

# 再为秋天按一次快门,这次是银杏

银杏渐黄扮靓街头和公园 湘中湘北迎来最佳观赏期 专家:气温是诱发变色的密码



11月6日,长沙市芙蓉中路两侧的银杏树已有部分泛黄。



扫码看视频

如果说秋风给了秋天的颜色,那银杏就是阳光下最绚烂的一种。眼下秋景正盛,我国从北到南将陆续迎来银杏最佳观赏期,满树金黄勾勒出的秋日画卷正徐徐展开。11月6日,长沙市部分郊野公园和城市主干道两旁,银杏的金黄已经渐渐显现。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

## 湘中、湘北迎来银杏最佳观赏期

每当秋风凉起,银杏会迎来最惊艳的时段。11月6日,记者走在长沙街头发现,秋色正逐渐绚烂起来,长沙市芙蓉中路两侧的银杏树已有部分泛黄,但仍有大部分还未变色。

湖南省气候中心数据显示,今年11月以来,全省平均气温比常年同期略偏低0.7℃左右,冷空气过程频繁,昼夜温差加大,为银杏叶的“变装”提供了理想条件。湖南省花卉协会副会长、湖南农业大学园艺学院博士李炎林表示:“进入11月中旬后,湘中、湘北地区普遍达到银杏变色的临界温度,逐渐迎来最佳观赏期。”

李炎林告诉记者,目前,长沙、岳阳、常德、益阳等湘北、湘中地区已率先进入银杏变色期,而衡阳、郴州、永州等湘南地区气温略高,预计在11月下旬至12月上旬迎来最佳观赏期。

湖南省气象台预计,未来一周湖南仍有两次弱冷空气影响,全省气温起伏较大。若后期天气以晴朗少风为主,银杏金黄景象可持续至12月上旬。公众若计划赏银杏,可尽量选择晴天无风的日子出行。

值得注意的是,7日晚有冷空气影响,除湘西北外,大部分地区最高气温下降5~7℃。此外,未来三天,我省气象灾害风险以霾为主,受上游传输及本地静稳天气影响,6日常德、益阳、岳阳北部大气扩散条件一般,有霾灾害中风险。

## 今迎立冬,这份养生防病“秘籍”请收好

11月7日迎来立冬节气。随着立冬节气的到来,气温逐渐走低,天气干燥寒冷,人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病?6日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请专家进行解答。

立冬之后,寒气渐重,慢阻肺病患者易出现气短、咳喘加重等现象。中医认为“寒伤肾阳”,肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。专家表示,食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质,日常生活中适当使用,熬粥或煲汤,有温肾补肾的作用;按摩列缺、太渊等穴位,对肺有保健作用;也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

冬季进补多,饮食结构变化大,糖尿病患者更需注意血糖波动。专家建议,糖尿病患者推荐适量

## 气温是诱发银杏变色的密码

随着气温走低,银杏从鲜绿到金黄,开启一年中最美的时刻。在银杏叶变黄的背后,有哪些天气密码?李炎林告诉记者,冷空气的到来和降温的幅度是影响银杏叶变色的主要气象因素。

“一般来说,当气温在0至5℃时,银杏叶片会加速变色。”李炎林称,此时,银杏叶中的叶绿素被分解,类胡萝卜素占上风,叶片就会逐渐呈现出黄色。

如果冷空气来得越早越频繁,气温比常年同期偏低,银杏叶变色时间就会越早,最佳观赏期也会提前到来,反之就会推迟。不过,强降水、强降温、大风等天气都会影响银杏观赏期的长短。当气温降至0℃以下时,银杏叶容易受冻掉落,雨雪对树叶的击打也会加速叶子脱落,5至6级的大风可能将树叶一天内全部吹落。

不少市民发出疑问,园林设计、城市绿化为何偏爱银杏树?李炎林表示,银杏树干笔直、叶片优美,夏季叶片呈淡绿色,秋季叶片呈黄色,能形成鲜明的季相变化,是理想的园林树种和行道树种。

“银杏树还具有抗性强、寿命长、养护成本相对较低的优点。”李炎林告诉记者,它对多种土壤的适应性强,耐寒、耐旱,对城市污染(如尾气、烟尘等)的耐受度高,病虫害较少,作为行道树管理简便。

“门前银杏如相待,才到秋来黄又黄。”眼下,不少地方秋色已上新,不妨挑个好天气,奔赴一场银杏之约,别让忙碌辜负了这一抹限定秋色。

吃主食,并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外,“无糖食品”不是“降糖食品”,“无糖”通常是指没有蔗糖,但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂,有些还含有蔗糖替代品,这些同样会升高血糖。

近年来,随着生活方式的改变,2型糖尿病正呈现出年轻化趋势。专家提醒,长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式,正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础,要管住嘴、放开腿,进行定期筛查。

另外,冬季是呼吸道传染病高发季节,科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。日常餐具消毒建议首选加热煮沸,操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留,一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

■据新华社

长沙西二环“减压”在望  
谷塘路隧道双线贯通,预计明年通车



扫码看视频

三湘都市报11月6日讯 今日,记者从长沙麓山控股集团获悉,由其建设的谷塘路(青山路—华安路)隧道工程顺利实现双线贯通。这场历时7个月的“地下攻坚战”取得关键性突破,标志着长沙西二环交通拥堵问题有望在2026年得到缓解,也为青山一谷山片区的“内畅外联”路网格局奠定了基础。

谷塘路(青山路—华安路)南起青山路,北至华安路,全长约1017米,道路红线宽度26米,设计等级为城市次干道,宛如一条“城市纽带”,串联起排山路、青竹路南、青竹路北及谷峰安置小区村道。其中,全长123米的双洞连拱隧道被视为整个项目的“咽喉工程”,它的贯通意味着工程从“地下攻坚”转向“全面冲刺”。

据介绍,在推进工程进度的同时,项目部始终将“环保施工”摆在首位,为防止机械噪声影响到邻近学校教学与居民生活,项目部量身定制“分时段施工+物理隔音”双重方案。“我们把噪声较大的开挖掘进作业,精准安排在每天17:30至22:00,即学校放学后时段。”施工方负责人表示,夜间仅开展初支拱架架设、钢筋绑扎等低噪音工序,最大限度减少对居民休息的干扰。

此外,项目部在靠近学校一侧搭建起高7米、长26米的“隔音屏障墙”,将施工噪声峰值牢牢控制在55分贝以内。

项目负责人表示,后续将加快推进路面硬化、交通标志安装、绿化带建设等工作,“我们将全力以赴、保质保量推进后续工程,确保2026年全面通车。”

该项目通车后,将有效分流西二环交通流量,缓解常年拥堵的交通压力,缩短区域出行时间,提升路网整体运行效率。届时,长沙西二环将迎来一场期盼已久的“交通松绑”,市民出行体验将得到显著提升。

■文/视频 全媒体记者 王翊玮

通讯员 周秋燕 叶芊秆

## 消防行动

### 株洲“消防奇妙行”又来了

近日,2025年株洲市119消防宣传月“消防奇妙行”主题活动在株洲大汉悦中心精彩上演,通过消防安全“进校园”等一系列活动,以沉浸式体验开启全民消防宣传新篇章。

“我不仅学会了怎么用灭火器、怎么安全用电,还得到了消防小熊,超级开心”“回家后,我要当小小消防监督员,帮爷爷奶奶检查厨房安不安全”……活动现场就像一个消防主题游乐园,寓教于乐的沉浸式体验,让安全知识在欢声笑语中深入孩子们心中。器材装备体验区吸引了家长、小朋友的目光,消防员耐心讲解装备名称和用途,在孩子们的心里播下了安全的种子。活动采用“线上科普+线下体验”模式,通过湖南消防、株洲消防新媒体平台同步直播。

据悉,系列活动将在11月7日、11月15日、11月22日、11月28日在株洲大汉悦中心陆续开展,欢迎广大市民一起为“全民消防 生命至上——安全用电”打Call,共同筑牢平安株洲的防火墙。

■通讯员 曾丽云