

最高温突破30℃，湖南的夏天来了吗

专家释疑：还没达标，湖南常年入夏时间为5月13日 冷空气和大范围降雨即将登场



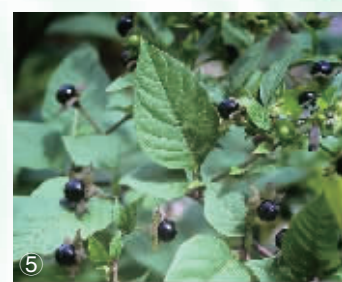
扫码看视频

眼下已进入夏天的第一个节气——立夏。立夏代表夏天真的来了吗？中国天气网统计发现，到立夏时节，我国平均最高气温达到22.5℃，暖意明显。立夏

节气后，人们便会慢慢感觉到夏天的炎热。

5月6日，湖南省气候中心表示，湖南常年入夏时间为5月13日。截至5月5日，还没有达到入夏标准。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远



- ① 葱莲
- ② 夹竹桃
- ③ 阴地蕨
- ④ 菊三七
- ⑤ 颠茄

最高气温突破30℃，湖南的夏天其实还没来

5月6日的午后，长沙五一广场商圈，行人步履匆匆，遮阳伞与冰饮成了标配。“在五一广场户外站5分钟就开始出汗了。”游客张女士边擦汗边说，“早知道该傍晚再来逛街的”。

尽管假期已过，但工作日的橘子洲头，观光车依旧排起长队。“江面看着凉快，其实紫外线超强，游客都在找树荫躲。”市民吴先生说。

据省气象台实况监测显示，5月5日7时至6日7时，湖南最高气温达32℃。这已非最近湖南的气温第一次突破30℃。湖南的夏天来了吗？

立夏并不等于入夏，我国幅员辽阔，南北方入夏步伐不一。常年立夏至节气期间，夏天的脚步从华南、江南中部等地一路北进，越过长江，最北能抵达华北中部地区。省气候中心高级工程师欧阳也能告诉记者，湖南常年入夏时间为5月13日。截至5月5日，湖南全省尚未达到气象入夏标准，但从常年气候统计来看，长沙以及武汉、南京、合肥等城市，往往会在立夏节气后陆续迈入气象意义上的夏天。

省气候中心最新研判，预计5月平均气温湘中、湘北为22~24℃，湘南为24~25℃；和常年同期相比，全省均偏高1℃左右。预计5月降雨量湘中、湘南为200~320毫米，较常年同期偏多一至二成；湘北为180~220毫米，接近常年。

冷空气和大范围降雨马上要来了

省气象台专家表示，立夏时节，随着夏季风增强北上，来自海洋的暖湿空气不断向陆地输送，我国南方地区逐渐进入潮湿、多雨的时段，江南、华南一带强对流天气增多，包括湖南在内的长江中下游和华南一带雨量迅速增大，雨水从“婉约型”转为“豪爽型”。因而民间有“立夏小满，江满河满”的说法。

就在大家准备迎接夏天时，冷空气又要来“捣乱”了，气温将自北向南下滑。省气象台预计6日晚至7日有一次中到大雨，局地暴雨过程，并伴有强对流天气；8日湘南局地残留阵雨，其他地区转晴天。

中央气象台预计，6日起三天南方地区自西向东有大范围降雨过程，江南、华南、江汉、西南部分地区将有大到暴雨，湖南西部等局地有大暴雨，并伴有短时强降水、8至9级雷暴大风或冰雹等强对流天气。以湖南郴州为例，6日还是多云转晴的好天气，但从7日开始一直到12日，郴州都将笼罩在阴雨之中。

4月下旬以来，南方多降雨天气，四川西北部、贵州东部、湖南西部等局地可能发生山洪灾害、城市暴雨积涝，大家出行要加强防范。

这次过程结束后，南方进入降水间歇期。12日前后南方还将有降雨过程，公众继续保持关注。

科普

植物生长旺盛的季节 警惕这些有毒物种



扫码看视频

立夏，夏季的第一个节气，标志着万物进入生长旺季。大自然中，有毒植物无处不在——庭院里的观赏绿植、路边的野生杂草、餐桌上的“养生食材”，甚至野外的不知名花果，都可能暗藏毒素。5月6日，记者从湖南省疾控中心了解到，近期我省发生多起有毒植物及其毒素中毒事件，甚至发生死亡事件，该中心对此进行提醒。

夹竹桃：全株有毒，只摄入极少量即可导致严重后果，其毒性成分为强心苷类化合物，引发心肌细胞过度收缩和心律失常。

颠茄：全株有毒，活性成分主要是莨菪碱、阿托品、东莨菪碱等，能够精准阻断神经信号，具有极强的神经毒性，市民误将颠茄当野菜食用引起中毒时有发生。

菊三七：又名“土三七”，含有吡咯里西啶类生物碱成分，具有较强的肝脏毒性。叶与血皮菜（无毒）相似，根与三七（无毒）相似，正是因为这样的相似性容易被误服。

葱莲：全株有毒，含有石蒜碱、多花水仙碱等多种生物碱，干扰人体神经系统和消化系统，其外形与野葱非常相似。

阴地蕨：阴地蕨和蕨菜不一样，其含多种生物碱和苷类成分，误食可致横纹肌溶解、急性肝肾损伤。虽可入药，但过量或未经专业炮制服用会导致中毒。

铁树果：铁树果中含苏铁苷等毒性成分，可引起消化道症状，可引起神经、肝肾损害。外观呈橘红色，部分人误信其“药用、养生”功效，煲汤、煮水、泡酒引起中毒，或因颜色鲜艳被儿童误食。我省近年来发生了多起学生采食铁树果的中毒事件。

桐油：从油桐树的果实中榨取，含桐子酸、异桐子酸，对胃肠道有强烈的刺激作用，并可损害肝脏、肾脏。桐油与食用油放在一起非常容易混淆引起中毒。

湖南疾控温馨提示：不认识的植物千万别乱采乱食，轻者呕吐腹泻，重者危及生命。若怀疑中毒应立即前往医院就诊，避免耽误治疗。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 吴诗蓝

提醒

高甜水果怎么吃才不伤身

立夏已至，荔枝、西瓜、芒果等高甜水果批量上市。然而，甜蜜背后可能暗藏健康“陷阱”，专家提示，部分水果食用不当也会“伤身”。

荔枝：空腹猛吃易诱发“荔枝病”

“如果空腹一次性‘猛吃’荔枝，很容易诱发急性低血糖，也就是大家常说的‘荔枝病’。”宁夏医科大学总医院营养科副主任夏羽茵说，荔枝果糖含量较高，空腹大量食用会刺激胰岛超负荷分泌胰岛素来降糖，导致血糖断崖式下跌。症状轻则头晕心慌，重则可能抽搐昏迷，儿童危险系数更高。夏羽茵建议，尽量饭后食用，成人一天最好不要超过15颗，儿童不超过5颗。中医专家还建议，吃完荔枝及时漱口，防止上火。

榴莲：性热易生湿热，忌与酒同食

宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，榴莲性热，食用过多容易影响脾胃的运化功能，导致湿热内生。食用过量导致口干口苦、腹胀便秘等不适，可以吃山竹来化解。酒与榴莲皆属大热之物，两者不建议同时食用。

夏羽茵提醒，榴莲的糖分、热量高，脂肪含量也不低，肥胖人群宜少食。糖尿病、肾病和高血脂症患者尽量忌口。菠萝蜜同样建议适量食用。

西瓜：性寒，脾胃虚寒者慎食

西瓜生津止渴，但郭斌提醒，脾胃虚寒者需谨慎食用，每次食用建议不超过500克，过量食用会损伤脾胃阳气。夏羽茵提醒，吃不完的西瓜需用干净保鲜膜严实包裹冷藏，存放不超过24小时。

芒果：过敏体质需留意

专家表示，芒果果皮的汁液含有漆酚等致敏成分，直接啃食易诱发接触性皮炎，出现口唇红肿、发痒起疹等症状。建议去皮切块后用餐具送入口中，避免汁液接触嘴唇和面部皮肤。

■据新华社