



近日,长沙湘江水上乐园推出二次元主题快闪活动,年轻化的特色场景,丰富了市民夏日休闲体验。
长沙晚报全媒体记者 邓迪 摄



铜官窑国风乐园推出的全民泼水派对活动很受欢迎。 景区供图

戏水派对

铜官窑成暑期游玩宝藏打卡地

长沙晚报7月14日讯(全媒体记者 贺文兵 通讯员 张纯)今年暑期,长沙铜官窑国风乐园迎来景区八周年,7月13日至10月15日,铜官不夜城游乐活动将横跨暑假、七夕、中秋三大节点,融合日间戏水闯关与重磅夜游演艺,打造全天候沉浸式盛唐体验,满足亲子研学、青年夜游等多元出游需求。

白天的园区玩法丰富多元,全域实

景剧本游《铜官风云录》成为核心亮点。游客入园可领取任务卡,穿梭唐风街巷与古窑遗址,和NPC互动完成阵营任务,积攒银票兑换文创、餐饮、夜游福利。罗汉松亲水平台推出全民泼水派对,为夏日送上清凉;舜子街布设19项古风互动游戏,糖画、制陶、香囊制作等非遗体验随处可见,让游客在玩乐中感受传统民俗。

景区负责人表示,本次活动时长超3个月,依托千年陶瓷文化与盛唐丝路底蕴,以日间研学互动留住日间客流,以顶级光影演艺激活夜间市场,补齐夜间游玩短板。昼夜结合的全新游玩模式,打造长沙独一无二的国风度假目的地,市民能一站式体验戏水、剧本、非遗、打铁花、无人机秀等多重特色项目。

花式“宠粉”

长沙晚报7月14日讯(全媒体记者 刘捷萍)7月15日,长沙将正式进入三伏天,连日高温开启“炙烤”模式。面对持续攀升的气温,长沙各大商圈商场主动担当、贴心便民,全面开启清凉服务模式,开放舒适纳凉空间、配齐防暑便民物资、推出多元清凉服务,为市民和户外劳动者打造一站式避暑港湾,让炎炎夏日多了一份城市温情。

7月14日,长沙城区气温直冲高温峰值,炎热的天气让户外出行备受考验。为给市民及游客提供清凉休憩地,长沙多家商场升级避暑服务,凭借独特空间优势和暖心惠民举措,成为夏日网红避暑打卡地。其中,砂之船(长沙)奥莱依托4000平方米的无柱式中庭,打造出开阔通透、凉爽舒适的纳凉空间。不少市民在商场内悠闲地纳凉、遛娃、购物。商场LG层大中庭特别打造“暑期纳凉站”,为顾客免费提供消暑饮品。

依托清凉场地优势,各大商场创新推出多元化暑期特色服务,将避暑、养生、亲子、惠民服务深度融合。例如长沙君尚购物中心的年中庆,市民不但能打卡萌宠IP“肥鹅健身房”主题美陈,还能参加趣味偷瓜大赛,轻松解压的游戏深

夜游田园

长沙晚报7月14日讯(全媒体记者 邓艳红 通讯员 张喜华)晚风拂稻浪,星光映田园。14日,记者从望城区产投集团获悉,日前,位于望城区丁字湾街道的李家湖城市稻田公园亮化工程迎来关键节点,全城灯光系统进入联调联试阶段。田间步道、观景平台、环湖栈道、稻田景观装置等全线照明设施次第点亮,项目建设进入收尾冲刺阶段,这座城郊田园地标即将正式对外开放,为长沙市民解锁沉浸式田园夜游新体验。

夜幕降临,李家湖城市稻田公园灯火渐次亮起,工作人员有序开展灯光调试作业,对园区各类照明设备的亮度、色

商场变身市民避暑港湾



砂之船(长沙)奥莱4000平方米中庭,成为市民纳凉购物的好去处。受访者供图

受亲子家庭青睐。砂之船(长沙)奥莱入伏当日将携手长沙医学院打造特色中医市集,面向会员免费提供义诊、三伏贴贴敷服务。

针对暑期来长旅游热潮,长沙海信广场暖心推出“游客友好商场”专项惠民服务。商场为外地游客免费开放停车位,有效缓解周边停车难题,同时贴心派送瓶装矿泉水、定制遮阳扇等防暑物资,为游客的长沙之行撑起清凉“保护伞”。来自苏州的游客邵先生表示,酷暑暴走

长沙街头后,走进海信广场瞬间解锁清爽舒适的休憩空间,细致入微的免费便民服务格外暖心,彻底消解了旅途的燥热与疲惫。

炎炎三伏天,清凉暖人心。如今长沙各大商场不再只是消费场所,更成为便民惠民的城市公共空间。一系列暖心避暑举措,既有效缓解了高温天气给市民出行带来的困扰,也让城市服务更有温度,彰显了长沙温情宜居的城市底色。

李家湖城市稻田公园即将亮相

温及动态光影效果进行全方位精细化校准。本次亮化工程坚持“生态优先、轻量亮化”的核心理念,以自然田园、璀璨星空为设计基调,全程采用低污染、节能型LED暖光源,最大限度守护稻田原生态风貌与自然肌理。通过栈道低位轮廓灯、鸟巢节点星光点状灯、桥梁温润线条灯的层次化布局,灯光舒缓自然、明暗有度,既保障夜间通行安全,又营造出“禾下藏星空”的静谧田园夜景,完美融合农耕质感与夜游氛围,打造独具望城特色的都市田园夜境。

工作人员介绍,李家湖城市稻田公园立足高标准农田与城市休闲融合定位,打造集农景观光、休闲散步于一体的城市田园旅游地标。下一步,望城区产投集团将全速推进项目剩余收尾工序。项目正式开放后,璀璨光影、蜿蜒栈道与万顷稻浪交相辉映,市民可伴着阵阵稻香、声声蛙鸣,沉浸式邂逅田园星河夜色,尽享城郊自然诗意。



扫码看辣视频
稻浪星光,田园如画

李家湖城市稻田公园即将惊艳亮相。望城区产投集团供图

长沙晚报7月14日讯(全媒体记者 舒元臻)有风依旧热,初伏几时秋。7月15日,2026年三伏天正式启幕。今年三伏天共计40天,较去年多出10天,属于“加长版”三伏。作为全年最热、最闷热难耐的时段,超长三伏让不少市民直呼难耐。目前,长沙已连续7天发布高温预警,其中橙色预警4次。为何三伏天有长有短?今年超长三伏天会更热吗?

三伏天数,全看“庚日”

“小暑大暑,上蒸下煮”,三伏天的酷暑由来有据可循,其时长并非随意界定。

夏至三庚便数伏。每年夏至日起第三个庚日为初伏、第四个庚日为中伏,立秋日起第一个庚日为末伏,合起来叫“三伏”。所谓“庚”是指“干支纪日法”中天干里的庚,含“庚”字的天干日每10天会出现一次,即为“庚日”。

据了解,初伏和末伏的时间都是10天,但中伏的时间却不固定:如果夏至日到立秋日之前有四个庚日,中伏即为10天;若有五个庚日,中伏则为20天。

以今年为例,夏至为6月21日,夏至日起的第一个庚日为6月25日,第二个庚日是7月5日,第三个庚日7月15日即为入伏第一天,初伏时间为7月15日至7月24日;立秋为8月7日,立秋日(8月7日)起的第一个庚日是8月14日,末伏即为8月14日至8月23日;中伏时间则为7月25日至8月13日,含两个庚日(7月25日、8月4日)。

当三伏天总时长为30天时,民间称“短三伏”,为40天时则称“长三伏”。很显然,今年是妥妥的“长三伏”,但有统计数据显示,长三伏其实很常见。

高温日数多,极端最高气温或达40℃

三伏炽炎天,骄阳暑气连。超长三伏来袭,不少市民最关心的便是本轮高温天气将持续多久、酷暑强度几何。

如果将三伏天时段对应到二十四节气时段,通常会在小暑节气期间入伏,立秋、处暑时节出伏。因此,无论是“长三伏”还是“短三伏”都是一年中气温最高的时段。

记者注意到,本周高温将全程“唱主角”,阶段性分散降雨仅能短暂缓解闷热。据长沙市气象台预计,15日入伏,长沙晴天间多云,南风3级,气温30℃至37℃;16日天气情况与15日相同;17日虽然午后有分散阵雨或雷阵雨,但最高气温升至38℃,最低气温也有31℃。好在周末两天(18日、19日)有中等降雨或雷阵雨,最高气温降至32℃左右。

但从长期天气趋势来看,长沙盛夏高温少雨格局基本确立。市气象部门预计,盛夏(7月中旬至8月)长沙雨量偏少明显、高温天气偏多,有台风影响。具体来看,高温日数偏多,气象干旱风险较高,7月中旬至8月超过35℃的高温日数明显偏多,为20至25天,较常年偏多10至15天,极端最高气温39℃至40℃。

“加长版”三伏≠温度最极端

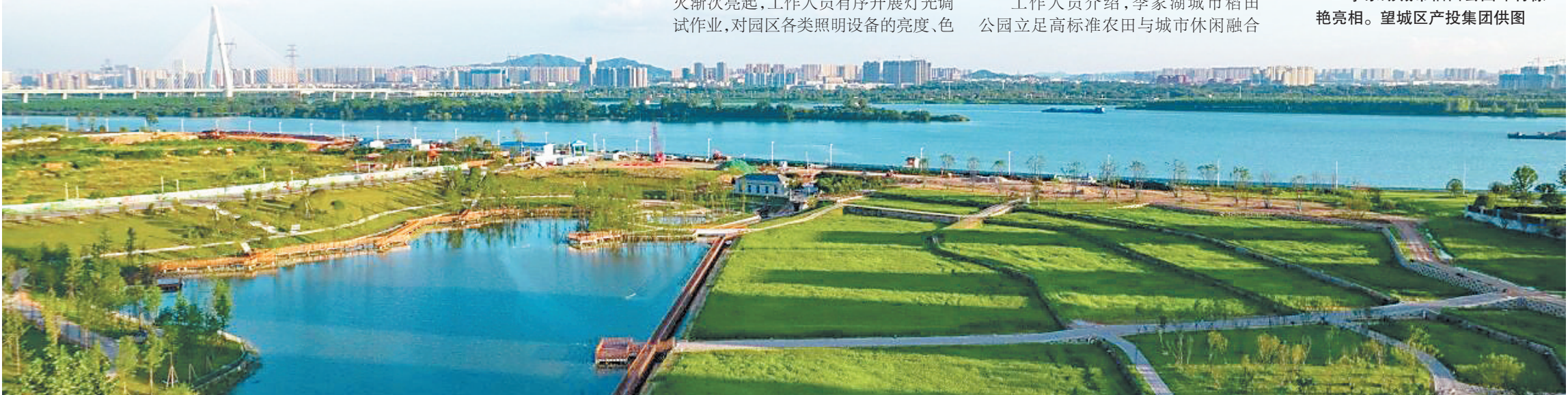
世人常言“伏长暑更盛”,不少人默认三伏天数越长,夏季气温就越高。显然这太过绝对。三伏天时间长短是根据历法时间,但夏季的极端高温与大气环流、副高强弱、台风活动等多方面因素有关,二者没有绝对的联系。

记者从气象部门了解到,当前赤道中东太平洋进入厄尔尼诺状态,预计夏季季发展为中等及以上强度厄尔尼诺事件,预计今年盛夏(7月下半月至8月)西太平洋副热带高压强度偏强、位置偏北,国内东部呈现南北两条雨带,长江中游降雨偏少。

虽然“长三伏”不代表该年度夏季极端高温,但暑热周期明显拉长是必然的,闷热天更久、桑拿天更多,“焖蒸模式”之下体感黏腻不舒服,因此防暑工作要提前安排到位。

“盛夏天热时,乘凉须及时”,面对超长待机的闷热酷暑,气象部门建议,盛夏时节公众宜提前做好个人防护,科学避暑降温,平稳度过持续高温酷暑时段。

今年三伏天比去年多10天
长沙将有20至25天高温日,最高温或直冲40℃



头伏到,叫鸡俏 这道菜里藏着长沙人的 伏天仪式感

长沙晚报7月14日讯(全媒体记者 傅容容 实习生 赵敏谔)俗语道“起伏吃只鸡,一年好身体”,长沙入伏的餐桌,总少不了一锅路边荆老姜煨叫鸡。素有火炉之称的长沙盛夏湿热蒸腾,这道流传百年的时令菜肴,藏着古人顺应天时的养生巧思。旧时吃伏鸡讲究关紧门窗、长袖裹身,任由热汤催出满身薄汗,寓意借盛夏阳气涤净体内寒湿。今年7月15日正式迎来头伏,14日,记者走访菜场、专访中医医师,拆解伏鸡习俗背后的养生门道。

菜市场里叫鸡俏 家长买给伢子吃

入伏前一天,荷花池菜市场已经热闹起来了。在土鸡鸭摊位前,经营了十多年的周老板正在忙碌。

“今天14号,已经卖了十几只叫鸡了。”周老板一边给顾客抓鸡一边说,“明天才是正式起伏,按往年经验,三伏伏当天就能卖出一两百只。”

她告诉记者,来买叫鸡的多半是家长,买回去给家里小孩子吃。“老话讲小男孩吃了叫鸡能长高、不长痱子。”周老板说,老长沙煨伏鸡从不省料,路边荆自带清暑利湿的药性,老姜温散寒气,和公鸡同煨,刚好中和盛夏闷热带来的周身黏腻。说话间,又一位阿姨拎着刚杀好的叫鸡满意地走了。

记者从菜市场出来,随处可见拎着鸡袋子的人。一只只叫鸡被装进袋子里,等着回家变成一锅喷香的路边荆煨叫鸡。

叫鸡是“发物” 这几种情况别碰

叫鸡到底有什么讲究?记者采访了湖南中医药大学第二附属医院治未病中心主治医师徐帆。

徐帆解释,三伏天适当食用温性食材,符合中医“顺时养生”的思路,可作为夏季饮食调养的一部分。叫鸡性温,有温补阳气的作用,特别适合那些冬天怕冷、手脚冰凉的虚寒体质人群。路边荆是长沙本地的草药,有清暑热、祛湿的效果;老姜温通散寒,三样凑在一起,温阳、祛湿、清暑热,一样不落。

不过她也提醒,叫鸡在中医里属于“发物”,性温且热性较大,不是谁都能吃的。

首先,感冒发热的人不能吃。本来就在发烧,再吃温补的东西,等于火上浇油。

其次,湿热体质和阴虚体质的人要避开。如果你经常手脚心发热、面红、烦躁、口干舌燥,那就不适合——越吃越“上火”。

第三,有荨麻疹、湿疹等皮肤病的人要忌口。徐帆说,每年三伏天都会接诊食用叫鸡后出现皮疹、瘙痒等不适的患者。对蛋白质过敏的人群也不建议吃,容易诱发皮疹。

至于“小男孩吃叫鸡能长高”的说法,徐帆认为有一定依据但并非绝对。叫鸡温补脾阳和肾阳,肾阳主筋骨的生长,确实有助于生长发育。儿童身高主要受遗传、营养、睡眠、运动和整体健康状况等因素影响,单靠吃叫鸡只能起到一定辅助作用,不可能吃了就一定长高。



扫码看辣视频
三伏天吃叫鸡
不是人人皆宜