

# 今年首个登陆台风可能要来了!我省发布汛情提醒:全面做好防范应对 未来三天湘北湘中将迎强降雨



6月29日傍晚,长沙市交通运输部门在湘江黑石铺大桥以南水域巡航,劝离野泳、野划的市民。  
湖南日报全媒体记者 田超 通讯员 骆岗 陈果 摄



扫码看视频

新的一周天气关键词,一个是暴雨,一个则是台风。6月29日,据中央气象台消息,随着副热带高压加强北抬,海上两个热带扰动正在酝酿,其中一个未来将发展为台风,下周或影响华南地区。同时,主雨带北抬,暴雨、大暴雨重返包括湖南在内的长江沿线。

湖南省应急委员会办公室已于29日下午发布汛情提醒,6月30日至7月3日湘北、湘中有强降雨过程,需全面做好防范应对。

## 汛情提醒!暴雨大暴雨重返湖南

29日,长沙气温攀升至33℃上下,空气湿度维持在60%左右,体感温度直逼38℃,熟悉的闷热感再度袭来。市民李女士坦言,这种湿热天气比单纯高温更难熬,出门片刻便浑身黏腻。

不过,这轮晴热闷热只是梅雨季的短暂插曲。今年梅雨季开启以来,18日至25日江南等地出现强降雨天气,随后雨带南压,降雨减弱。29日起至7月3日,入梅后第二段降雨集中期来了。

当日,湖南省应急委员会办公室发布汛情提醒,6月30日至7月3日,湘北、湘中有强降雨过程,需全面做好防范应对。省气象台预计,累计雨量湘北、湘中100~200毫米,局地300毫米。最强降雨时段为6月30日至7月1日,湘北、湘中有暴雨,其中湘东北有大暴雨。7月4日晚开始受南海热带系

统影响,省内又将有一次降雨过程。

此外,记者从长沙市气象台获悉,6月29日至7月3日,长沙雨日雨量增多。6月30日晚至7月2日,有一次大到暴雨过程,累计雨量80~120毫米,其中宁乡北部、望城北部、长沙县北部、浏阳东部南部局地120~180毫米,并伴有短时强降水、6~8级雷雨大风等强对流天气,最强降雨时段在30日夜间至7月1日。

省气象台提醒,前期降雨过程造成湘北、湘中土壤含水量偏高,需防范强降雨可能造成的山洪、地质灾害等次生灾害。

## 今年首个登陆台风可能登陆华南

据中央气象台消息,7号台风“米克拉”、8号台风“海高斯”刚停编没多久,新的台风胚胎又开始酝酿了。未来10天,南海和西太平洋有1~2个台风或热带低压生成,其中一个将可能影响华南沿海。

目前在菲律宾东部的太平洋上扰动96W正在活跃中,其中心位于副热带高压环流边缘,周边海温条件好、有充足水汽供给、垂直风切变不强,有利于其发展增强;但它向西移动后,菲律宾群岛地形摩擦存在削弱作用,未来能否加强为台风还有不确定性。

如果加强为台风,那么本周末可能登陆华南,成为今年登陆我国的首个台风,给当地带来明显风雨;如果未能加强成台风,截留不了水汽,那么本周末长江沿线的降雨则会增强。不论怎样,南方多地的晴热都将迎来转折,公众需提前做好防雨防风准备。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

## 熬夜看球突发心梗

长沙这家医院一周接诊3名年轻患者



扫码看视频

三湘都市报6月29日讯 世界杯激情开赛,熬夜追赛、冰啤夜宵、情绪起伏,成为不少球迷的观赛“标配”。但在欢呼呐喊背后,心血管健康风险也在悄然增加。近一周,长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)胸痛中心连续收治3名因熬夜看世界杯诱发急性心梗的年轻患者。

6月29日,医生提醒,熬夜、情绪波动、久坐和高油高盐饮食叠加,可能让年轻人的心脏也被罚“红牌”;有高血压、高血脂、糖尿病等基础疾病的人群尤其要警惕。

## 3名年轻球迷熬夜看球突发心梗

31岁的李波(化名)是一名足球爱好者。近期,他连续3天熬夜看球。6月26日凌晨4时,李波观赛时突然感到胸口像被巨石压住,浑身大汗、左臂发麻,症状持续加重被送医。

在长沙市中心医院急诊胸痛中心,李波被确诊为“急性广泛前壁心梗”,冠状动脉前降支完全闭塞。医院迅速启动急诊绿色通道,为其实施紧急介入治疗、开通血管,李波最终脱离生命危险。

类似情况并非个例。27日凌晨5时许,33岁的蒋天(化名)和35岁的张浩(化名)也在熬夜看世界杯时相继出现胸前区剧烈疼痛,送医后均被诊断为急性下壁心肌梗死,经紧急救治后脱离危险。

## 心梗并非中老年人专属疾病

该院心血管内科副主任吴鹏翠介绍,很多人认为心梗是中老年疾病,年轻人不会被心血管疾病找上门。事实上,熬夜、久坐、饮食油腻、压力偏大等问题在年轻人中较为常见,血管损伤可能早已悄悄出现。

世界杯期间透支式观赛,便可能成为诱发心脏急症的导火索。吴鹏翠解释,长期熬夜会打乱生物钟,使交感神经持续兴奋,迫使心脏“连轴加班”。观赛时,狂喜、焦虑、紧张情绪又会使人体瞬间分泌大量肾上腺素,导致血压骤升、血流速度加快,反复冲击血管壁。如果血管内已有轻微粥样斑块,斑块在冲击下可能破裂、脱落,快速形成血栓堵塞血管,诱发急性心肌梗死。

不良观赛习惯还会进一步增加风险:久坐不动增加血栓形成风险;冰啤、烧烤、油炸夜宵等升高血脂、加重血管负担;酒精可扩张血管后引发反跳性高血压。多重因素叠加,会对心血管造成较大冲击。

## 提醒:理性观赛,出现不适切勿硬扛

“年轻人身体耐受度相对较强,心梗症状有时不典型,容易把胸闷、心慌、压榨性隐痛等预警信号误认为熬夜疲惫,从而延误救治。”吴鹏翠提醒,广大球迷尤其是年轻球迷应理性观赛,尽量保持规律作息,优先选择回放,避免连续熬夜、通宵看球;观赛时放平心态,避免情绪大起大落。

如在观赛过程中出现持续胸闷胸痛、心慌气短、肩背放射痛、大汗乏力等症状,应立即停止观赛、原地休息,并及时就医,切勿硬扛,以免错过最佳救治时间。

■全媒体记者 高煜棋 通讯员 乔木 龚艳辉 朱文青

## 2026年“创客中国”湖南赛报名7月10日截止

向年轻群体,尤其是大学生创新创业倾斜



扫码看视频

三湘都市报6月29日讯 6月29日,“长沙银行杯”2026年“创客中国”湖南省中小企业创新创业大赛新闻通气会在湖南省中小企业服务中心举行。本次赛事以“湘聚创客·共赢未来”为主题,由湖南省工信厅指导,省中小企业服务中心主办,长沙银行提供全程金融支持。

参赛规则明确向年轻群体、尤其是大学生创新创业倾斜。创业组严格限定两类参赛群体,第一类为2024年1月1日之后新注册的中小微企业,第二类为未注册企业的创客团队,包含普通创业团队、大学生团

队、科研院所团队,其中大学生团队覆盖普通高校、职业院校的在校学生,以及2024年1月1日之后毕业的对应院校毕业生。

所有在市州竞赛中获奖、进入省级决赛的项目与团队,将直接纳入湖南省正在建设的专精特新企业主动发现机制重点培育名录,有需求的团队可免费获得“一对一”“多对一”的专家与服务机构陪跑式辅导,覆盖企业完整成长周期。

赛事报名时间截至7月10日,7月20日前完成全部市州初赛,8月举办省级决赛,最终选出50个项目进入省级路演环节。赛事获奖项目将择优推荐参与全国“创客中国”500强企业组、300强创业组的评选。

■全媒体记者 胡锐