

湖南发高温橙警，局地达39℃以上

今日湘中以北大部分地区、湘南部分地区或超37℃ 6日前，长沙气温达37℃-38℃



扫码看视频

三湘都市报7月3日讯 自6月30日起连续3日发布高温黄色预警后，湖南省气象台7月3日16时升级发布高温橙色预警：预计7月4日白天，湘中以北大部分地区、湘南部分地区有37℃以上高温，局部地区将达39℃以上，请做好防范。橙色预警区域：长沙、株洲、湘潭北部、湘西州东部、张家界、常德、益阳、岳阳、怀化中北部、娄底西部、衡阳东部、郴州中北部。

长沙市气象台7月3日发布近期天气形势，7月6日前，长沙受副热带高压稳定控制，晴热天气维持，最高气温将达37℃至38℃。7月7日至7月10日，副热带高压撤退，热带低压外围偏东风扰动影响，易发生局地热对流天气。

长沙市应安委办、市气象局发布提醒：高温时段（尤其是白天10时-17时）尽量减少或避免户外活动；户外从业者在室外劳动时应戴上遮阳帽，穿浅色衣服，并应备有饮用水和防暑药品，感到头晕不舒服应立即停止劳动，到阴凉处休息。

■全媒体记者 李致远 通讯员 吴瑕

生活观察

夏日防晒如何有效又有度

夏日炎炎，防晒必不可少。然而，晒太阳对于健康而言也至关重要。如何在防止紫外线对皮肤造成伤害的同时，又保证身体能够获得足够的阳光照射？

防晒不到位，后果不仅是晒黑

反复日晒且缺乏防护可能导致严重疾病。国际癌症研究机构将紫外辐射划为人的2类（2B-2A）致癌物，皮肤长期暴露在紫外线下可能导致DNA损伤、免疫抑制和基因突变，进而提升皮肤癌发病风险。

防晒不仅事关皮肤，还关系着眼睛的健康。若眼部长期暴露在紫外线下且缺乏有效防护，可能导致睑裂斑形成、诱发翼状胬肉、增加白内障早发风险、损伤眼底组织，同时会引发一些眼底疾病，威胁眼部健康。

专家提醒，过度防晒同样可能引发健康问题。过度防晒是指类似“养蜂人”式的防晒，如外穿“脸基尼”、遮阳帽、“全包围”式防晒衣，内涂高倍防晒霜、隔离乳，遮阳伞不离手，尽可能远离阳光等。

晒太阳是人体合成维生素D的主要途径。维生素D缺乏会影响钙的吸收和利用，增加骨量流失加剧、骨质疏松症、骨折等发生的风险。

过度防晒对情绪的影响也不容忽视。长期处于阴暗环境，减少与自然阳光的接触，会抑制人体血清素的分泌。血清素作为一种神经递质，对情绪调节起着关键作用，其分泌不足易使人出现情绪低落、焦虑、抑郁等不良情绪，降低生活质量。

要将防晒与晒太阳有机结合

科学防晒怎么做？专家指出，科学的防晒就是要将防晒与晒太阳有机结合，在防晒的同时，每天要保证适量的晒太阳时间，但要注意避开太阳紫外辐射最强的时段。

对于大多数人而言，使用防晒霜是有效的防晒手段。日常通勤可选择SPF值30+、PA+++的通勤防晒霜，出门前15分钟涂抹，每隔2小时补涂一次，同时搭配宽檐帽和防晒伞等物理防晒，减少紫外线直射；进行户外活动时，需选用SPF值50+、PA++++且防水防汗的专业防晒产品，暴露在外的皮肤要全面覆盖。

太阳紫外辐射强度因时间、季节、纬度、云量及反射情况不同存在较大的变异，晒太阳时要综合考虑这些因素，以气象部门发布的预告作为判断太阳紫外辐射强度的依据。还可根据“影子原则”判定紫外辐射强度，即当身影比身高短时紫外辐射会较强，此时应当采取防护措施。

对于儿童和孕妇等特殊人群，晒太阳的时间应更加谨慎。6个月以下的婴儿应尽量避免直接暴露在阳光下，6个月以上的儿童可以使用儿童专用的防晒霜。

眼睛无法涂抹防晒霜，为了避免太阳的直射伤害，墨镜则不失为一个好的选择。在选购墨镜时，建议购买商品标签上标有100%UV（阻挡所有紫外线）或者UV400（阻挡400nm波长以下的紫外线）的墨镜，这两种可以阻挡到危害较大的UVA（长波紫外线）。

■据新华社



“橘洲号”航拍图。长沙城发文旅 供图

读城

湘江首艘新能源豪华游轮今日正式运营 “橘洲号”解锁夜游长沙新体验



扫码看视频

7月4日，长沙水上旅游的绿色新名片——首艘新能源豪华游轮“橘洲号”将正式开启“星辰夜游”首航。这艘可容纳500名乘客的新能源巨轮，将从三馆一厅旅游码头起锚，为市民与游客带来夜游湘江的独特体验。轮船上有哪些设备和服务，一趟坐下来花多长时间？7月3日，记者来到三馆一厅—旅游码头带你揭秘。

船体与设施：三层空间各有乾坤

登上“橘洲号”，一个大气的“船上客厅”映入眼帘。

“‘橘洲号’共设3层，一层为游客休息区，共有168个座位；二层为包厢和卡座区，满足私密聚会需求；三层为赏景区，是远眺江景的绝佳位置。”长沙城发浏阳河水上公司港口船舶运营部副经理孟义云介绍，“船舱内部公共空间充裕，三层甲板采用自由选座模式，游客可随意挑选心仪位置赏景。”

走在“湘江客厅”内，记者注意到尽管游船两边都是落地窗，今日的气温达到37℃，但室内依然凉爽，感觉不到紫外线的存在。

“为了让游客有更好的夜景观赏体验，游船的落地窗采用的是双层隔热防紫外线的玻璃，此外我们还会定时擦洗玻璃。”孟义云说。

记者了解到，这艘总长49.99米、型宽14.8米的游轮，是长沙水上旅游向“智慧航运、绿色航运”转型的标志性成果。船舶设计航速达18.5公里每小时，航行过程平稳舒适，即使是初次乘船的游客也能轻松适应。

安全保障方面，船上配备580件成人救生衣、80件儿童救生衣，以及救生网兜、软梯、救生圈等50余件救生设备，码头还配置了AED，船员均经过专业演练，保障航行安全。

航线与体验：90分钟尽览湘江璀璨

“‘橘洲号’主打‘星辰夜游’，航行时间为18时45分、20时45分，以后有计划开行日游航班。航线起点与终点均为三馆一厅旅游码头，单程票为往返通票，活动推广票价为218元每人，航行一趟约90分钟。”孟义云说，航线串联起长沙多个地标，从三馆一厅的璀璨夜景出发，途经金融中心、渔人码头、裕湘纱厂，经过万达广场、杜甫江阁，最终远眺橘子洲头毛泽东青年艺术雕塑，再折返至起点，让游客在航行中沉浸式感受“山水洲城”的夜色魅力。

据悉，该游船购票方式灵活多样，除现场购票外，市民还可通过美团、携程等线上平台，或“湘江游船”小程序提前购票。

“尽管‘橘洲号’最大载客量达500人，但为提供一个舒适的乘船体验，我们会将载客率控制在90%左右（约450人）。”孟义云说

特色活动：音乐与文化交织的夜游盛宴

作为湘江首艘新能源豪华游轮，“橘洲号”与传统内燃机游轮相比，“橘洲号”噪声更小，航行中平稳舒适，大幅提升游客体验。其外观灵感源自岳麓山山脊，流线型船身融合“山水洲城”意境与现代科技，内部装饰则混搭国潮与赛博朋克风格，光影系统打造虚实相生的“城市山水画卷”。

值得一提的是，在航行途中，“橘洲号”特意为游客准备了丰富的文化体验。一层客舱内有西洋乐队现场演奏，三层甲板设流行音乐驻唱；游船上的电子屏会循环播放长沙宣传视频。

此外，每到一处地标，乘务讲解员都会提供免费导览，详细介绍景点故事，让观景更添深度。

运营方还特意表示，“橘洲号”首次运营将有“隐藏彩蛋”，届时会有惊喜带给抢先体验的游客。

■文/三湘都市报全媒体记者 王翊璋
通讯员 张鹏 视频/朱帅铭