

“寒露”热得像盛夏，湖南最高温冲38℃

专家：受异常强盛的副热带高压主导所致 展望：13日前后，长沙有望解除高温



扫码看视频

10月8日，进入秋季的第五个节气“寒露”。常年此时，南方逐渐摆脱暑热，天气明显变凉，而今年却与常年显著不同。据中央气象台消息，在异常偏强的副热带高压笼罩之下，南方暑热持续不断，最高气温普遍达到30℃以上。特别是江南、华南多地高温顽固，湖南等多地还将有4天以上的持续高温天气，部分地区最高气温可达38℃左右，热度同期少见。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

热到破纪录！湖南局地将冲击高温

“热得离谱啊，确实有点受不了……”10月8日，这个黄金周假期在湖南深度游的济南游客吴女士有些诧异。据她描述，从9月30日抵达长沙以后，行李箱里准备的厚衣服就一直没派上用场。“感觉和盛夏没区别，去了湘潭、张家界都非常热。”她无奈地告诉记者。

为什么近期长沙这么热？长沙市气象台副台长朱家亮告诉记者，这主要是受异常强盛的副热带高压主导所致。朱家亮表示，气象上将日最高气温超过35℃定义为高温日，根据监测显示，长沙市10月6日最高气温为36.5℃，已经打破了最晚高温日纪录。

眼下，已经进入寒露节气，长沙还要热多久？朱家亮分析，根据最新气象资料分析，预计10月9日至12日，长沙仍将保持晴热高温天气，最高气温36℃左右；13日前后，受冷空气影响，长沙将迎来一次降温及风力加大天气过程，气温降幅6至8℃，高温解除。

湖南省气象台预计，10日、11日清晨湘中局地有雾。气温较历史同期偏高，8日至12日湘东、湘南有35℃高温。

湖南省气象台首席预报员唐明晖提醒，需防范10日、11日湘中局地清晨大雾造成的低能见度对交通出行的影响。此外，需关注高温天气对户外活动、人体健康、森林火险防控等的影响，需加强户外火源管控、火点监测等森林防灭火工作，做好田间秸秆管理。

气温将进速降期，湖南秋意渐浓指日可待

作为秋季的第五个节气，寒露时节，我国北方逐渐进入寒冷阶段，南方秋凉渐至。寒露是一年中第一个带“寒”字的节气，进入寒露，气温也就进入了快速下降的时段。常年此时，我国各地的降温进入快车道，北方多地从凉爽向寒冷过渡，南方告别炎热，秋意渐浓。

“吃了寒露饭，单衣汉少见。”为何此时单衣汉少见呢？中国天气网盘点1991年至2020年气象大数据发现，立秋后各地气温呈持续下降趋势，寒露期间降温节奏明显加快，是秋季日平均气温降幅最大的节气，降幅可达3.41℃。我国平均最高气温会在下半年首次跌破20℃，平均最低气温也降至5.81℃。此时，单衣已难以抵御早晚寒凉，民间广为流传的“白露身不露，寒露脚不露”提醒人们注意保暖，尤其要避免脚部暴露在寒冷的环境中。

天气虽然寒凉，田间地头却是一番热火朝天的景象。寒露时节，我国仍处于秋收、秋种、秋管的重要时期，“寒露时节天渐寒，农夫天天不停闲”“寒露时节人人忙，种麦、摘花、打豆场”等农谚正体现了此时农业生产的繁忙景象。

随着气温下降，我国季节分布也有了明显变化。寒露期间，秋季前沿向南推进到南岭，江南大部迎来秋天，冬季范围也迅速扩大，长城以北陆续完成秋冬转换。



长沙大泽湖 邂逅生态治愈之旅

10月8日，市民、游客在长沙大泽湖湿地公园休闲游玩。该园内栖息着近200种鸟类，植被丰富、生态优良，被誉为“城市绿芯”。国庆中秋期间，园区开展了形式多样、内容多元的各种活动，满足不同年龄段市民、游客的游览需求。

湖南日报全媒体
记者 徐行 摄

卖到上百元的重力眼罩真能助眠吗

调查：助眠效果因人而异 医生：特定人群应避免眼部受压



扫码看视频

近日，在社交媒体平台，一款主打“微压包裹”“高密遮光”的重力眼罩被不少打工人列在“助眠清单”当中。和普通款式眼罩相比，这类眼罩更贵，有的甚至卖到了上百元。售价上百元的重力眼罩，真如其宣传般能实现“快速入睡”？消费者是否愿意买单？这类产品是否会带来潜在的健康风险？近日，三湘都市报记者对此展开了调查。

以微重力和强遮光为卖点，一件卖到上百元

10月7日，记者在蕉下（万象城店）看到墙上的“物理保健装备”区域挂有两个重力眼罩，和普通眼罩相比更厚实、更重，覆盖眼睛的位置有凸起，一名顾客好奇试戴，斟酌后又挂回墙上，“感觉闷闷的，不如普通眼罩轻薄”。

在淘宝天猫平台，记者以“重力眼罩”为关键词检索发现，售卖这类产品的商家不在少数，价格从30元到200元不等，大部分在百元左右。其中，网易严选的重力眼罩已全网热销超100万件，“米度狗”家一款科技重力眼罩已在淘宝售出超20万件。

记者注意到，这类产品的卖点集中在重力和遮光上。“微重力深层触压抚平焦虑”“多穴位精准施压松解紧绷”……各类宣传术语天花乱坠，还有的商家甚至搬

出了各类有关重力产品影响睡眠的相关报道。

记者实测：助眠效果因人而异

在小红书平台，截至10月7日，有关重力眼罩的浏览量高达7149万，讨论量高达58.3万，网友们对这一新产品看法各不相同。

“有点分量的眼罩包裹感强，晚上戴着可以睡9小时以上。”网友荔枝（化名）说。另一部分网友则认为这类产品适用人群有限且有平价替代品，甚至有消费者反馈自己因为戴上重力眼罩导致眼角膜被压迫。

记者随后也下单了一款热销过万的重力眼罩，拿到手发现，相比普通眼罩，手感明显更沉，凉感面与冰丝面可按需切换，扣好后能实现近乎零透光的遮光效果。但实际佩戴体验存在不足，由于重力明显，眼罩存在感强，眼睛全程伴随不适，难以入眠，且侧睡存在滑落的情况。

医生提醒：特定人群应避免眼部受压

湘雅医院眼科主任医师王华在接受采访时指出，从眼部受压情况来看，如日常用毛巾轻敷眼部，或睡眠时胳膊不慎轻压眼珠，对普通健康人群而言通常风险较低，一般不会引发严重问题。

她提醒，有两类人群需特别注意：一是青光眼患者，其本身眼内压偏高，外部压力可能进一步升高眼内压，从而诱发青光眼急性发作；二是心脏功能或心率不佳者，尤其是心率偏慢的人群，眼球受压可能触发“眼心反射”——因眼睛与心脏受同一神经支配，外部压力会导致心率减缓，存在潜在健康风险。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 全若楠

长沙银行连续五年荣登“长沙慈善榜”

9月1日，由长沙市慈善事务中心主办的第五届（2024年度）“长沙慈善榜”上榜名单公示。长沙银行再度脱颖而出，荣登“爱心企业影响力榜”并连续四年蝉联“单位捐赠榜”，通过长沙市长沙银行快乐益家慈善基金会捐赠和发起的“长沙银行·知心书桌”“长沙银行·乐善居”“长沙银行·V公益提质普法服务”三大项目荣登“慈善项目影响力榜”。

本届“长沙慈善榜”在长沙市民政局、市委政法委、市委网信办、市教育局、市文明办、团市委、市妇联、市红十字会指导下，通过对捐赠金额、慈善事迹、工作成效、社会贡献和影响力等评估指标考评，经材料初审、现场核查、诚信调查、网络投票和综合评审等程序完成评选。

“初心如磐，笃行致远；善念相续，终成江河”。长沙银行始终秉承“正道而行，信泽大众”的使命，将履行社会责任深度融入发展战略，积极践行可持续发展理念，持续聚焦金融民生、教育艺体、扶危济困、乡村振兴、社会服务等重点领域，不断探索公益实现方式，拓展公益合作路径，与社会各界共享发展成果。荣誉的背后，是每一位长行人以初心为灯的坚守，是全行上下以责任为肩的前行，更是长行对社会承诺步履不停的躬身实践。

未来，长沙银行将继续深化“金融+公益”创新模式，强化跨领域协同与资源联动，致力于构建更具开放性、可持续性的公益新格局，与社会各界携手书写更有温度、更具影响力的公益新篇章。

■滕江江 江云 经济信息