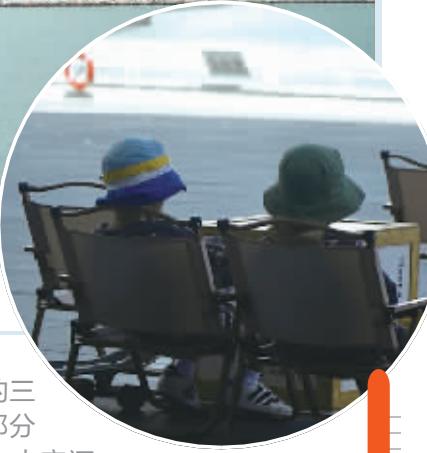


超长三伏天结束，是不是要凉快了

未必！秋老虎下山，可能还会很猛，桑拿天或持续一周



末伏酷暑难耐，市民周末仍在市区景点游玩。



从7月11日到8月19日，今年长达40天的三伏天终于结束了。但由于我国幅员辽阔，大部分地区仍会处在炎炎夏日当中，不会马上凉爽，大家还要当心“秋老虎”发威。

特别是未来几天，尤其是湖南部分地区湿热天气仍将持续，但降水过程将率先来袭。记者从湖南省气象台了解到，8月20日至21日阵性降水扩展至全省，其中21日东部局地有暴雨；22日至23日湘南小到中等阵雨或雷阵雨，部分地区大雨，局地暴雨，其他地区多云为主；24日后降雨北扩至全省，其中25日至28日湘北中等阵雨或雷阵雨，局地大到暴雨。高温逐渐缓解，20日高温范围缩小，21日后缓解。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远 实习生 蒋涵



扫码看视频

气象：告别“三伏”，当心秋老虎反扑

“早晚凉飕飕，中午热死牛”，这句话用来形容秋老虎最合适不过。

所谓“秋老虎”，是指出伏后短时间回热到35摄氏度以上的天气，大多发生在每年公历8月下旬至9月上旬，气候特征是早晚清凉、午后高温暴晒。它出现的原因是向南后退的副热带高压又再度控制回归，形成连日晴朗、日射强烈的高温暑热天气。虽然是秋天，但天气依旧炎热。

与伏热相比，二者在气温上都表现为高温。但二者的气温日变化存在明显差异，伏热在晚上也很热，但秋老虎在晚上会凉快很多。同时二者在湿度表现上也存在差异，伏热是闷热，秋老虎是干热，也就是平时所称的“秋燥”。

截至8月20日上午，湖南省气象台和长沙市气象台先后连续五日发布高温预警。期间省气象台与市气象台还相继升级发布了高温橙色预警。可见，这一波末伏，湖南的高温势头强劲。

提醒：受高压控制，桑拿天可持续一周

“这段时间天气又热又湿，出的一身汗好久都不得干……”家住湘江新区的顾女士抱怨道。自8月16日起，湖南出现大范围闷热桑拿天气，加上偏南、偏东气流传送来的大量水汽，多地体感温度40℃以上，闷热难耐。

为何此轮南方桑拿天来势汹汹？据中国天气网气象分析师石妍介绍，江南等部分地区一带高空受高压控制，下沉气流起到增温作用，同时低层

有偏南暖湿水汽输送，加上这一带地势较低，热量聚集难以散发，容易出现高温高湿的天气，因此桑拿天可持续近一周时间。

桑拿天往往比高温干热天气更难熬，这主要是因为这种天气除了气温高之外，还有湿度大、风速小等特点。高温高湿的环境会让汗液的蒸发速度大大降低，人体无法迅速散热，体感会更热。未来几天，湖南多地仍然保持高温状态，请公众做好防暑降温措施。

预报：降温降雨何时来？今起有较强降水过程

今年的三伏天似乎对南方手下留情，与去年同期高热相比，过去30天南方大部气温较常年平均没太大差别。总的来看，相较于去年“火炉”一般的高温，今年长沙的伏天在台风外围云系的影响下，显得相对舒适。

对北方地区而言，20日出伏之后就意味着盛夏进入尾声。但对于南方大部来说，直到23日处暑节气期间仍然处在夏季。尤其是江南、华南等地，真正的凉爽还未开启，经常会有高温出没。

何时才能降温降雨？据湖南省气象台预计，8月20日，西南气流加强，云系增多，湖南大部分地区有阵雨或雷阵雨，湘西北、湘南局地中雨；21日至22日，受中低层切变、西南暖湿气流和弱冷空气共同影响，全省自北向南将有一次较强降水过程，并伴有短时强降水、雷暴大风等强对流天气，其中21日东部部分地区大雨，局地暴雨，22日湘南部分地区大雨，局地暴雨，需注意防范。

链接

南北高温大PK 谁是今年“高温王”

最近的高压系统有点不对劲。往年这时候，一般是西北太平洋副热带高压“统治”江南一带，导致高温伏旱天气，也可能进一步西伸、扩大，导致南方大部“燃起”大范围高温。

但最近南方的天气有点“分裂”：西边的副热带高压系统控制下，川渝一带至湖北、湖南出现持续高温；东边的西北太平洋副高主体缩在海上，华东地区和华南地区的东部等地，频繁出现分散性对流降雨。

这样的格局下，虽然整体来看，南方大部都将持续闷热天气，但只看高温范围的话，仍主要集中在四川东部、重庆以及湖南、湖北、江西、河南等地。

具体城市来看，武汉、长沙已连续多天出现高温；热度最高的还是重庆，已多日持续39℃酷热天气，热力惊人，尤其夜温也在30℃左右，属于24小时连轴热了。

但要因此为重庆加冕“高温王”的桂冠，那肯定有不服气的。相比去年夏天出现的极端罕见高温过程，今年以来南方的高温强度明显“温柔”不少，甚至今年6—7月出现极端高温的北方，随便拎一个出来都足以角逐“高温王”的battle。

今天咱们就来盘一盘：今年“高温王”称号将花落谁家？

从高温强度来看，省会级城市中，北方城市占据前三。截至8月19日，今年以来省会级城市中的前三位分别是：石家庄(42.1℃, 7月6日)、郑州(41.3℃, 7月8日)、北京和天津并列第三(41.1℃, 6月22日)。

从高温日数来看，北方实力亦不俗。福州(44天)、石家庄(42天)、海口(38天)为今年来出现高温日数最多的前三城市。

从高温连续日数来看，南方高温耐力更持久截至8月19日。福州(21天)为今年来高温连续日数最多的第一名，重庆(12天)和南昌(9天)位列第二、第三。

不过要注意了，夏天还没过完，从趋势来看，随着20日正式出伏，23日进入处暑节气，北方高温季开始收尾，而南方高温季尚有余额，仍有后期发力可能性。

综合来看，福州、石家庄以及高温仍在发力的重庆，将是今年高温之王“桂冠”的有力竞争者，但最终花落谁家，仍待后续观望。

释疑

出伏了，还要热多久

今年长达40天的三伏天8月20日正式结束，清凉可期。

天津民俗专家由国庆介绍，出伏后，天气热不热很大程度上取决于“秋老虎”是否发威。所谓“秋老虎”是指出伏后短时间会热到35摄氏度以上的天气，大多发生在每年公历8月下旬至9月上旬，气候特征是早晚稍清凉，午后则高温暴晒。

“秋老虎”现象几乎每年都会发生，有时来得早，有时来得晚，有时还会去而复返，持续的时间也长短不同，长则半个月甚至一个月，短则一周左右。

由国庆表示，虽然“秋老虎”让气温居高不下，但随着空气中的湿度下降，人体的感受会舒服很多。他建议，出伏后公众仍要密切注意天气预报，一旦出现“秋老虎”还是要注意防暑降温、补充水分、劳逸结合、充足睡眠、合理饮食、适当锻炼。