

# 今日“出伏”啦！本周湖南继续热热热

湖南北部局地最高温达40℃以上,仍需防暑 专家解读,今年缘何早出伏



扫码看视频

8月18日是“三伏”的最后一天,意味着今年长达30天的“三伏”终于落幕,要出伏了。不过,受强盛的副热带高压影响,中央气象台预计未来几天,我国中东部部分地区仍将持续高温。

## 湘北局地最高温仍可达40℃以上

据气象卫星监测显示,未来几天我国多地不但气温高,体感还会十分闷热,黄淮到长江流域多地午后时段体感温度可达40℃以上,四川盆地、湖北、河南等地部分地区的体感温度更是可以达到45℃左右。

中央气象台预计,未来一周,黄淮、江淮、江汉中东部、江南中北部、四川盆地等地将有持续性高温天气,陕西关中、四川盆地以及新疆等地的部分地区有35~39℃的高温天气;重庆、湖南北部、江西北部等地局地最高气温可达40℃以上。

## 当心“秋老虎”发威,注意防暑

人们常以“秋老虎”来形容出伏之后的天气,气候特征是早晚稍显清凉,午后则延续高温。

“出伏后,气温通常会逐渐下降,但‘秋老虎’现象还会存在一段时间,这是因为暑热消退是一个缓慢的过程,因此,公众还是要注意防暑降温,做好自身保健工作,劳逸结合、充足睡眠、适度锻炼、合理饮食。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧提醒说。

气象专家也提醒,未来一段时间我国多地高温频繁,体感十分闷热,公众请加强防暑降温意识,避免在高温时段外出,谨防中暑。

## 释疑

## 今年缘何早出伏？

专家表示,今年的“三伏”是“短三伏”,所以出伏时间比较早。今年出伏时间比去年、前年和大前年各早了5天、1天和6天。

三伏天,又称“三伏”,指初伏、中伏、末伏三个阶段的总称。杨婧介绍,初伏和末伏固定都是10天,中伏则不固定,有时是10天,有时是20天。

如何确定某一年的“三伏”是30天还是40天?“夏至后不久,便是伏天。俗语说‘夏至三庚便数伏’,其中的‘庚’,指的是我国古代历法天干地支的十天干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)中的‘庚’。这句话的意思是说,夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。下一步,是确定末伏的时间。俗语说‘秋后一庚入末伏’,说的是立秋之后的第一个庚日便是末伏的开始。初伏和末伏之间的时间,都是中伏。”杨婧说。

今年的“三伏”很有意思,不仅终结了2015年至2024年连续10年的“三伏”都是40天的纪录,同时也开启了2025年至2036年连续12年的“三伏”30、40天交替出现的序幕。

“之所以会这样,主要与庚日的循环周期和每年夏至、立秋的对应时间有关。另外,‘三伏’热与不热不是由其持续时间长短而定,而是由光照、温度、湿度、降水等天气因素所决定。”杨婧说。 ■三湘都市报全媒体记者 李致远 整理



## 新生军训

8月17日,道县道州玉潭(东阳)学校,学生在参加军训。新学期来临,该校组织高一新生开展军训,增强学生国防意识,培养学生意志品质与团队精神。蒋克青 蒋凭姣 摄影报道

# 22周!长沙秋季学期成近5年“最长待机王”



扫码看新闻

暑假余额即将清零,新学期“超长马拉松”就要来了!

根据长沙市教育局公布的长沙市普通中小学、职业技术学校2025学年度校历安排,今年秋季学期将于8月31日报到、9月1日正式开课,直至2026年2月1日才迎来寒假。整整22周的教学周期创下近五年最长纪录。这场“马拉松式”学期,既藏着成长机遇,也暗藏挑战,如何科学应战成为家长与学生共同关注的焦点。

## “加长版”学期暗藏多重成长红利

为什么今年秋季学期如此长?记者了解到,主要原因是,2025年为闰年,使得2026年春节较往年推迟,2026年2月17日为正月初一,因此2025年秋季新学期成为“超长学期”。

对学生而言,这场“加长版”学期暗藏多重成长红利。它为知识深化与系统建构留下宝贵的空间,不必为赶进度浮光掠影。更难得的是,学期时长创造了一个素质教育的发展空间,学校可以有条件系统性

开展科技创新、艺术体育活动,或安排更丰富的劳动实践课程,让长周期真正转化为全面发展的养分。

## 家长科学“陪跑”是致胜关键

面对这个“超长学期”,相关专家表示,科学“陪跑”是制胜关键。培养孩子的好习惯尤为关键,这需要他们具备更强的自我管理能力。家长不妨协助孩子定制贴合自身的学习计划,将整体学习任务科学拆解到每日,避免临近考试时才仓促突击复习,也要鼓励孩子在学习过程中设置明确的小目标,让他们在达成任务的过程中收获阶段成就感,持续点燃学习热情。

当然,家长需要关注孩子们的情绪变化,保持良好的沟通,鼓励他们表达自己的感受,适时给予关心和支持。此外,适当的课外活动也是缓解压力的好方法。家长可以安排一些户外活动或兴趣班,让孩子在学习之余放松身心。

值得期待的是,开学一个月后,中秋与国庆假期将“合体”成8天超长假期。这意味着孩子们能在学期中段停下脚步调整节奏,蓄力之后再轻松出发。

■湖南日报全媒体记者 杨斯涵  
通讯员 乔楚涵

# 全长164公里!8月22日起—— 京港澳高速岳阳至长沙北往南将封闭施工



扫码看视频

三湘都市报8月18日讯 8月18日,记者从湖南高速集团岳阳分公司、长沙分公司和现代投资股份有限公司了解到,为改善G4京港澳高速公路通行条件,提高高速公路服务水平,8月22日8时至8月26日18时,G4京港澳高速岳阳至长沙段1355公里至1519公里处,金屋枢纽至李家塘枢纽附近以南,北往南方向主干道,将实施中修养护封闭施工。此次施工共计164公里,期间,所有车辆无法通行,请各位驾驶员提前绕行。南往北方向正常通行。

此次施工涉及多个枢纽、路段及收费站的交通管制:

G4京港澳高速:桃林、岳阳、荣家湾、大荆、平江西、广福、板仓收费站入口管制;雨花收费站往南入口管制;金屋枢纽、伍市枢纽、杨梓冲枢纽、长沙北枢纽、李家塘枢纽等往南方向主干道及相关匝道均有不同程度管制。

G0421许广高速:新开枢纽北往东、南往东匝道,六塘枢纽相关匝道将实施管制。

为方便驾驶员出行,相关部门公布了详细分流路线,不同路段分流方案各有不同。(详情请扫码)

■文/视频 全媒体记者 李致远 通讯员 尹可可