

为期40天的“三伏”来啦，你准备好了吗

长沙已连续11天发布高温预警 未来7天，长沙、南昌、福州等地高温“全勤”打卡



扫码看视频

“是时三伏天，天气热如汤。”7月15日正式入伏，今年的“三伏”又是40天。从2015年至2024

年，已连续10年的“三伏”都是40天。

据中央气象台预计，未来10天，江南、华南大部等地将出现持续性高温天气，高温日数有7~10天，最高气温一般为35~39℃，局地可达40℃以上。其中，长沙更是天天都有35℃以上的高温出现，市民外出请注意防暑降温。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 李致远 通讯员 张浩楠 方承烨



7月14日，长沙街头烈日炎炎，不少人穿上防晒衣，撑起了遮阳伞。 张浩楠 摄

“太热了，太阳比我上班还积极”

“太热了，太阳比我上班还积极，好想哪凉快就哪待着去。”7月14日，家住长沙市开福区的何女士向记者吐槽。何女士感叹道：“根本无处可逃，热气天天陪着我上下班。”

7月15日，我们将迎来一年中气温最高、且潮湿闷热的“三伏天”。截至14日12时，长沙市气象台已连续11日发布高温预警。

正值周末，记者在长沙各个商圈、景区发现，即使是高温天气，热门打卡点依旧人来人往，热闹非凡。“被长沙文化和美食吸引，感受一下长沙的火热。”来自辽宁沈阳的游客刘女士做足了准备，全方位配备防晒衣、遮阳伞等防晒措施。

“在家我几乎不出汗，现在一出门就汗如雨下，长沙真的好热。”从黑龙江远道而来的游客廉女士，边逛街边用小电风扇不停地对着脸吹，“出门不到两小时，妆都脱没了。”

记者从长沙市气象台获悉，预计一直到7月20日，受副热带高压控制，长沙都以晴天为主，最高气温达38℃左右。

高温全勤，“三伏天”也是“桑拿天”

面对即将到来的“三伏天”，南方其他省份也是暑热“控场”，“伏”气满满。

据中国天气网消息，未来10天，江南、华南大部将出现持续性高温天气，高温日数有7~10天，最高气温一般为35~39℃，局地可达40℃以上。尤其从7月14日开始，强度还将增强，范围也将扩大，将会逐渐向北蔓延至河南南部等地。

大城市中，未来7天长沙、南昌、福州高温将“全勤”打卡。不仅白天热，晚上也难逃闷热。预计下周江汉、江淮、黄淮南部等地最低气温也将逐渐上升到28℃、29℃，局地30℃以上，从早热到晚，空调全天无休。

21世纪至今，仅有2004年、2006年、2008年、2010年、2012年和2014年这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天，其中，2015年至2024年，更是连续10年的“三伏”都是40天。

触肤即凉？玻尿酸润肤？
标签众多的“防晒衣”
是黑科技还是“智商税”



扫码看视频

夏日炎炎，高温与紫外线成为人们外出时必须面对的双重挑战，如何做好有效防晒成为人人关注的话题。持续高温带动“防晒经济”升温，在防晒的基础上，越来越多人开始重视美观性，各种黑科技加持的防晒衣，价格也水涨船高。

如何科学有效地选择防晒用品？打着“凉感”“润肤”标签的防晒衣是不是智商税？7月14日，三湘都市报记者进行采访了解。

防晒衣五花八门，黑科技持续加持

7月14日，记者在网络购物平台搜索发现，防晒衣市场呈现多样化趋势，价格从几十元到上千元不等。不少品牌在强调防晒性能的基础上，还兼顾其美观性，推出各种时尚设计款，成为众多消费者衣橱新宠。

材质方面，常见的防晒面料包括涤纶、锦纶等合成纤维，以及棉、麻等天然纤维，每种材质都有优缺点。例如，涤纶材质防晒效果和透气性更好，而棉质防晒衣穿着舒适度高，但防晒效果较弱。

各种新型科技也被应用到防晒衣产品中。记者采访了解到，市面上正在流行一种标榜防晒作用更强的原纱防晒。通过咨询商家了解到，原纱防晒就是在原纱制作时，在纱线内注入TiO₂防晒因子，制成面料。据称，这种工艺的加持既保持了防晒效果，也更加透气舒适，使防晒性能更稳定，多次洗涤、揉搓也不减弱防晒力。

功能方面，不少防晒衣标榜“凉感”，将触肤即凉作为卖点；有些则以“玻尿酸润肤”为标签，宣称防晒、保湿两不误，穿着舒适的同时还有护肤效果。

认准国标，选购防晒衣看材质更靠谱

事实上，所谓的“凉感”“润肤”，更多的只是噱头。

天津工业大学纺织科学与工程学院轻化工程系副教授刘秀明介绍，“玻尿酸”防晒衣所含有的玻尿酸远低于医美行业的玻尿酸浓度，加之防晒衣并非紧身衣，其穿着后与皮肤尚有空间，并不能达到宣传上所说的润肤效果。而“凉感”防晒衣实为“接触瞬间凉感”，通过加入提高纤维导热性材料，加速皮肤热量传导，实现凉爽触感，洗涤后凉爽感会减弱。

刘秀明建议，选择防晒衣时要认准国标，只有满足国标的产品，即UPF(紫外线防护系数)大于40，UVA透过率小于5%，才能称为防紫外线产品。材质上，天然纤维选防晒效果最好的亚麻，化学纤维选防晒效果最佳的涤纶；深色系防晒衣效果好于浅色系防晒衣；针织结构上选择紧密度高、透孔率低的款式，防晒效果更佳。

湖南省职业病防治院医美中心医美皮肤科主治医师匡思思提醒，虽然很多人都会使用防晒霜，但是仍然建议在使用了防晒霜的基础上增加物理防晒，如太阳伞、防晒衣、防晒帽、防晒口罩等，物理防晒相比于防晒霜更为安全靠谱。

■文/视频 三湘都市报全媒体见习记者 高煜棋 通讯员 黎思佳 陈浩然 张誉心

注意防暑降温，警惕中暑和“热射病”

“入伏后一般以‘桑拿天’为代表，对公众来说，一定要做好针对性应对，注意防暑降温，尽量安然度夏。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧说。

面对目前天气的“烧烤模式”，省气象台也做出了提醒。“提醒公众防范持续性高温对健康的不利影响，警惕、预防中暑和‘热射病’。”湖南省气象台首席预报员刘红武告诉记者，建议老弱病幼人员在高温时段尽量减少户外活动，注意多喝水，需要外出时，务必做好防暑降温、防晒保护；户外工作者则要注意避免高温时段长时间在露天环境下工作，防范“热射病”侵袭。

链接

科学使用空调，这些需了解

高温热浪来袭，如何科学使用空调？

1.空调长时间停用，会聚积灰尘、霉菌等，首次空调启动前应先做好清洁工作。如有必要，可以请专业的空调维护人员进行拆洗和高温蒸汽消毒。

2.炎热天气要做好冷热环境的过渡，温度骤降可能刺激人体血管收缩，诱发心脑血管等方面的疾病，应避免大汗淋漓时进入空调房。

3.空调房内空气干燥、流通性不佳，可能会引起身体出现不适症状。建议睡觉时可将空调设置为睡眠模式，怕冷体质和患有呼吸系统疾病的人群，空调最好不要开一整夜。

4.如果空调冷风直吹，容易引发受凉感冒，甚至头部、关节部位疼痛，建议设置风向朝上，可在空调出风口位置安装挡风板。