式



扫码看视频

三湘都市报8月3日讯
眼下，我们已进入中伏阶段。夏日的热浪依旧在城市的每一个角落蔓延，空气中弥漫着燥热的气息。

三伏天的中伏，意味着一年中最热的时段到来。8月3日，中央气象台发布信息表示，未来多日，中东部大范围高温将迎来范围最大、强度最强的时段，包括湖南局地在内的部分地区气温将超40℃。

中伏高温范围最大强度最强时段到来

“头伏都过了为啥还这么热啊，这天气热得我都不敢出门了……”8月3日，来自山西太原的王女士在长沙的酒店里有些无奈。她告诉记者，本打算在长沙玩上三四天，可结果天气一天比一天热。“可以说是酒店四日游。”她苦笑。

时至中伏时节，太阳辐射强烈，地表吸收的热量远远超过散发的热量，热量不断积累，使得气温持续攀升。此时，全国多地开启了“烧烤模式”，高温天气“超长待机”。

从7月下旬开始，湖南省气象台、长沙市气象台陆续发布高温预警信号。截至8月3日10时，湖南省气象台已连续6日、长沙市气象台已连续5日发布高温预警。

湖南省气象台预计，未来三天，湘中以南多小到中等阵雨或雷阵雨，局地暴雨；除湘南外，其他地区高温维持，湘西北局地可达39℃。

湖南省气象台首席预报员唐明晖提醒，需防范湘南局地强降雨、强对流天气可能引发的次生灾害风险，并关注其对水陆交通运输、户外活动及旅游景区安全等方面的影响。此外，需密切关注持续高温天气对能源保供、暑期旅游、交通运行等方面的影响，并科学做好蓄水保水工作。

提醒：夏日消暑雷区多，安全避暑不踩雷

“最近身边好几个朋友因为不良的避暑习惯进医院了，没想到避个暑还有挺多雷区。”8月3日，长沙市民小李说。

针对夏日消暑，湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明为市民列举了一些消暑雷区。

“首先就是对着空调吹。”张志明表示，室内外温差过大从高温的室外突然进入低温的空调房，如果室内温度过低，容易导致血管收缩，可能会引发血管堵塞，从而引起心血管疾病。在大汗淋漓的情况下进入室内，不要马上吹空调，要做好冷热过渡。

空调不控温也是雷区之一。“温度过低似冰箱这种做法容易引起‘空调痛’，导致浑身不适、关节酸痛、腰酸背痛。”张志明建议市民室内空调温度最好不要低于26℃。

此外，食物存冰箱也是不好的习惯之一。许多食物冷藏隔夜后也会滋生细菌，比如夏季消暑神器西瓜，隔夜后最好别吃。

最后，张志明提醒，冷饮需要节制。建议大家不要饭后马上吃冷饮，间隔1至2小时，不要一口气吃太多，让肠胃有一个逐渐适应的过程。

■文/视频 全媒体记者 李致远 通讯员 尹可可