

立冬已至，很快又到深山踏红叶的最好时节了

# 看万山红遍，湖南最美“枫景”在这里



网红打卡地益阳“红枫大道”(资料图片)。周翔宇 摄



八大公山。湖南日报全媒体记者 董迪 摄

## 天气

长沙入秋较往年推迟23天  
新一周气温将重回30℃以上

三湘都市报11月6日讯 明天，就将迎来立冬节气，但是，湖南的这个“冬季”有点火热。据气象部门消息，新的一周升温模式也将开启，最高气温将回到30℃以上，初夏般的热感或再度回归。

长沙气温重回30℃以上

省气象台预计，未来一周，省内降雨仍偏少，气温偏高，11日前气温逐渐上升，最高气温将超30℃，森林火险气象等级增高。

据中国气象网消息，今起至下周我国中东部大部总体向暖，江南华南体验跨越式升温。

在南方，由于基础气温较高，升温过后暖意更甚。下周后半段，江南、华南多地最高气温将冲击30℃。已是立冬时节，但体感却像立夏般。

11月5日至6日，长沙最高气温仅有22℃左右。但未来一周，气温将持续升温，11日前后可攀升至29℃以上。

各种征兆显示，湖南今年“冬季”推迟。其实，湖南今年“秋季”也有相应晚点。

气象部门资料显示，长沙今年气温冲破历史新高。7月30日至8月28日，长沙连续30天出现高温，极端最高气温出现在8月23日，市区达到40.8℃。干热模式到10月仍在延续，10月1日至3日最高气温突破历史同期最高值。10月24日，长沙才正式进入到气象学意义上的秋天，入秋日相较于往年推迟了23天。

洞庭湖水位继续下降

记者了解到，当前洞庭湖控制站城陵矶水位受上游来水少及下游水位低的影响，一直处在低枯水位且呈下降趋势，5日8时实测为19.3米，较多年同期均值偏低4.94米，洞庭湖水面不足六分之一。

据悉，洞庭湖来水主要有两个方面：一是省内湘资沅澧“四水”，另一个是长江从松滋、太平、藕池“三口”分流入湖。今年7月8日雨季结束以来，“四水”“三口”来水分别为222亿立方米、65亿立方米，较多年同期平均来水少278亿立方米、289亿立方米。

同时，长江干流水位较低，出湖水量大于入湖水量，洞庭湖城陵矶站水位持续下降，8月9日以来已有84天低于历史同期最低水位。

11月2日卫星监测洞庭湖水体面积仅为390.12平方公里(相应城陵矶水位19.34米)，为正常情况下的14.8%，不足六分之一。

气象、水文部门预测，未来一周降雨仍偏少，城陵矶站水位维持在19.2米—19.3米左右。

具体天气预报

7日20时至8日20时，湘北多云，其中湘西州、张家界、常德北部局地有小雨，其他地区晴天间多云；北风2—3级；最高气温湘西北23℃—25℃，其他地区25℃—27℃；最低气温湘西北10℃—12℃，其他地区12℃—14℃。

8日20时至9日20时，湘北多云，其中张家界南部、怀化北部、常德南部局地有小雨，其他地区晴天间多云；北风2—3级；最高气温26℃—28℃；最低气温12℃—14℃。

全媒体记者 张浩 通讯员 王金华 黎振兴

纷纷坠叶飘香砌，湖南的十一月依然披着五彩的外衣讲述着深秋的故事。这其中，金黄的银杏为秋的开始点缀，火红的枫叶让秋的尾声绚烂。眼下，立冬已至，三湘大地也临近深山踏红叶的最好时节。赏“枫”景，看哪里？三湘都市报记者为大家推荐湖南4处今秋最美“枫景”。

文/视频剪辑 见习记者 曾冠霖



扫码看视频

【长沙岳麓山】推荐时间为11月中下旬至12月上旬

作为中国“四大赏枫基地”之一，岳麓山的枫叶红得令人惊叹，“看万山红遍，层林尽染”，仿佛红色在一刹那就将山头席卷，留下一地雄伟辽阔。

记者走访了解，目前，岳麓山爱晚亭的四周，仍然以绿色为主。爱晚亭后坪左侧那棵网红枫树，现在还是身披绿色。据岳麓山景区办公室主任周宁介绍，“今年天气炎热，按照往年的经验，至少要等到11月中下旬至12月上旬。”

【南岳衡山】推荐时间为11月中旬至12月上旬

南岳“枫”景，格外灵秀。如果说南岳雾凇是冰清玉洁的高寒之美，那么满山随风而舞的枫叶则是韵味悠长的静谧之美，不妨放缓脚步，欣赏枫叶渐落的悠然自得。

据南岳融媒体中心周翔宇介绍，“尽管现在南岳山林里铺上了五彩斑斓的画卷，峰峦叠嶂间，处处皆是迷人的秋，但要想欣赏极具‘枫’情的景色，还需再等一周。”

【张家界八大公山】推荐时间为11月至12月

八大公山位于张家界桑植县，群峰高耸，层峦叠嶂，幽谷深彻，鬼斧神工的喀斯特地貌与浓墨重彩的红枫碰撞，带来不一样的视觉体验。八大公山位于武陵山脉的北端，用形状和颜色展现着自然的大胆奇诡。红枫绽放，梦幻而又绚丽，让人看了一眼便无法移开视线。

据悉，该保护区有亚热带地区保存最完整、面积最大的常绿和常绿落叶阔叶混交林原生性森林，是我国首批、湖南省第一个“国家级自然保护区”。

【益阳红枫大道】推荐时间为10月下旬至11月

“红枫大道”位于益阳高新区鱼形湖东路，被称为网红打卡地。一株株枫树宛若一团团火焰，沿着山势蜿蜒起伏直到尽头，似乎是通向童话王国的天路。摇曳的红枫在蓝天映衬下，分分钟能刷爆朋友圈。

据悉，“红枫大道”全长6.8公里，三条绿化带种植了近6000棵美国红枫。从高处俯瞰，枫林犹如一幅色彩斑斓的画卷，令人沉醉其中。

## 立冬啦，防寒为重！ 名老中医提醒不当“夜归人”

提醒

11月7日迎来“立冬”，标志着冬季来临，天气渐冷。湖南名中医、湖南中医药大学第一附属医院内科旷惠桃教授提醒，立冬养生，当以防寒为要务，切记不当“夜归人”。

【防病】冬季常见三类疾病

**心脑血管疾病：**寒冬到来，人体受到寒气刺激，容易诱发心肌梗塞或脑梗塞；对高血压患者来说，又极易引起出血性脑中风，甚至死亡。

**呼吸道疾病：**天寒地冻，容易引起全身受凉，病毒或细菌极易入侵，导致流行性感、支气管炎、肺炎等疾病发生。

**风湿性疾病：**遭受寒冷袭击以后，关节局部容易出现麻木、酸痛等症状，日久易发生风湿性、类风湿性关节炎等疾病。

【养生】

**随时添衣加被：**寒冬时节，人们必须及时添加衣物，规避风寒湿等外邪侵袭，衣着过少过薄，既耗阳气，又易感冒。

**少食生冷食物：**食补在冬季调养中尤为重要。尽量不吃冷食、冷饮、冷水果，尽量少用冷水洗头、洗脸、洗手、洗澡；宜多吃热量较高的食物，如牛、羊肉、乌鸡、鲫鱼等。

**锻炼须当暖阳：**《内经》指出冬季当“早卧晚起，以待日光”，冬季最佳锻炼时间最好选择在上午9—11时，下午3—5时，于天气晴朗，太阳高照时进行。

三湘都市报全媒体记者 李琪  
通讯员 陈双