

超长夏日,看长沙人如何花式避暑

带泳池的网红民宿每晚上千元,还一房难求 西湖公园体验桨板运动的比往年翻番



周末不少长沙市民去浏阳金坑避暑。 受访者 供图



西湖公园内市民组团玩桨板。



扫码看视频

今年夏天,如果用一个关键字来形容,那就是“热”。在气温高人气也高的长沙,市民们多会采取什么样的避暑方式?三湘都市报记者采访了多位市民,为你整理出一份避暑指南。

■三湘都市报全媒体记者 周可 卜岚 视频 周可 实习生 朱斌

【宿高山】热门民宿连续两个周末无房

盛夏时节,湖南长沙气温直逼40℃。长沙向东130公里外,大围山逶迤连绵,苍翠如黛,是一处清凉的避暑胜地。

“看中了的花筑唯山居民宿,谁料预订十分火爆,连续两个周末都没订上。”长沙市民叶女士计划与家人一同前往浏阳大围山过周末。朱女士告诉记者,考虑到孩子年纪还小,想找一家带泳池且有游乐体验项目的民宿,“看了一圈价格都快赶上三亚五星级酒店的房价了,网红民宿平均一晚要1400元。”

洗涤尘嚣,隐逸山林,感受平和宁静、自然悠远的生活,成为不少市民的避暑首选。据了解,入夏以来天气持续炎热,游客纷纷来到大围山避暑纳凉。目前大围山已接待游客超30万人,境内大围山峡谷漂流、浏河源狮口战地漂流、中岳漂流踩溪等十分火爆。

此外,不少网红民宿更是一房难求。记者在多家酒店、民宿预订平台上搜索发现,长沙周边如浏阳大围山、宁乡的沩山、望城的黑麋峰等地区,房价千元以上的高端民宿目前多数处于周末无房可订的状态。

【“森”呼吸】公园里露营成新风尚

想去户外感受大自然,却又不想直面高温晴热的天气,于是等太阳快下山时再出门似乎是个不错的选择。不过,也有不少市民选择找一个环境优美的公园,带上天幕和帐篷,在树荫之下选一处落脚点待上半天。

这个夏天,长沙市民袁女士常去家附近的松雅湖湿地公园搭天幕露营。“下午4点之后找一个靠近湖边的树林,在树林里搭个天幕摆上桌椅,再配上一个户外电源开个风扇,就可以和朋友们一起假装在海边。”

随着露营的火热,长沙越来越多的公园也开发了提供露营器材的露营基地,位于大王山旅游度假区的巴溪洲便是其一。巴溪洲在不破坏原有生态的原则上,建成了集湿地群鸟、生态密林、游艇码头于一体的综合性水上乐园,今年夏天更是开放了露营基地。

【泡泳馆】水上乐园人满为患

酷热天气,凉爽刺激的水上乐园成了市民消暑的好去处。

“夏天一定要玩水,我期待很久了。”8月20日晚上,长沙市民刘小姐和朋友一起去湘江欢乐城欢乐水寨玩了3小时。“去了之后发现人真的很多,可能白天太晒,都集中在晚上去玩。”刘女士抱怨说,自己在园区游玩一半以上的时间都花在了项目排队上。

湘江欢乐城雪域水寨分公司的数据显示,7月以来,湘江欢乐城已迎来了客流高峰期,目前,欢乐雪域、欢乐水寨两大园区周末基本满负荷接待,即使是工作日的客流量也相比平日翻番。“周末欢乐水寨的日接待游客过万,预计今年暑期游客接待人次将创历史新高。”湘江欢乐城雪域水寨分公司有关负责人介绍。

除了水上乐园,各大游泳馆内也人满为患。8月20日下午3点,长沙贺龙体育馆恒温游泳馆内早已人声鼎沸。游泳馆的工作人员表示,今年夏天就算是工作日都有上千人光顾。

【荡湖心】水上运动为夏日降温

玩水的正确打开方式,除了去游泳馆或水上乐园,还可以去体验水上运动项目。

今年夏天,长沙西湖公园、月湖公园成为不少桨板、皮划艇运动玩家的常去地。西湖公园长沙领客水上运动基地桨板总教练杨少华介绍,今年夏季,前来体验桨板运动的玩家比往年翻了两番,主要客群也从40岁以上的冬泳爱好者,变成以年轻人、青少年为主。

“周末来玩桨板的人更多,最多的一天基地分批接待了130多个玩桨板的顾客。”杨少华说,今年水上基地的主要客群都是20来岁的年轻人,女性群体占七成左右,也有不少家长带孩子来学习皮划艇、桨板、赛艇等水上运动。



预报

湖南连续7天发布高温红警 周末高温逐渐缓解

三湘都市报8月21日讯 周末的湖南,热力不减。今天下午,湖南继续发布高温红色预警,这也是我省连续第七天发布的高温红警。不过,熬着熬着高温就力竭了。气象部门预计,25日至28日,省内自北向南迎来降温降雨过程,高温将缓解。

据实况统计显示,20日7时至21日7时,全省以晴天间多云天气为主,其中怀化南部、邵阳南部、永州南部及郴州南部出现阵雨或雷阵雨;最高气温湘南为36至38℃,其他地区为38至40℃,最高为常德站41.7℃。

省气象台预计,受副高控制,未来三天湖南大部分地区持续晴热高温天气,最高气温局地超过40℃;湘南受东风扰动影响,局地有阵雨或雷阵雨。

省气象台8月21日16时发布高温红色预警:预计21日20时至22日20时,长沙、株洲、湘潭、衡阳、邵阳东北部、岳阳、常德、张家界、益阳、怀化东北部、娄底、湘西州将达到39℃以上高温,局部地区将达40℃以上,请做好防范。

8月24日,下周三,是“三伏”的最后一天。熬过这一天,25日至28日,省内自北向南迎来降温降雨过程,高温缓解。气温方面,湘北、湘中偏高4至6℃,最高气温局地超41℃(24日高温有可能达极值);26日起高温强度明显减弱。

■全媒体记者 李成辉 通讯员 张倩



提醒

高温天气警惕卒中发作

近期湖南热成“胡南”,专家提醒广大市民面对高温天气,也应警惕卒中的发生风险。

“高温天气下,人体出汗量增多,会使得血液黏稠度增加。而在使用空调时,血管又易受冷热交替刺激,尤其对那些心脑血管疾病的人群来说,会增加卒中发作风险。”今天,湖南省脑卒中医疗质量控制中心主任、中南大学湘雅医院脑血管病专科主任夏健教授呼吁,“在卒中患者的急救过程中,时间就是大脑,可以借助‘中风120口诀’来帮助快速识别卒中症状。”

夏健教授提醒:“夏季卒中发作时,由于发病症状相似,可能被人们误以为是中暑,这时不够重视,或采取了错误的急救方法,都会耽误了卒中急救。”如何快速准确的识别卒中?夏健教授介绍了一套简单易记的口诀——120口诀:“1”看一张脸:不对称,口角歪斜;“2”查两只胳膊:平行举起,单侧无力;“0”(聆)听语言:言语不清,表达困难。

“把卒中早期识别和中国特有的医疗急救号码1-2-0直接联系起来,简单形象。家属或旁观者如看到出现上述三个症状之一,就应马上拿起电话拨打120,通过救护车将患者尽快送往有卒中绿色通道的医院。”夏健主任说。

■全媒体记者 李琪 通讯员 汪易