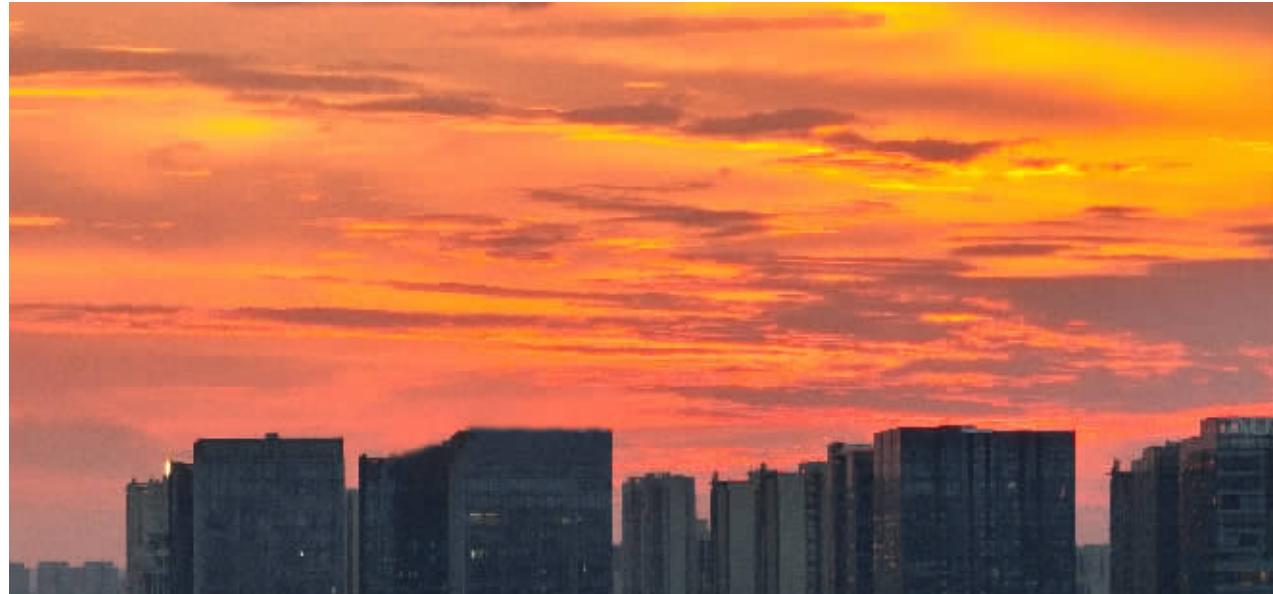


晚霞满天



八月的尾巴，尽管暑热还未褪去，但抬头可得的晚霞，依然让人倍感心旷神怡。8月31日傍晚，长沙的天空被晚霞染透。放眼望去，城市上空是热烈的火烧色，像是夏天写下的浪漫终章。

顾荣 摄



“神兽”归笼！“秋老虎”来凑热闹

各地陆续迎来新学期，9月3日后高温天气“返场”，入秋还得再等等



叮咚！暑假余额即将清零，“神兽归笼”倒计时开启。周一开始，全国各地的学子们将陆续迎来开学日。新学期的第一周充满热情的学子，也少不了“秋老虎”的身影。

据湖南省气象台消息，开学第一天，湖南大部最高气温有望回落至35℃以下。但是，高温季并没有完全落幕。预计9月3日以后，副热带高压还会再度加强，部分地区的高温天气也将随之“返场”，热热热的天气还会再维持一段时间。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 尹可可

滚烫开学，“秋老虎”在9月将继续发威

“今天去报到，天气相比于前几天可算是没那么热了……”8月31日，长沙市民吴女士陪小孩去雨花区和平小学报到时感觉到天气相对凉快了一些。当天，长沙市气象台也中断了发布持续数日的高温预警，市民走在街头体验也并没有那么难熬了。

尽管长沙暂时退出高温行列，但仍有明显闷热感。

9月的开学季，本应是秋高气爽的时节，可“秋老虎”不请自来，给湖南的学子和家长们带来了不小的“烤”验。湖南省气象台8月31日16时继续发布高温黄色预警：预计9月1日白天，湘中、湘南大部分地区有35℃以上高温，其中衡阳、永州北部、郴州北部局地将达37℃以上，请做好防范。此前，湖南省气象台于8月22日发布高温预警，至今连续10日发布。

中央气象台预计，未来10天，江南、四川盆地东部等地仍有持续性高温，最高气温在35~37℃，局地可达39℃以上。9月3日以后，副热带高压再次北抬，高温区域又会重新扩展，江南大部地区高温再现，其中，武汉和南昌距离全年高温日数最多纪录仅差3天，今年都有较大概率破纪录，仍需注意防暑。

湖南省气象台预计，9月1日受副热带高压边缘影响，湘北部分地区中雨、局地大雨；2日受副高控制，省内以晴热天气为主，多阵性降水。

湖南省气象台首席预报员唐明晖提醒，建议干旱区域抢抓有利天气，在保证安全的情况下，适时开展人工增雨作业，并做好蓄水保水节水工作。此外，需关注湘中、湘南持续高温对能源保供、农业生产、公众健康、暑期旅游、交通运行及森林火险防控等方面的影响。

而在北方，处暑时节不少地方秋凉已悄然至，兰州、银川已经入秋，太原也开启了入秋进程。9月5日后还会有一次冷空气过

程，预计今后几天，西北地区、华北中北部、东北多地最高气温不足30℃，最低气温20℃。受冷空气影响，新疆吐鲁番的连续高温也将结束，乌鲁木齐将入秋，公众请留意气温变化，适时调整着装，谨防感冒。

今年三伏湖南较常年偏高0.4℃

回顾8月，长江、黄河之间的不少地方都热得难受，湖南也在其中。今年三伏期间，湖南气温偏高，区域性高温过程较多，全省平均气温29.0℃，较常年偏高0.4℃，全省平均高温日数14.2天，较常年偏多2.1天。

南方“秋老虎”凶猛，谁来“拯救”酷暑？新台风终于有信了。9月上旬，南海及西北太平洋可能还有1—3个台风或热带低压生成，受其影响，9月7日前后东南沿海可能有明显风雨天气。

很多人都盼着秋天能快点到来，带来凉爽。然而，就目前情况来看，湖南入秋还尚需时日。根据中央气象台统计，1991年至2020年湖南长沙平均入秋时间为10月3日，从常年来看，江南地区往往在10月份以后才陆续进入秋天，华南地区更要到11月份之后。

入秋标准依据中华人民共和国气象行业标准《气候季节划分》规定，基于当年气温序列计算5天滑动平均气温构成滑动平均气温序列，当滑动平均气温序列连续5天小于22℃且大于或等于10℃，则以其所对应的当年气温序列中第一个小于22℃的日期作为秋季起始日，如果初次判断的起始日期比常年偏早15天以上，需进行起始日的二次判断。

气象专家提醒，夏秋转换之际气温起伏明显，昼夜温差也将逐渐拉大，当昼夜温差超过10℃时，可以尝试“洋葱式穿衣”，多层搭配，随时根据气温变化增减衣物，谨防感冒。而尚处在炎炎夏日地区的市民，则要继续做好防暑降温措施，避免在午后等高温时段外出活动，谨防中暑。

超长学期启幕，你准备好了吗

三湘都市报8月31日讯 新学期“超长马拉松”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。面对超长学期，你准备好了吗？

往年一学期大约为20周140天。今年为什么会出现这么长的学期？主要是由于2025年为闰年（闰六月），2026年春节较往年推迟到2月17日。

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。

新学期开始，各中小学校纷纷发布“开学锦囊”，提醒同学们做好开学准备，为同学们支招学习习惯、心理调适秘籍等，助力同学们启航新学年。首先，调整生物钟。从现在起，调整作息时间，为开学做好充分准备。其次，恢复学习状态。为孩子创造一个安静、整洁的学习环境，远离干扰。帮助孩子查漏补缺，整理假期作业。引导孩子进行适当的预习和复习，做好知识衔接。

此外，进行心理调适。开学前，孩子可能会出现担忧、紧张、焦虑等情绪，引导孩子学会接纳自己的情绪，放稳心态，正常应对。多与孩子沟通交流，协助孩子制订新学期计划、跟孩子多谈谈开心的学校生活，帮助孩子调整好状态，以健康乐观的心态和积极向上的精神面貌投入学习生活。

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。

■全媒体记者 杨斯涵



8月31日，嘉禾县珠泉完小，学生手举标牌跨入校门。当天，当地各中小学、幼儿园迎来秋季开学，学生们有序入校报到，迎接新学期的到来。

黄春涛 摄（湖南图片库）