

免费开放,长沙娃在泳池和球场撒欢

长沙暑期“双免”惠民活动93个场馆40天免费,预约持续爆满

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 傅容容 实习生 刘雅欣 赵敏讷 邹高翔)7月13日起,长沙市体育局、市教育局联合推出暑期“双免”惠民活动,27家游泳场所、66个体育培训点面向全市中小學生免费开放,为期40天。近日,记者实地走访多家场馆发现,预约名额持续爆满,日均接待量显著增加,公益体育资源正切实融入青少年的假期生活。

游泳场馆: 预约名额每天约满,日均接待超百人

在湃浪体育游泳馆、万科里金城国际恒温游泳馆,现场一派热闹景象。湃浪为户外梯形泳池,池水清澈;万科里室内恒温舒适,泳道划分整齐。入口处长家长带孩子排队核验预约码,孩子们拎着泳圈、浮袖准备下水嬉戏。泳池周边安全提醒醒目,救生员身着工装端坐救生台,目光紧盯水面,救生圈、救生竿等物资一应俱全。

“活动上线后客流上涨明显,每天100个预约名额基本约满。”湃浪负责人介绍,场馆采取分时预约,将实时人数控制在50人上下,兼顾体验与安全。万科里相关负责人也表示:“活动开展前日均接待七八十人,启动后超百人,周末及每天16时至18时为高峰。最大承载量200余人,两场次各限80人,名额十分紧俏。”

记者了解到,成为定点场馆需通过严格审核:主动申请,政府实地核查场地、救生人员、

警示标识、急救物资等,达标后方可纳入名单。各场馆提前优化水质管护,定期消杀并公示水质;划分深浅水域,严控低龄儿童进入深水区;足额配备分区救生员及救援器材。

大批青少年集中戏水,也暴露出管理难题。万科里安全员介绍,池边追逐跳水、不戴泳镜泳帽、横穿训练泳道等危险行为增多,救生员重点盯防游泳零基础孩童,反复提醒家长全程看护。安全员特别提醒:“下水前充分热身,量力而行,抽筋或呛水及时呼救;发现同伴落水勿盲目施救,第一时间呼叫救生员。”

体育培训: 不花钱就能体验多种项目,家长点赞“零成本试错”

开福区VICTOR威克多羽星公园羽毛球馆内宽敞通透,绿色地胶平整干净,20余个标准场地整齐排布。击球声与脚步摩擦声此起彼伏,一堂免费培训正在这里火热进行。青少年们身着轻便运动装,手握球拍,跟着教练的节奏认真挥拍。

场馆负责人胡灿灿介绍,成功申请暑期“双免”项目后,场馆提前规划专用场地,精选持证教练,配备防暑药品、饮用水、凉茶,设置空调休息区。每周一至周五上午开班,每期20人,每日预约早早约满。“我们一直积极申报,就想做点实事。暑假家长上班,孩子没人管,我们想提供一个安全免费的运动去处,让孩子们既充实假期又锻炼身体。”教练柳涵来回穿梭指



在开福区VICTOR威克多羽星公园羽毛球馆,教练正对参训学员进行培训。

受访者 胡灿灿 供图

导,针对学员基础差异进行差异化喂球,并实行多次短休、间歇补水,时刻关注身体状态。在他的用心教学下,孩子们精气神十足。

休息区里,几位家长的目光紧紧追着球场上的孩子,眼中满是赞许。一位家住雨花区的老人说,他坐了一小时公交,专程送孙女来上课。“我家孩子之前没有接触过羽毛球,但是兴趣很浓,愿意过来参与。我们不强求她打得有多好,能多锻炼、实现全面发展就足够了。”这

个孩子有6年舞蹈基础,还尝试过游泳、滑冰,接下来还打算试试乒乓球。公益培训降低了试错成本,不用花钱就能体验多种项目,为孩子全面发展提供了更多可能。

为避免运动损伤,柳涵提醒:穿宽松运动服和专业运动鞋,课前充分热身,训练中规范发力,出现头晕、心慌、扭伤等立即停止并求助;建议家长合理规划运动时长,避开正午高温时段。



一群“小可爱”在望城稻田里安家

丁字湾街道等多处稻田湿地多次监测到夏候鸟彩鹬等珍稀野生鸟类栖息

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 邓艳红)这个夏天,一群灵动可爱的彩鹬,悄然在长沙望城的稻田里安家落户。5日,记者从望城区农业农村局获悉,连日来,在望城区丁字湾街道翻身垵村等多处稻田湿地,多次监测到夏候鸟彩鹬等珍稀野生鸟类在此栖息觅食、繁衍生息。

“其实早在两年前,观鸟爱好者就已在望城乡野发现彩鹬的踪迹。”望城区农业农村局林业科副科长吴峥荣介绍,近期观鸟爱好者再次发现彩鹬现身,2日上午,他便携带相机前往丁字湾街道翻身垵村稻田寻访鸟类踪迹。

寻访过程十分顺利。穿过几片秧田,惊喜随即出现:蓄水的浅浅秧田中,数只彩鹬穿梭于秧苗之间悠闲觅食。它们身形小巧、体态呆萌,低头啄食田间小虫与软体动物,步履轻盈从容,不惧周边动静,自在惬意的模样格外惹人喜爱,为乡野田间增添了浓浓野趣。吴峥荣当即定格下这生动的一幕。“现场发现3窝彩鹬,共计七八只。”

据了解,彩鹬是主要栖息于湿地环境的涉禽,为国家“三有”保护动物,在鸟类中极具特色。彩鹬偏爱稻田、沼泽等浅水湿地,多在晨昏及夜间活动,是典型的夜行性鸟类。其繁育习性最为独特,每年5至7月繁殖期,彩鹬实行少见的一雌多雄繁育制度,孵卵、育雏工作均由雄鸟完成,特殊的生活习性让其辨识度极高。

望城区农业农村局林业科工作人员表示,受过往人为猎杀、湿地破坏、生境退化等因素影响,彩鹬生存曾面临较大威胁。如今彩鹬稳定在望城稻田定居、繁衍生息,是望城区生物多样性持续丰富、乡村生态环境不断优化的有力佐证。“优良的生态环境吸引彩鹬等野生鸟类前来栖息定居,鸟类可捕食农田害虫、维系农田生态平衡,形成‘护鸟即护田、生态促丰产’的良性循环。”

不只是彩鹬,望城区团头湖湿地、干龙湖国家湿地公园、八曲河、大泽湖近自然湿地公园等多处生态区域,每年都有数千只鸟在此栖息,其中包含

多种国家二级保护鸟类。

珍稀鸟类的栖息

繁衍,是湿地生态健康

最直观的“活态体检报告”,水质

洁净度、生物丰富度、人为干扰程

度等生态指标,都能通过鸟类的栖息选择直观体现。

工作人员介绍,为守护野生鸟类栖息家园,让

鸟类在望城安心“定居”,当地常态化开展巡林护鸟

与生态监测工作,普及野生动物保护法律法规,严

厉打击非法猎捕等违法行为,规范农田防鸟作业方

式,大力推广生态防护模式,最大限度守护野生动物

自然生存环境。

丁字湾街道一处稻田里,一只彩鹬正在觅食。

受访者 吴峥荣 摄

“防溺水大篷车”开进宁乡市老粮仓镇,百余名乡村青少年、家长在家门口学习防溺水知识和急救技能

“VR 体验溺水后,我不会偷偷下塘玩水了”

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 陈良 通讯员 李由 金伟 柯墨缘)乡村孩子们戴上VR眼镜学习落水自救方法,围着人体模型学心肺复苏技能,在池塘边观摩蓝天救援队队员演练抛绳救援……5日,2026年长沙市“防溺水大篷车”走进城乡安全教育公益活动暨宁乡市老粮仓镇专场活动在该镇望江村举行。活动主题:“预防溺水,守护未来”,百余名乡村青少年、家长在家门口学习防溺水知识和急救技能。

戴VR眼镜体验溺水,孩子直呼“太吓人”

宁乡市老粮仓镇境内山塘、水库、河流较多,暑期未成年人涉水风险高。此次“防溺水大篷车”公益活动将VR体验、急救教学、实景演练等多种形式打包送下乡,就是想把防溺水知识从“嘴上说”变成“亲身练”。

作为长沙市科协流动科普的重要载体,科普大篷车将沉浸式安全体验直接送到乡村孩子家门口。在望江村党群服务中心前坪,“防溺水大篷车”的各类科普体验装置周围围满了好奇的孩子,VR体验区更是排起了队。“不要慌!放松身体,试着按引导双手平肩举起来,仰漂起来!”戴着VR眼镜的孩子刚惊呼一声,身边的工作人员立刻出声引导,并教授自救方法。

“水里真的太吓人了,但我记住了怎么漂起来!”一名体验完的男孩摘下眼镜,额头上层汗。他说,自己不会游泳,以前总觉得家附近的塘水不深,想找机会去下玩玩水,“刚刚戴着VR

眼镜体验过后,我不会偷偷下塘去玩了”。

发现有人落水,未成年人不能贸然下水施救

溺水风险主要在哪里?在类似情况下如何有效自救?其他人可以如何正确施救?会场内,中南大学湘雅医院急诊科副主任药师曹晓霞和团队一起,结合溺水案例讲解如何识别危险水域、发现溺水迹象,以及发现他人落水后如何科学求助。讲到心肺复苏和海姆立克急救法,曹晓霞一边示范一边告诉大家要点,家长和孩子轮流上场体验,按压的声音、互相提醒的声音此起彼伏。

望江村的一处池塘边,长沙县蓝天救援队长陈槐进行现场教学,救援队员现场演示了抛绳包施救、长竹竿延伸救援等方法。陈槐特别提醒孩子们:“发现有人落水,作为未成年人,千万不能贸然下水施救,而是要大声呼救,让附近的大人来救援,或者向落水者抛救生圈或漂浮物。大家切记:能用物品救的绝不手拉手去救,能在岸边救的绝不下水去救。”他同时提醒家长,暑假一定要盯紧孩子,绝不能让他们独自或结伴去野塘、野河玩水,“一时大意,可能会后悔一辈子”。

为开展防溺水宣传教育提供了新样本

长沙市“防溺水大篷车”公益活动2022年由长沙晚报社牵头发起,长沙市教育局、长沙



扫码看辣视频“防溺水大篷车”开进老粮仓

孩子戴上VR眼镜体验溺水,学习落水自救方法。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

市关工委、长沙市科协与长沙晚报社联合主办,已联动多部门将安全课堂送到了镇村一线。本次活动由老粮仓镇人民政府承办、长沙晚报翰飞数媒文化科技有限公司执行。

防溺水是一项系统工程,需要社会各方参与。此次活动,老粮仓镇党委、政府以及学校、卫生院、志愿者协会等单位的工作人员积极参与。据悉,一直以来,该镇把暑期预防青少年溺水工作作为“重中之重”来抓,全面摸排登记全镇水库、山塘、河渠重点水域,建立台账、分片管控;在重点水域配备警示标识、救生圈、救

生绳、救生竿等;组建专职巡逻队伍与镇值班组、村级志愿巡逻力量,常态化开展水域巡查劝导,及时制止未成年人野外涉水行为;镇村网格干部在暑期的屋场会开展防溺水宣讲,并联合学校特聘安全副校长、志愿者、社工、关工委人员等进村进校讲安全。老粮仓镇党委书记曾海鑫表示,此次“防溺水大篷车”公益活动为老粮仓镇常态化开展防溺水宣传教育提供了新样本。该镇将继续推进重点水域动态巡查、家校安全提醒、重点水域安全管控等措施,确保辖区青少年平安度夏。

市民湘江夜泳被蛇咬 幸遇蓝天救援队紧急施救

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 周小华 通讯员 曾劲玉 实习生 张艺萱)4日晚,天心区湘府路大桥下湘江水域发生一起野泳市民被蛇咬伤险情。正在该区域执行防溺水巡防任务的长沙市蓝天救援队队员迅速响应,以规范专业的院前急救为伤者救治抢出宝贵的“黄金时间”。

当晚8时许,长沙市蓝天救援队联动天心区教育局在湘府路大桥下湘江水域开展防溺水巡防。突然,一名五十来岁的女士在桥下游泳时左大腿被蛇咬伤,剧痛难忍。长沙市蓝天救援队值守队员发现险情立即启动应急处置。队员王秀倩迅速实施标准化急救:先用清水反复冲洗伤口、清除创面残留毒液,随后在伤口近心端使用束带适度绑扎,并细致叮嘱伤者家属绑扎后每30分钟需松开1~2分钟,避免肢体缺血。整套操作科学规范、处置果断。同时,队员吴娟丽第一时间联系城区医院,通过微信传输伤口及毒蛇实景图图片,详细咨询抗蛇毒血清储备及急诊救治流程。在遵从专业医师指导下,队员协助家属做好转运工作,将伤者顺利送往中南大学湘雅医院急诊科接受治疗。

入夏以来,高温高湿天气致江边滩涂、草丛蛇虫出没频繁,野外水域野泳不仅存在溺水风险,蛇咬等意外隐患同样突出。长沙市蓝天救援队提醒广大市民:不要私自前往湘江等天然水域野泳、戏水、垂钓。若不慎被蛇咬伤,务必保持冷静、减少走动,尽量记住或拍照留存蛇体特征,以便医院精准匹配血清;切忌用嘴吸、刀割或偏方涂抹等错误方式,应第一时间科学处置并尽快前往正规医院就诊。



这局那局,不如来场“元气养生局”

开福区单身职工养生主题联谊活动邀你卸下压力轻松社交

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 李卓 通讯员 陈燕)平时埋头工作没空谈恋爱,年纪轻轻却亚健康“班味浓”“局气重”,有没有办法来个双重治愈?当健康养生邂逅青年联谊,会催生怎样的多巴胺?5日,开福区总工会联合团区委、区妇联向辖区内的单身职工发出邀约:本月15日,由开福区总工会主办,团区委和区妇联协办的“情满开福·元气养生局”——单身职工养生主题联谊活动将浪漫启幕,助年轻人在轻松愉悦的氛围里,卸下工作生活压力,遇见滋养一生的良人。

“元气养生局”分为“元气初遇·趣识知音”“百草争

霸·集章聚气”“草木闲趣·共赴浪漫”三个环节,青年们将在戏说中药本草知识的氛围里轻松破冰。第二个环节,“药材之王争霸赛”高能开赛,参与者组成九大战队,挑战六大集章关卡,集齐6枚印章就算通关,最强的队伍直接加冕“年度养生药材之王”。第三个环节,闯关模式全面升级,古法中药铺沉浸式感受中医底蕴,在“舒筋养元气”里活力拉满,最后在“回音疗愈馆”的音乐局里大合唱,让大家在组队闯关中不知不觉卸下社恐,一起解锁宝藏队友,开启满分社交。



明天将迎立秋节气,“秋包伏”闷热依旧 上午晴午后雨,“天气盲盒”要警惕

长沙晚报8月5日讯(全媒体记者 舒元臻)7日就将迎来立秋节气,立秋是二十四节气中的第十三个节气,也是秋季的起始,但大家切莫被“秋”字误导。按照气象学标准,长沙常年要到9月底或10月初才能达到入秋标准。当前仍处在中伏,40天加长版三伏天才过半,而民间把立秋恰逢中伏的情况叫作“秋包伏”,农谚有云:秋包伏,热得哭。记者从气象部门获悉,未来几天长沙最高气温维持在33℃至35℃,闷热感依旧明显,阵雨还会不时“偷袭”。

市气象台发布最新预报:6日长沙多云,午后至夜间有阵雨或雷阵雨,降水概率70%,气温26℃至35℃,北风2到3级;7日天气和6日相近,最高温小幅降至34℃;8日多云间阴天,午后至夜间有阵雨或雷阵雨,气温27℃至33℃,北风4级;9日多云,午后有阵雨或雷阵雨,降水概率70%,气温27℃至34℃,北风4到5级;10日阴天间多云,有中等阵雨或雷阵雨,降水概率80%,最高温回落至30℃,北风4到5级。8日起受台风“白海豚”外围环境影响,长沙迎来一轮风雨过程后,12日起晴热高温将再度发展。未来几天,市民要重点警惕这种上午艳阳高照,午后骤然变天的“盲盒模式”天气,持续关注官方预警预报信息,提前做好防范。

上接1版

作为合作首期抓手,双方将于明年率先发射2颗超低轨技术验证星,重点完成下一代电推进系统在轨验证与整星级验证;随后续接部署24颗组网验证星,通过“小步快跑”实现星座技术方案的快速迭代,为后续千星级高密度发射扫清工程障碍。

本次合作实现“动力”与“平台”互补。寰宇昊行作为商业航天电推进头部厂商,带来全工质霍尔电推进系统与“动力智控底座”,直击超低轨大气阻力大、轨道维持难、寿命短的痛点,为星座提供自主可控的在轨延寿与离轨处置方案;航升卫星则拿出高性价比的大功率卫星平台与工业化量产能力,实现巨型星座“造得出、发得起、交得快”。

寰宇昊行方面表示,航升卫星的低成本设计与批产能力是超低轨星座落地的关键支撑,“让动力系统有了最好的载体”;航升卫星则认为,寰宇昊行的超低轨动力智控体系为大功率平台提供了核心应用场景,将反向驱动平台技术迭代跃迁。此次签约是航升卫星“卫星+”生态的重要落子。继在太空算力、能源安全、气象遥感等领域联手多家伙伴布局后,航升卫星通过引入动力端战略盟友,进一步完善了超低轨基础设施拼图。未来,双方还将共同探索通算一体化应用的商业化变现,助力我国在全球超低轨资源竞争中抢占先机。