

“秋老虎”下山，我省持续晴热高温

省气象台发高温橙警，局地将达39℃以上 立秋不等于迅速降温，“暑去秋来”还要等



扫码看视频

三湘都市报8月7日讯 高温持续打卡，燥热难耐。立秋，本是一个清凉且温柔的名字。不过，对于湖南来说，立秋并不等于入秋，盛夏的暑热还没褪去，秋意也并未登场。

我省今日继续发布高温预警，局部地区将达39℃以上，“秋老虎”下山了！
■全媒体记者 李成辉 视频 刘文

立秋后气温可能继续升高

7日晚8时28分57秒，迎来二十四节气中第13个节气——立秋。这是秋季的第一个节气，意味着夏去秋来。不过，立秋和立夏、立春一样，并不是真正的秋天、夏天、春天的到来。按照气象学划分，连续5天滑动平均气温稳定降至22℃以下才算是秋季的开始。

立秋后气温并不是迅速下降，而是可能继续升高，俗话说“秋后一伏，热死老牛”。立秋后第一个庚日为末伏开始，是一年中最早的三伏天的末尾阶段。

省气候中心气候预测首席专家谢益军表示，立秋后早晚可能有凉风，气温仍然十分高。这一时节雨水相对较少，地标温度甚至可能超过头伏和中伏，人们常形象地称为“秋老虎”。

关于立秋，还有一句民谚：早立秋，凉飕飕；晚立秋，热死牛。区分早立秋和晚立秋有两种说法。一是立秋当天的农历日期确定早晚，农历6月就是早，7月则是晚；另一种说法是以立秋的具体时间来区分，上午是早，下午便是晚。不管是按以上哪种方法，今年均算是“晚立秋”。

谢益军表示，早晚立秋对气温的指示意义有限。省气候中心曾提取立秋到8月底的平均气温，发现早立秋不但没有冷飕飕，有时气温还更胜一筹。立秋虽然象征着天气的转折，但在这个时节，我国大部分地区仍处在盛夏的尾巴，真正能够决定立秋时节气温如何的，还要看具体的天气形势。

高温预警：局部地区将达39℃以上

立秋过后，天地澄清，秋凉尚早。至少未来两天，全省大部晴热高温天气持续，湘南局地有阵雨或雷阵雨。

省气象台8月7日16时发布高温橙色预警：预计7日20时至8日20时，长沙、株洲、湘潭、衡阳、邵阳东部、岳阳、常德、张家界、益阳、郴州北部、永州北部、怀化东北部、娄底、湘西州将达到37℃以上高温，局部地区将达39℃以上，请做好防范。

气象专家提醒，注意防范高温天气对电力供应、人体健康、安全生产等方面的不利影响，户外作业或活动做好防暑降温。另外，在保证安全的情况下，抓住有利时机开展人工增雨作业，并做好蓄水保水工作。

节令

立秋说“秋”

“一候凉风至，二候白露降，三候寒蝉鸣。”8月7日迎来立秋节气，气象、农业专家为您立秋说“秋”。

南京信息工程大学应用气象学院副教授江晓东说，立秋节气通常在“三伏天”里的中伏期间到来，是仅次于小暑、大暑的第三热节气。“立秋时节，我国大多数地区仍处夏季，天气依然很热。此时也是台风活跃时期，多发暴雨等灾害性天气。”

《月令七十二候集解》有“秋，揜也，物于此而揜敛也”的记载。江苏省农业科学院蔬菜研究所研究员羊杏平解释，立秋的“立”有开始之意，“揜敛”是收敛的意思，即此时农作物开始成熟。

“立秋时节是中稻、玉米、大豆、棉花等作物开花结实的阶段，需水量大，充足的雨水可以为丰产奠定基础。所以民间有‘立秋雨淋淋，遍地生黄金’‘立秋三场雨，秈稻变成米’等俗语。”羊杏平介绍说。

立秋不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。民间有立秋这天“晒秋”“咬秋”“贴秋膘”等习俗。

“晒秋”指的是我国一些地区农民利用自家窗台、屋顶等晾晒农作物以便贮藏的一种传统农俗。

“咬秋”也叫“啃秋”，是指在立秋日多吃西瓜，以求解暑防燥。

“人们一般还会选择在立秋日吃肉，意在‘以肉补膘’。”羊杏平解释说，但从营养学的角度讲，“贴秋膘”不一定非得吃肉，尤其不适合肥胖超重或患有高血压、高血脂的人，建议多吃绿叶菜、薯类、馒头、酸奶等发酵类的食物，少吃肉类。普通人群“贴秋膘”也要适量，不宜暴饮暴食。

■据新华社

国版“出血性疾病急救流程”在湘发布，救治更精准

三湘都市报8月7日讯 正常成人的血量约为4000—5000ml，当失血量达20%时，会出现休克；如果达30%以上，不及时救治就会在短时间内死亡。在创伤性出血中，40%—50%的病例死于循环衰竭，临床也称为死于出血。

为了降低出血性疾病患者的死亡率，让出

血性疾病患者能够救得赢，救得活，救得好。8月5日举行的第四届中国出血大会上，湖南省人民医院牵头成立“中华医学会急诊医学分会出血学组”，发布产科出血急救流程、创伤出血急救流程、大咯血急救流程等12项“出血性疾病急救流程（2.0版本）”及多个出血性疾病专家共识。

这些急救流程发布后，中国出血中心联盟的1276家联盟单位将执行此急救标准。

■文/视频 全媒体记者 李琪 实习生 孙昕 杨祎莎 通讯员 梁辉 莫金华



8月7日，小朋友在“全民动起来·一起向未来”2022年长沙市全民健身日展演中，进行极限小轮车表演。来自长沙各社区的参赛者投入市民运动技能挑战赛中。

受访者 供图

体验盛夏星城“体育热” 长沙市全民健身日展演活动举行

三湘都市报8月7日讯 今年的8月8日是全国第14个“全民健身日”。今日上午，“全民动起来·一起向未来”2022年长沙市全民健身日展演暨市民运动技能挑战赛在长沙贺龙体育中心附场展开。

展演由多个协会共同推荐的350人组成，涵盖老中青少四代，有广场舞、排舞、柔力球、曳步舞、花样跳绳、轮滑、极限小轮车、花式篮球等节目，反映了长沙全民健身事业的蓬勃氛围与创新发展。活动现场还邀请了长沙籍优秀运动员、湖南省体育界健康宣传大使孙文雁宣读全民健身倡议书。

展演结束后，现场还展开了市民运动技能挑战赛。赛事设有迎面接力赛、运转乾坤、动感五环、大力士铅笔4个团体挑战项目和射箭挑战、足球射门挑战、乒乓球接发球挑战、飞盘挑战、垫球（气排球）挑战、投篮挑战6个人挑战项目，来自长沙市各社区的参赛队员们在欢笑声中轻松完赛。

三湘都市报记者了解到，今年长沙将继续大力推进体育强市、打造体育名城，力争年内启动长沙国际体育中心项目建设，全市新改建200个室外运动场。打造“城区15分钟健身圈”升级版，大力增加乡村标准化运动场地，提质“农村30分钟健身圈”，不断满足群众就近就便健身需求。

■全媒体记者 叶竹