

加长版三伏天来了，安然度夏有讲究

长沙连续6天发布高温预警 提醒：高温高湿天更要防“寒”，多吃苦瓜少吃冷饮

“冷在三九，热在三伏”，7月11日进入一年中最热的日子——三伏天。今年的三伏“超长待机”40天，意味着一场“高温持久战”正式拉开序幕。我省高温已经连番上演，省气象台当天下午继续发布高温橙色预警信号——这也是7月6日以来，连续第6天拉响高温预警，也难怪小伙伴们惊呼“热了那么久，竟然才入伏？”



“桑拿天”的威力你感受到了吗？

“头上烈日当空，脚下热气升腾，几分钟就已汗流浃背。”来自河北的刘奇已在长沙生活工作了4年，“虽然饮食的辣度基本适应了，但天气的‘辣’还是难以消受，尤其是三伏天。”

11日中午，烈日暴晒，外出的市民“全副武装”，特别是女性，不愿把一点皮肤裸露在外，生怕被“夏老虎咬着”。古人用“小暑大暑，上蒸下煮”来描述这段时间的天气，可谓名副其实。

从小暑节气到入伏，长沙晴热高温天气一直持续，一路“高烧”，空气相对湿度超过80%，夜间最低气温也多在28℃以上，出门就是“蒸桑拿”，

为何三伏天那么难熬？

三伏天一般出现在小暑和立秋前后，今年的头伏从7月11日开始，中伏时间为7月21日至8月9日，末伏从8月10日始，预计到8月19日止，近40天的伏期。在正式入伏后，高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现。

“三伏”的说法由秦汉时盛行的五行学说延伸而来，主要指中原地区气候上一年中最闷热的一段时期，一般出现在7月中旬至8月中旬。中国天气网首席气象分析师胡啸介绍，三伏天具有高温高湿明显、累计日数多、持续性强等特点。

三伏天为何如此难熬？胡啸介绍，入伏后，地表湿度变大，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热，地面积累

热量达到最高峰，天气就最热。

另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的比热容比干空气要大得多，这也是天气闷热的重要原因。七八月份副热带高压加强，在其控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温，天气就更热。

“目前，副热带高压势力很强，完全掌控了湖南的天气。”长沙市气象台副台长陈婷也表示，长沙位于亚热带气候区，夏季受西太平洋副热带高压影响最为明显。副热带高压主要由“下沉气流”构成，在它控制下的地区，由于下沉辐散比较强烈，低层水汽较难成云致雨，往往呈现出晴空万里的高温酷暑天气。



7月11日，入伏第一天。长沙街头热浪滚滚，外出的不少市民“全副武装”抵挡灼人的阳光，孩子们在竹床上嬉戏，商贩沿街售卖防晒用品。

记者 顾荣
湖南日报·新湖南客户端记者 李健 摄



伏天虽热
不要贪凉

天一热，很多人以为“伏天里要一心防暑”，其实，伏天更要提防的反而是“寒”。洗冷水澡、长时间吹空调、喝冰镇冷饮等，都是导致寒气入体的根源。

气象专家建议，伏天里，空调温度调至26℃左右，不开空调时注意开窗通风；伏天锻炼讲究轻缓，可选择10点前或下午5点后去户外运动，让身体微微出汗，运动后注意补水，最好不要饮用含大量糖分的饮料；饮食注意少寒凉，以免造成胃部痉挛。

虽说三伏天真的让人热得够呛，但其实也是一个正常的气候现象，每年我们都应以一种平和的心态迎接它、应对它。预防中暑、不要贪凉；多吃苦瓜，少吃冷饮；总之，要保持好心情，正确消暑。

潭等地将出现35℃以上的高温天气，局部地区将达37℃以上。气象专家提醒，近期湖南大部分地区仍以晴热高温天气为主，公众出行、进行户外活动或作业时需做好防暑降温措施；相关部门要注意蓄水、保水和科学用水；注意防范湘西北、湘北局地热对流天气对交通、设施农业、户外临时建筑等的不利影响。此外，需关注这两天湘西北局地较强降雨可能引发的山洪、地质灾害、中小河流洪水和城市内涝等灾害。

天气

我省局地气温可达38℃以上

根据中央气象台预报，在副热带高压持续控制下，未来一段时间，包括湖南在内的江南一带将是南方高温的核心区域，将会持续盛夏桑拿酷热状态。

省气象台预计，受副高东退、高空低槽影响，7月12日至13日，湘西北局地有暴雨。气温方面，整体西低东高，除湘西北、湘西有起伏外，其他维持在35℃~37℃，局地可达38℃以上。

省气象台7月11日16时发布高温黄色预警：预计11日20时至12日20时，长沙、株洲、湘



入伏吃叫鸡
25元一斤还得排队买

起伏这一天，长沙人都习惯吃上一碗路边荆老姜煨叫鸡：经过长时间煨制的鸡肉带着独有氤氲的香气，用筷子一夹骨肉便可轻松分离；从砂煲中舀出一碗清澈的鸡汤，下肚后微微出汗，再惬意不过。（扫描二维码看新闻视频）

25元一斤的叫鸡
排队买要等一小时

“25元一斤，正宗的沅陵谷物鸡。”7月11日上午10点，长沙开福区毛家桥农贸市场内，摊主麻利地从铁笼中取出活鸡称重；加工区域，3名店员自发形成流水线，脱毛、宰杀、切块袋装等工作。

摊主一边擦着额头上的汗珠一边说，“早上6点开门忙到现在，前面还有5只鸡要杀，现在买最快也要等一个小时。”

在相隔百米外的另一铺面，铁鸡笼中的活鸡已被悉数卖空。“今天进的一百多只叫鸡全部卖完了，新货还要等半个小时才能到。没赶上趟的，只有晚上吃了。”女摊主整理着腰包内的货款说道。

吃鸡好“搭档”
路边荆售价应声上涨

或许是因为长沙人“好吃”和

气候潮湿的特点，所以头伏天吃叫鸡这个习俗一直被延续下来。三湘都市报记者走访发现，叫鸡的好搭档路边荆（一种中草药，又称白马骨）零售价也应声上涨。

“要路边荆吗？2元一把清货价，卖完回家。”荷花池生鲜市场内，摊主笑着告诉记者，一大早从长沙县进了50多把路边荆，现在就只剩下7把了。

“贵点也没关系，路边荆煨鸡祛寒气，妹子冬天总是怕冷，趁着起伏，把女儿喊回来吃顿饭，补补身体。”蹲在路边挑选路边荆的周娭毑说，头一天卖价5元两把的路边荆，现在普遍要3~4元一把。

此外，不少饭店还推出了“伏天限定”菜，田趣园·本味家菜馆、江南公社、南景饭店、友友饭店纷纷推出了路边荆炒鸡；铭副琦食、湘村柴房土菜馆、衡东茶油土菜馆等餐饮店也在外卖平台上上架此菜，“厨房小白”们不用自己动手也可以享受美味。

长沙地方史研究专家陈先枢介绍，起伏除了吃叫鸡，长沙人还有吃姜、喝路边荆煮水、贴三伏贴、喝凉茶等习俗。以喝凉茶为例，最地道的方子是把车前草、淡竹叶、菊花和麦冬等4种中药材一起熬煮。

■记者 黄亚萍 实习生 黄依婷

视频剪辑 黄亚萍

■记者 李成辉 实习生 朱玲