

湘江野泳者渐多，这群队员“有点忙”

入夏以来他们已救回多名溺水者 提醒：野外水域游泳别任性

三湘都市报7月9

日讯 盛夏酷暑，游泳成了消暑首选，一些人却选择了江河、湖泊、水潭这些易发生危险的水域。即使野外水域有的已经设置了禁止游泳的警示牌，也拦不住一些人跃跃欲试的心。

每年的夏季，也是株洲湘江义务救援协会最忙碌的季节。今年入夏以来，他们已经救回两名溺水者。

■文/视频 全媒体记者 杨洁规
实习生 谭明宇



扫码看视频



株洲湘江义务救援协会的队员们在岸边劝导“野泳”市民。
杨洁规 摄

现场：小孩在戏水，家长在玩手机

7月8日下午6时许，株洲天元大桥河西段水域，一名六七岁的小男孩未携带任何救生设备，独自在离岸边一米多的水域游泳，家长则坐在岸边的石头上刷手机。见状，巡逻至此的救援队员罗志刚等急忙上前劝阻。

队员们不停“输出”，讲解该水域的危险及救援案例，“他会游泳，我看着没事的。”在队员的苦劝下，家长才把小孩叫上岸。

记者在天元大桥上下游200米范围内看到，野泳的人很多，放眼望去，记者粗略数了一下，可以看见三四十人。而采访期间，还源源不断有人加入，其中不乏有老年人、小朋友的身影。岸上“禁止游泳”的警示牌形同虚设。

然而，即便是这样，他们仍会安排16名队员，从下午3时开始，在几个危险水域，一遍又一遍地苦劝那些在危险水域游泳的市民上岸。

入夏以来，救援队已救起2名溺水者

经过12年的发展，株洲湘江义务救援协会已发展到360余名队员，他们中有教师、警察、医生、公务员等。其中坚持日常巡逻的有50余名队员，他们都是游泳的好手，基本都有在江中“拉人一把”的救人经历。

队员肖暑文是个铁人三项高手，连续几年都成功从湘江救人，去年还一次性救了两人。今日，他向记者讲述了发生在最近的一次救人经历。

“快来人，救命啊！”7月6日晚7时15分许，突然，距离岸边30米的水中传来呼救声。

正在附近巡查的肖暑文听到呼救声后，立即冲刺跑到江边，看到一名男子正在水中扑腾。眼看溺水男子就要沉入江中，肖暑文当即一个鱼跃跳入水中，游向溺水男子，将其带向岸边。

截至发稿日，株洲湘江义务救援协会已从湘江里救起136个鲜活的生命，今年已救起2人。

野外水域游泳莫任性

提醒

会游泳就不怕溺水了么？

“游泳者即使是有过硬的游泳本领，在无救生设备的情况下，也不要下江游泳，不会游泳的更不能轻易下水。”株洲湘江义务救援协会会长邹国良告诉记者，在水库、池塘、河流等野外水域，大家无法通过浑浊的水面判断水下复杂的情况，游泳者的肢体很可能会受到水草、淤泥、碎石、暗流等多种因素的干扰，使得游泳技术无法施展，进而发生意外。



省气象台连续9日发布高温黄警 “炎值”爆表 “超长版”三伏天要来了



扫码看视频

三湘都市报7月9日讯 7月以来，长沙的太阳开启“全勤模式”。烈日下空气里夹杂着闷热的气息，让人喘不过气来。

俗话说“热在三伏，冷在三九”。小暑节气已

过，紧接着7月11日将迎来40天伏天的“超长待机”，你做好准备了吗？

截至7月9日10时，湖南省气象台已连续9日发布高温黄色预警，长沙已于9日9时升级为高温橙色预警。预计接下来一段时间热浪将持续控制湖南大部。

“这两天空调就没停歇过，一到外面就完全受不了，那种热浪扑面而来，让人窒息……”家住开福区的刘先生告诉记者，以前他脑海中的夏天是美好的，有落日余晖、有兜风嬉水。现在只想着炎热夏日快点结束。

所以说今年的夏天热得很不一般。今年的三伏天不仅时间长，而且入伏的时间比较早。所谓“夏至三庚数头伏”，今年夏至日刚好碰上“庚日”，这就导致了今年入伏的时间比往年早了许多。

为什么三伏天是全年中最热的？7月9日，湖南省气候中心气候预测首席专家谢益军向记者解释，三伏天主处于湖南的盛夏，因而也是一年中最热的阶段，常年日平均气温在27℃-30℃之间。

谢益军解释，三伏天为什么这么热可以从三个方面分析，一是七八月份副热带高压加强，高压内部的下沉气流，在其控制下天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温，天气就更热；二是由于地表层的热量累积下来，一天比一天热，三伏天期间地面积累热量达到最高峰，天气就最热；另外，夏季湖南空气湿度大，体感温度也会增高，这也是天气闷热的重要原因。

■文/视频 全媒体记者 李致远 实习生 曾澜

支招

高温预警天气 这样睡个好觉



扫码看视频

三湘都市报7月9日讯 夏季气温高，高温和湿度会让人感到燥热，影响人的睡眠质量。今日，省卫生健康委健康教育宣传中心发出健康提醒：适时了解夏季

科学睡眠相关知识，学会在夏夜睡个好觉。

营造宜人的睡眠环境

选择符合人体工学的舒服床垫，轻薄、透气的棉质或天然纤维材料的床上用品，遮光能力好的窗帘等。

临睡前将室温调降至20℃-25℃左右，创造一个令人容易进入梦乡的环境。

注意早晚开窗通风，保持空气新鲜；室内温度以24℃-26℃为宜，湿度应在30%-70%之间。

合理安排作息時間

为了保持良好的睡眠质量，建议夏季较其他季节可以少睡1小时，但入睡时间需控制在午夜12点之前。尽量在固定的时间上床睡觉，并在早晨固定的时间起床。

控制午睡时间和时机，科学研究发现，午睡24分钟，可使工作表现提高34%。

调整饮食和运动习惯

饮食方面：一是摄入足够的水分可以满足身体的营养需求，保持水分平衡，减轻身体应对炎热气温的不适感。适量多喝水(每日最少2000毫升)，但冷饮不宜多喝。二是控制饮食热量，不要过度进食高热量食物，否则会影响睡眠质量。三是辛辣刺激食物会刺激神经，影响睡眠。建议少食或不食。

运动方面：适度的运动可以促进血液循环、释放压力，并提高睡眠质量。夏季可以适当进行一些户外运动，如晨跑、散步、游泳等。运动时间最好在晚上八点之前，否则会影响睡眠。

■全媒体记者 李琪

实习生 左依婷 陈慧娜 通讯员 赵贇