

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。叶女士告诉记者，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，也有不少家长送孩子来学习皮划艇、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“湖南”，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，可能被人们误认为是中暑，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