

# 云霞如诗轮番刷屏，长沙天颜缘何而来

专家解读：近期“高颜值”天空是大气通透度、云层形态与水汽条件三者完美配合的结果

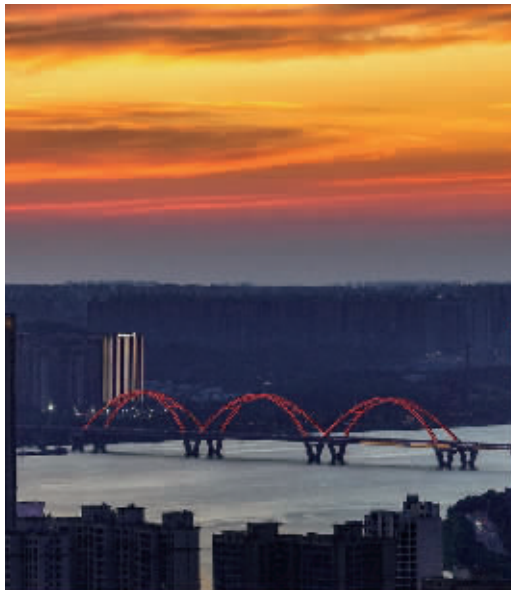


扫码看视频

连日来，长沙人的朋友圈被好天气轮番刷屏。白天是澄澈透亮的“长沙蓝”，朵朵白云点缀其间，能见度拉满；一到傍晚，天际又准时上演“橙色浪漫”，绚烂晚霞从橘红晕染到粉紫，将湘江两岸、岳麓山巅镀上金边。

不少市民感慨，最近的长沙天空“颜值”格外在线。这接连登场的蓝天与晚霞背后，究竟藏着怎样的气象密码？7月9日，记者就此采访了气象专家。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远



连日来，长沙人的朋友圈被澄澈透亮的“长沙蓝”和绚烂晚霞轮番刷屏。王珏 刘丰 摄

链接

## 湖南上线“夜生活气象指数” 全国首个！逛吃夜跑露营全覆盖

7月9日，湖南省气象服务中心联合中国天气网，在全国率先研发推出“湖南夜生活气象指数”。该指数已上线中国天气网、湖南天气微信公众号及5G数智天气平台，为公众夜间出行提供精准、动态、场景化的气象服务指引，助力长沙擦亮“夜间经济”城市名片。

作为全国首个系统定义夜间活动气象适宜性的指数产品，该指数将餐饮聚集度、交通便利度、夜间活动丰富度、人体舒适度与精细化天气预报预警深度融合，从舒适度、出行便利度、活动适宜度和健康气象安全提示四个维度，构建起“气象+夜生活”的智慧服务模式。

该指数针对城市夜间消费的六大主流场景——户外露天类、街区逛吃类、室内演艺类、夜跑运动类、郊野露营类、微醺漫步类，分别建立气象影响评价模型。

以“郊野露营”为例，指数综合温度、湿度、风速、夜间能见度、雷暴概率、水面温差等因子，给出“晴朗最佳，微雨搭天幕，避雨不过夜”等精准建议；“夜跑运动类”则突出体感舒适度、路面湿滑风险和反光安全提示。在长沙五一广场商圈等核心区域，指数已实现逐小时滚动更新，用户可实时查看未来7天的夜间活动适宜度及分层建议。

■三湘都市报全媒体记者 李致远  
通讯员 蒋丹 吴钧宇 贾海鹰

Emo不用慌

## 家门口的“情绪加油站” 专治不开心



扫码看视频

“学业压力憋在心里不敢说”“年纪大了一个人在家总觉得空落落”“打工下班拖着一身疲惫无处疏解”……以后这些“emo时刻”，居民们下楼走几步就能找到专业的“情绪加油站”。

7月3日，长沙市雨花区左家塘街道营山巷社区联合盛安爱美快线打造的“心语心空间”公益心理服务阵地正式启用。7月9日，记者走访这个小区里新晋的“治愈打卡点”，看看它给居民们带来哪些变化。

### 玩沙盘就能聊心事，治愈方式很“对味”

“如果说我的焦虑程度原本是10，那出来后就是0。”7月9日，在“心语心空间”进行心理咨询的李尧（化名）表示，此前因为焦虑严重失眠，想过求助心理咨询机构，考虑到每小时几百元的服务费还是犹豫了，没想到家门口的公益服务效果这么好。

记者走进营山巷社区服务中心，一上三楼就看到沙盘内铺着细沙，墙边柜子上摆满了人物、动物、建筑等玩具，小朋友正拿起摆件，在沙盘里摆出海边场景。提供免费心理咨询服务的石树华介绍，有情绪问题的孩子多半不愿意直说，但让他玩沙子、摆玩具，边玩边引导，心里的想法不知不觉就说出来了。带着孩子来咨询的朱女士告诉记者，“孩子在这里玩沙盘，跟老师聊聊天，回家后情绪好多了。我辅导作业时他也没那么烦躁、抗拒了。”

营山巷社区党委书记刘博雅告诉记者，除了沙盘室，这里还设置了独立咨询室、活动大厅。社区出场地、企业出专业咨询人员，全程公益服务，居民只要提前预约就能来。记者看到，空间一楼还配套了图书室和小茶吧，看书、歇脚、聊天都方便。

### 社区心理服务遍地开花，“治愈”送到家门口

刘博雅介绍，之所以在社区建这样一间“情绪加油站”，源于社区日常走访里发现的真实需求：许多老人独居觉得孤单；亲子沟通的问题不少；年轻人下班无处排解情绪。刚好社区服务中心有场地闲置，企业也提出附近小学的孩子需要心理调节，最终敲定了这个公益心理咨询室。

采访中记者了解到，在长沙这样的社区“情绪加油站”并不鲜见。望城区金甲社区有“月亮姐姐听你说”心灵驿站；开福区全面铺开“心悦开福”心理服务站；天心区嘉和社区的“育见”心灵港湾……大大小小的社区心理服务，把“治愈”送到居民家门口。

“我们这里最特别的是社企联合，维系了公益服务的持续发展。”石树华表示，长期的公益服务也会让心理咨询师面临生存难题，社区和企业的合作解决了这个难题。

### 扫码办事喝茶议事，小变化提升居民幸福感

心理咨询公益服务的落地只是社区便民服务升级的一个缩影。刘博雅介绍，营山巷社区的便民服务早就渗透到方方面面。居民楼楼栋里都贴了便民二维码，拿出手机扫一下，小区居民报修、求助、提建议一键就能提交，后台有专人跟进处理。

遇上邻里矛盾、物业纠纷，社区还有邻里下午茶议事厅，大家喝着茶聊着天，调解员从中搭个桥，很多矛盾坐下来就解开了。

无论是解决心里的烦恼事，还是生活中的琐碎事，社区服务用一个个看似不起眼的小变化，实实在在提升居民幸福感。 ■文/视频 三湘都市报全媒体记者 熊韵婧

### 大气洁净光散射条件佳 长沙近期蓝天晚霞持续刷屏

“这天空仿佛和动漫世界的一样……”7月8日，家住省政府片区的市民李先生开窗远眺，市中心国金中心建筑群清晰可见，明净天光下城市天际线一览无余。连日来，长沙持续晴好天气，澄澈的“水晶蓝”铺满白昼，傍晚橘粉渐变的晚霞频频登场。“这几天蓝天透亮得像洗过一样，傍晚晚霞又格外好看，出门散步心情都舒畅不少。”李先生说。

湖南省气象台国家级首席预报员刘红武解读，近期长沙通透的蓝天，核心成因是副热带高压外围的下沉气流控制。下沉气流抑制近地面颗粒物与水汽向上扩散，大气垂直结构稳定；但是副高在这几天并不稳定，午后到夜间多阵雨或雷阵雨天气。

白昼落幕，绚烂晚霞为傍晚增添了浪漫氛围。不少市民好奇，为何近期高质量晚霞频频现身？长沙市气象台台长陈婷解释，晚霞的形成源于太阳光散射效应：日出日落时，太阳光斜穿大气层的路径比正午更长，短波蓝紫光被大量散射消耗，红、橙等长波光受散射影响更小，得以更多保留，这是朝霞、晚霞形成的基本原理。

而长沙近期晚霞质感出众，是大气通透度、云层形态与水汽条件三者完美配合的结果。连日晴好叠加午后局地雷雨的湿沉降效应，空气中的气溶胶颗粒物被大幅清除，大气洁净度极高，让霞光色彩鲜亮饱和，毫无灰蒙蒙的雾感；同时，傍晚局地热力作用催生了错落分布的中高云与碎积云，云量适中且层次丰富，既为霞光提供了天然“幕布”，又不会遮蔽落日光源，云层中适量的水滴与冰晶对光线产生折射、反射，最终呈现出橘粉、金红渐变的绝美效果。

据介绍，朝霞、晚霞在夏秋季节较为多见，市民后续还有不少观赏机会。此外，台风到来前也容易出现壮丽晚霞，本周末到下周初，台风“巴威”将影响华东地区，市民可在此期间留意天空变化。

### 局部地区将达37℃以上 湖南连续3日发布高温黄色预警

省气象台7月9日16时继续发布高温黄色预警：预计10日白天，湘北、湘中大部分地区有35℃以上高温，局部地区将达37℃以上，请做好防范。此前，省气象台于7月7日发布高温黄色预警，至今已连续3日发布。

黄色预警区域：长沙、湘西土家族苗族自治州、张家界、常德、益阳、岳阳、怀化中北部、娄底北部。