



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,脚下热气腾腾,几分钟就已汗流浹背。”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”,

室内也要靠空调“续命”。

“三伏天的威力早就显现了。”刘奇调侃道,自己与烤肉之间只差一把孜然。长沙市气象台7月11日8时53分继续发布高温橙色预警信号:当天白天长沙市区最高气温将升至37℃以上,请注意防范。这也是长沙连续第6天发布高温预警。

不止长沙,放眼三湘大地,也是一片火红。实况统计显示,7月10日8时至7月11日8时,全省以晴间多云天气为主;最高气温湘西、湘北为33℃~35℃,其他地区为36℃~38℃,共计63站达35℃以上,资兴气温最高为38.6℃。

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。



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

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。

■记者 李成辉 实习生 朱玲



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



提醒

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;伏天锻炼讲究缓慢,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。



连线

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豆大的汗珠一边说,“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婉说,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,起伏除了吃鸡叫鸡,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 黄亚苹 实习生 黄依婷
视频剪辑 黄亚苹