

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



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？

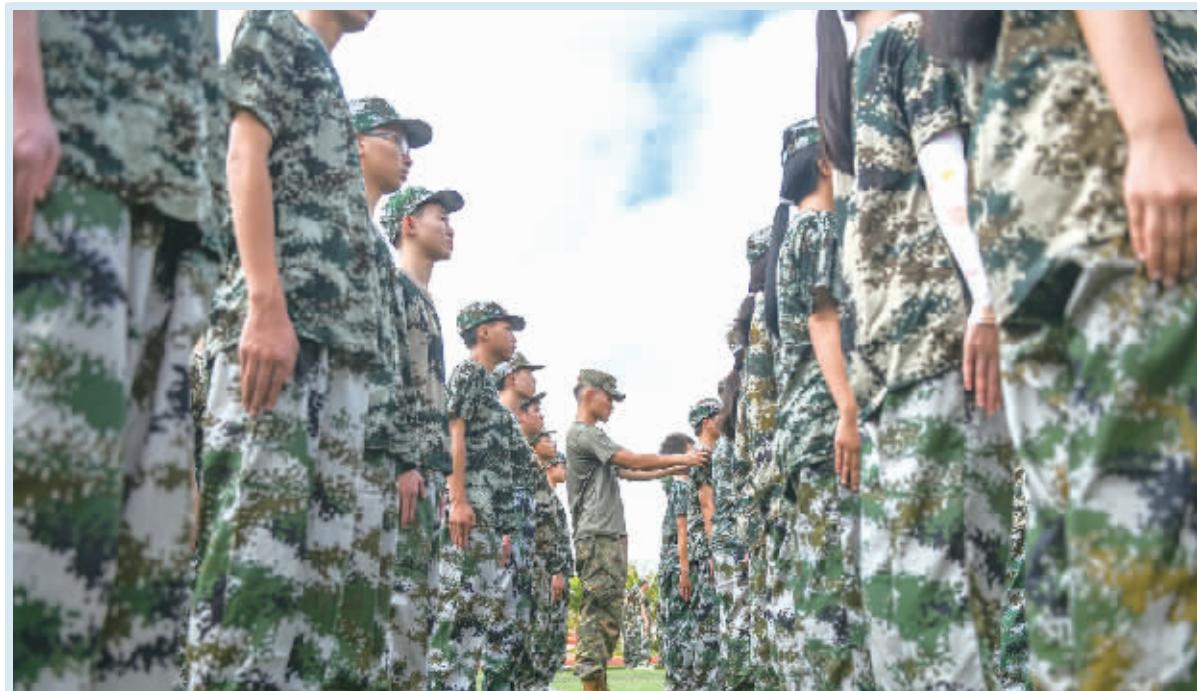
专家表示，今年的“三伏”是“短三伏”，所以出伏时间比较早。今年出伏时间比去年、前年和大前年各早了5天、1天和6天。

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。培养孩子的良好学习习惯尤为关键，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、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