

夏日银河进入最佳观赏季,用手机就能拍出大片 湖南这些地方可赏“银河落九天”奇观



扫码看视频

连日来,不少网友在浏阳大围山、益阳安化县等地的山野间,拍到了“银河落九天”的壮丽场景。随着北半球夏日银河最佳观测季的到来,湖南多地正迎来“追星”的最佳时节。

■文/视频
三湘都市报全媒体记者 罗艾敏

什么是银河?为何夏季最适合观赏?

中国科学院紫金山天文台科普主管王科超介绍,银河由无数恒星、星云、星团和星际物质组成,夜晚呈现为一条淡淡发光的星带,几乎一年四季都能看到,而在夏季迎来“高光时刻”。“夏夜地球公转位置使银心(恒星最密集区)在人夜后升至南方天空,且夏季银河的亮度比冬季高出数倍。”

据了解,夏日银河每月景致各有千秋。6月入夜后银河如拱桥般凌空;7月中旬前后,晚11时左右可见“银河落九天”之景;至8月中旬,该景象将提前至晚9时,且恰逢英仙座流星雨,观赏性极佳。

湖南多地迎来“追星”的最佳时节

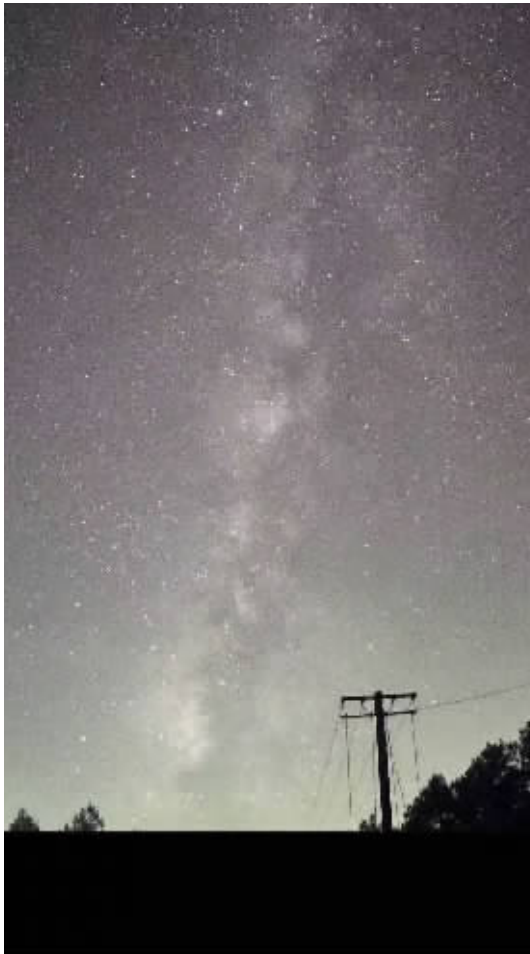
眼下正值7月中旬,恰是观赏“银河落九天”的最佳窗口期,湖南多地也同步进入了“追星”的黄金时节。

浏阳大围山国家森林公园作为湘东第一高峰,主峰七星峰海拔1607.9米,是湘东地区离星空最近的地方,也是受光源污染影响最小的地方。

大围山视野开阔,受光污染相对小,还有专门的观星台,可以清晰看到浩瀚的银河和成千上万的点点星光汇成的星空奇观。据当地观星爱好者介绍,除了主峰最高点外,大围山界碑花海、樱花谷等地也是观星的好位置。

位于怀化洪江市的雪峰山国家森林公园,海拔1500米,森林覆盖率达95%,夏季平均气温仅24℃。这里负氧离子浓度高达每立方厘米2万余个,素有“天然氧吧”之美誉。在雪峰山,游客可以“夜裹棉被看银河”,还可以自带帐篷,在湖畔、林间或草甸扎营,仰望繁星和银河。

郴州仰天湖大草原位于郴州市西南部约30公里处的高山之颠,海拔1314米,总面积40平方公里。作为湖南难得的高山草原,这里层峰迭起,青碧冠云,夜幕下可以近距离观赏巨幕银河,璀璨星空,仿佛手可摘星辰。仰天湖大草原还曾入选《中国国家地理》杂志。



曹军在浏阳周边通过监控系统记录下的银河画面。受访者供图

手机就能拍出银河大片

浏阳天文爱好者曹军告诉记者,不仅在山上,在光污染较低的农村同样可以看到银河。不仅肉眼可见,而且格外“出片”,用手机就能拍出银河大片。

想要完美邂逅夏日银河,曹军建议,选择天气晴朗的夜晚,远离城市灯光,前往郊外、乡村等光污染较少的地点。观赏前可以先闭目几分钟,让眼睛适应黑暗环境。“拍摄银河时,三脚架是必备工具,手机可使用自带夜空或夜景模式,相机则推荐大光圈广角镜头。”

夏夜短暂,星河不等。趁着晴夜,带上帐篷和好奇心,去湖南的山巅、草甸、乡野间,赴一场与银河的约会吧。

观星贴士

安卓手机:打开相机“专业模式”,快门设15-30秒,ISO调800-3200,手动对焦拉到无限远后微调1-2格,白平衡设3200K-4500K,开启RAW格式保留细节。

苹果手机:用原生相机夜景模式,将曝光时长拉到最长30秒,也可下载NightCap等第三方APP手动调节参数。

场景微调:光害极低的郊外,ISO可提至1600-2000;城郊或月光较亮时,ISO降至800-1200,快门控制在15-20秒,避免画面过曝。

注意事项:要准备三脚架固定手机,搭配蓝牙快门/耳机音量键/3秒延时拍摄,避免按快门时产生抖动。选择光污染少的郊外、山顶等区域,远离城市灯光,避开满月时段,优先选晴朗无云的夜晚。拍摄时,关闭闪光灯、HDR和AI场景识别,触发拍摄后静置等待,全程不要触碰手机。

熬夜看球赛易伤身 专家分享护体妙招

这份专属观赛作息饮食指南请收好



扫码看视频

2026年世界杯赛事赛程达三十余天,连日的精彩对决点燃了全民观赛热情。受时差影响,国内球迷大多需要熬夜守候直播。长期昼夜颠倒、深夜久坐,再叠加烧烤、冰啤等高油高糖夜宵,不少市民出现日间精神萎靡、身体疲惫等问题。

为什么普通人熬夜易垮身体,参赛的球员连轴作战依旧活力满满?差距不在于身体素质,而在于科学的饮食与作息管理。7月12日,中南大学湘雅医院营养科副主任医师门美超,将职业球员的科学养护方式改良升级,推出适配普通球迷的熬夜观赛“续命大法”。

学球员作息,科学抗熬夜损伤

专家介绍,职业球员的体能管理核心是分时储能、精准补给、及时修复,作息饮食高度规律。反观多数球迷,观赛期间昼夜颠倒、饮食失控,重油重盐夜宵加冰镇甜点,容易造成代谢紊乱、精神疲惫。具体养护方法分为三大核心原则:一是能量分时储备,把一天所需的主食和优质营养集中在白天补足,夜间仅做轻量补给,坚决杜绝深夜暴饮暴食;二是少食多餐补给,效仿球员赛场分次补能的方式,将夜宵拆分为多次小份加餐,平稳血糖、减少脂肪堆积,有效避免次日浮肿、疲惫乏力;三是熬夜后及时修复,熬夜的球迷不要立刻倒头熟睡,简单补充蛋白质和温热茶饮,避免疲劳层层叠加。

分时段定制饮食指南

针对凌晨熬夜观赛和清晨早起观赛两类球迷群体,专家定制了差异化饮食方案,适配不同作息节奏。

对于凌晨零时至4时熬夜观赛的市民,午餐建议杂粮饭搭配鸡胸肉、鱼肉及足量绿叶蔬菜,避开重辣重油菜品。晚餐宜清淡,可用红薯、玉米等粗粮替代精制主食,搭配鸡蛋、瘦牛肉,七分饱即可。深夜分次补能:23时30分可食用香蕉或无糖酸奶;凌晨1时中场休息可搭配蛋白、原味坚果;凌晨3时30分赛后,饮用温牛奶或热豆浆,不再摄入烧烤、主食。观赛全程建议饮用淡茶、菊花茶,杜绝含糖冷饮。

针对清晨6时至10时早起观赛的球迷,前一晚饮食清淡,清晨5时可少量食用全麦面包、鸡蛋垫饥。观赛间隙可用小番茄、黄瓜解馋,随时饮用温热菊花茶护眼护肝。赛后早餐避开油条、胡辣汤等,选择无糖酸奶搭配新鲜果蔬。

低负担解锁观赛聚餐模式

世界杯观赛,亲友烧烤小聚、饮酒看球成为常态,专家贴心给出低损伤饮食技巧,兼顾聚餐氛围与身体健康。

优先选择瘦牛肉、鸡胸肉、鱼虾、菌菇、绿叶蔬菜,避开肥腻五花肉、加工烤肠。进食遵循“先蔬菜、再肉类、最后少量粗粮”的顺序。每饮一杯酒搭配两杯温热淡茶或菊花茶,小口慢饮,禁止空腹饮酒。

此外,泡面、重卤零食、奶油蛋糕、冰镇汽水等高油、高糖、高盐食物,均属于熬夜观赛黑名单食物,极易引发身体浮肿、代谢紊乱,球迷应尽量少吃,减少身体负担。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 乔木 戴民慧