

# 人间“小满”！天空给长沙发了爱的信号

暴雨过后绚丽彩虹为城市披梦幻滤镜 本周湘中湘北局地还有大暴雨



5月21日，迎来夏季的第二个节气——“小满”。南方的天气与“小满大满，江河水满”的景象十分吻合。我国南方雨水明显增多，暴雨过程常常无缝衔接，雷电、冰雹、短时强降雨等强对流天气也频繁现身。

5月20日，湖南省气象台预计，20日至21日白天受西南暖湿气流持续加强影响，湘西、湘南局地大到暴雨。受低涡切变线和冷空气共同影响，21日晚至23日湘中、湘北部分地区有大到暴雨、局地大暴雨，并伴有8—10级雷暴大风。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远  
通讯员 林城

## 5月下旬雨水不断，气象专家提醒防洪

长沙市气象台预计，从22日开始，全市有一次暴雨过程。在雨水的助力下，气温上升的趋势将被暂时打断，23日将是近期气温的“最低点”。

“降雨最强阶段是在22日到23日，考虑会自北向南有一次区域性的暴雨，大暴雨天气过程。”湖南省气象台国家级首席预报员刘红武接受记者采访时表示，而且小时雨强会达到80毫米左右，24小时的雨强在150毫米左右。“所以雨强比较强，考虑致灾的风险还是比较高。”刘红武说。

刘红武分析，受低涡切变南压影响，24日湘南局地到大雨，其他地区转为多云到晴天。25日至26日白天晴天间多云，26日晚开始省内又有一次较强降水过程，27日湘中湘北部分暴雨到大暴雨。他提醒，需要重点防范持续降水以及短时强降水造成的山洪、地质灾害、中小河流域以及城市积涝风险升高影响；要持续关注雷暴大风等强对流天气对交通安全，尤其是水上交通、临时建筑等带来的一些不利的影响。

## 小满时节暖湿气流不断涌入，江河渐满

5月21日，迎来夏季的第二个节气——小满。此时，北方由暖变热，南方雨水渐盛。为何小满时节江河水位容易上涨？

根据中国天气网统计气象大数据发现，自谷雨、立夏节气开始，我国多地降雨显著增多，到了小满前后，雨水逐渐丰沛，全国平均降水量达39.5毫米。“通常小满期间，南海夏季风已经爆发，暖湿气流源源不断地涌入，南方雨水明显增多，暴雨过程频繁，江河水位也随之逐渐上升。”中国天气网气象分析师石妍介绍。

记者梳理发现，在古代，人们还会用小满时的天气来预测未来一段时间降雨以及粮食收成情况。例如“小满不下，黄梅偏少”，是说小满时节降雨偏少意味着黄梅时节降水可能也会偏少；“小满不满，干断田坎”，是说如果在小满节气时雨水少，今年的降雨都会偏少，稻田还会因为缺水而干涸，影响稻谷的生长。



下雨天和“520”才是最配的，因为伞下能拉近20厘米的距离。5月20日，长沙突降的大雨带来清凉，出门过节的脚步一点不受影响（下图）。傍晚时分，一道绚丽的彩虹为城市披上梦幻滤镜（上图）。 刘丰 摄

## 节气养生

### 小满时节素有“不吃生冷”的说法

小满时节，民间素有“不吃生冷”的说法。对此，中国中医科学院望京医院主任医师袁盈说，此时人体阳气属于升散状态，进食较多寒凉食物易损伤脾胃，导致脾胃运化功能失调，出现腹痛、腹泻、食欲不振等症状，特别是老人、儿童和体质虚弱者更应注意。针对平时容易上火的人群，可以适当食用养阴润燥食材，像冬瓜、西瓜、荸荠、藕、绿豆、菊花、银耳汤等。

专家特别提示，对于脾胃虚寒的人群，要注意保护脾胃阳气，多进食薏苡仁、莲子、山药、白扁豆、茯苓等健脾益气祛湿的食物；进食海鲜等寒凉食物时，可以加一些姜末、蒜末、胡椒粉等以节制寒性，保护脾胃阳气。平时也可以喝苏叶、陈皮水，起到健脾温中化痰的作用。

睡眠问题也是小满时节的常见困扰。袁盈建议，保持规律作息，每天尽量保持在同一时间就寝与起床，不要熬夜；睡眠环境尽量安静、遮光等；尽量放松身心，避免睡前过饱或者过饥。

■据新华社

## 湖南体育中考明年“升级”

首次鼓励将初三平时测试作为中考成绩



三湘都市报5月20日讯 近日，湖南省教育厅正式印发《湖南省初中学业水平体育与健康科目考试总体方案（试行）》（下称《方案》），这是湖南首个体育中考总体方案，将于2026年起全面落地实施。

根据《方案》，体育中考可供考生选择测试项目大幅增加至14项，同时，还首次鼓励各地积极探索将初三日常锻炼测试成绩纳入中考。

### 测试项目增加至14项

《方案》实现全省体育中考“一盘棋”，使全省各地体育中考测试规则、评分标准等要求一致。

根据《方案》，湖南省体育中考测试项目将增加至14项，分为身体素质测试、运动技能测试两大类。

其中身体素质测试包括必考项目和选考项目，必考项目为1000米跑（男）/800米跑（女），选考项目（考生选考1项）为立定跳远、投掷实心球、引体向上（男）/一分钟仰卧起坐（女）、一分钟跳绳、50米跑；运动技能测试项目（考生选考1—2项）为篮球、足球、排球、乒乓球、羽毛球、游泳、网球、一分钟踢毽子。

值得注意的是，身体素质测试选考项目要求各地必须设置至少3项供学生选择。运动技能测试要求各地必须设置3项及以上供学生选择，篮球、足球、排球为必设考试项目。

同时，《方案》允许因残疾丧失运动能力或因伤、病不能参加现场测试的学生，以及不具备体育中考组考条件的专门学校不便外出的学生申请免考；允许因临时伤、病，女生因特殊生理期不能参加现场测试的学生申请全部或部分项目缓考。对于免考、缓考考生，要求提供相应的证明材料，并严格进行审核、公示。免考、缓考具体实施细则由各地负责制定。

### 增加等级赋分计分方式

《方案》明确，体育中考原始分满分为100分，各市州可将学生体育中考原始分或等级赋分按一定比例折算纳入中考总分。

其中，等级赋分将依据学生体育中考原始分值从高到低划分为三个等次，其中80分及以上为A等，60—79分为B等，59分及以下为C等；A等、B等、C等分别赋100分、80分、60分，各地再按照一定比例将学生体育中考等级赋分计入中考总成绩。

值得注意的是，《方案》要求，各市州依据义务教育课程方案和体育与健康课程标准规定的课时、课程容量等，结合各地中考总分和实际情况，合理确定体育中考分值。各市州要不断提高体育中考分值占中考总分的比例，到2027年都要达到8%以上。

### 鼓励各地探索将平时测试作为中考成绩

为了引导初三学生平时加强体育锻炼，而不是为了体育中考而锻炼，在测试成绩认定上，《方案》还鼓励各地探索将初三年级学生在校日常标准化测试成绩作为体育中考测试成绩，此举在湖南尚属首次。

为保障公平公正，《方案》明确，学生日常测试成绩的采集要符合体育中考测试规则等要求，原则上由智能化设备进行测试，经过严格身份认证，有教师在场监督，测试成绩实时上传主管教育部门，测试过程全程录像且可追溯。

《方案》对各市州体育中考组考提出统一的测试规则、评分标准以及要求。

■湖南日报全媒体记者 杨斯涵