

“加长版”三伏天今日拉开序幕

一年中最炎热的时段来了

■记者 罗毅

自进入小暑节气以来,我市多以晴热天气为主,最高气温维持在35℃以上,天气十分炎热。今日,随着2026年“加长版”三伏天拉开序幕,一年中最炎热的时段来了。

今年三伏天比去年多10天

今年,进入小暑节气后,我市以晴热天气为主,午后气温明显走高。近期,受台风外围气流影响,我市局部地区多阵雨,但晴热高温天气并未缓解,全市气温依然较高。其中,13日,我市维持晴到多云天气,全市最高气温升到36℃—40℃。

今日,2026年三伏天拉开序幕。气象专家介绍,在我国,三伏是初伏、中伏、末伏的统称,一般出现在阳历7月中旬至8月中旬。历书规定:“夏至三庚便数伏,夏至四庚数中伏,秋后一庚数末伏”,意思是说,从夏至日开始往后数,数到第三个庚日便开始进入伏天,而夏至后的第四个庚日是中伏的起始时间,立秋后的第一个庚日就是末伏的开始时间。

所谓的庚日就是带有“庚”字的日子,我国古代采用“天干地支”来记录日序,其中庚日总共有6个,分别是庚午日、庚辰日、庚寅日、庚子日、庚戌日、庚申日。庚日与庚日之间间隔10天,所以初伏和末伏规定时间是10天,而中伏的长短直接决定三伏天的长短。由于庚日的日期是有变化的,所以每年入伏的日期不尽相同。

今年夏至为6月21日,立秋为8月7日,夏至至立秋区间内共出现5个庚日,因此中伏长达20天,三伏总时长共计40天。具体时段划分为:初伏(10天):7月15日—7月24日,中伏(20天):7月25日—8月13日,末伏(10天):8月14日—8月23日。

为什么三伏天是一年中最热时段?气象专家介绍,三伏天酷热并非因为夏至太阳高度角最大,而是地表热量长期累积的结果:入伏后,地表每日吸收的太阳热量远多于散发的热量,热量持续向下累积,气温逐日攀升,到中伏阶段地表热量积累达到峰值,气温也升至全年最高。同时,夏季空气湿度大,水汽比热容高,热量难以快速散发,会进一步加剧闷热感。我国北方伏天多以“干热暴晒”为主,南方则受副热带高压与水汽共同影响,呈现典型的“桑拿天”特征,体感温度往往远超实际气温,中暑风险也显著升高。

三伏天要防暑也要防寒

从天气情况看,入伏当日,我市受副高控制,中低层多弱切变,午后到夜间有分散阵雨或雷阵雨,局地还有短时强降水;明日,随着副高减弱东退,我市为多云转雷阵雨天气,局地有大雨或暴雨。具体预报为:15日为晴到多云天气,有分散阵雨或雷阵雨,局地短时强降水,最高气温37℃—38℃,最低气温26℃—29℃;16日为多云转雷阵雨,局地大雨或暴雨,最高气温37℃—38℃,最低气温26℃—28℃。

俗话说:“进入小暑,上蒸下煮”,再加上进入三伏天后,高温、高热、高湿的“桑拿天”将频繁出现,热浪袭人,酷暑难耐,各类健康问题也会接踵而来。因此,三伏天要健康养生,需要把握“防暑更要防寒”的原则。

在防暑方面,三伏天要减少白天的外出时间,特别是午后,最好不要出门。其次,要多喝水。因为在三伏天人们容易出汗,如果不及时补充水分,就会引起脱水,从而导致中暑的发生。另外,在三伏天如果需要出门,要注意做好防晒工作,可以打把伞。

此外,市民还要做好防寒工作。有人认为,三伏天只需要防暑不需要防寒,其实这是个误区。在三伏天,相对于防暑,防寒更加重要。这是因为在伏天,人体内的阳气达到一年的顶峰,血管处于扩张状态。这个时候一旦着凉,寒邪便容易趁机入侵。而人们在夏季多喜食冷饮、爱吹空调,甚至洗冷水澡,过度贪凉很容易导致寒气入侵,从而累积下病根。因此,在三伏天要注意少食寒凉、避免冷风直吹,注重保护好颈椎、咽喉和后心,以帮助抵御寒气。



一桥横卧 揽尽江天暮色



7月13日傍晚,夕阳西下,郧阳汉江公路大桥的雄姿尽显眼前。这座1994年通车的209国道关键枢纽桥梁,主跨414米,曾创下亚洲同类桥梁跨度之

最。落日余晖铺满江面,大桥索塔高耸、斜拉索如琴弦般排列,与碧水蓝天交相辉映,勾勒出一幅壮阔又灵动的江岸画卷。

图/记者 刘成臣

百日千万招聘专项行动 推出现代服务等招聘专场

■新华社电

记者7月13日从人力资源社会保障部获悉,百日千万招聘专项行动于7月12日至19日推出现代服务、互联网、新消费、金融行业4个线上招聘专场,1.2万家用人单位参与,招聘需求17.2万人次。

其中,现代服务业专场组织9200余家用人单位,提供产品经理、运营专员、销售经理、售后工程师等岗位,招聘需求15.2万余人次。

互联网行业专场组织200余家用人单位,提供算法工程师、开发工程师、软件测试工程师、运维工程师等岗位,招聘需求2500多人次。

新消费行业专场组织2000余家用人单位,提供质量管理工程师、品牌经理、平面设计师、工艺工程师等岗位,招聘需求1.5万人次。

用人单位和求职者可通过中国公共招聘网、中国国家人才网、就业在线专项行动主会场页面直接进入行业招聘专场。

十堰武当队本周六将挑战襄阳东风风神队 客场助威团火热招募中

■记者 周仑

本报讯 在楚超联赛中实现两连胜后,十堰武当队即将踏上新的征程!7月18日晚,球队将奔赴襄阳客场挑战襄阳东风风神队,为了让十堰的呐喊声响彻襄阳赛场,十堰市球迷协会正式面向全城发起远征球迷招募,组建专属客场助威团,为十堰武当队加油。

本赛季楚超联赛中,十堰武当队稳扎稳打,接连拿下对阵咸宁、天门的两场胜利,目前以11个积分稳居联赛中游。这场客场对决,是球队巩固积分排名、冲击更好成绩的关键一战,目前全体队员正全力投入日常训练,力争在客场拿出亮眼表现。为了给家乡球队送上最有力的支持,十堰市球迷协会精心规划了全程出行方案,组织统一大巴往返襄阳,让球迷无需自行购票、不用长途自驾奔波,轻松奔赴赛场为球队助威。

十堰市足球协会相关负责人介绍,本次招募不限报名人数,球迷可以邀约家人、好友一同前往襄阳观赛。考虑到长途出行成本,协会推出专项补贴福利,全程仅收取58元/人,费用包含往返空调大巴车费以及客场比赛门票,全程统一出行。

按照出行规划,7月18日球迷队伍实行当日往返。当天15:30,球迷在市体育中心集合,16:00大巴准时启程前往襄阳;19:00全体人员抵达襄阳市体育中心,有序检票入场;20:00比赛正式打响,球迷在看台为十堰武当队尽情呐喊;22:00比赛结束之后,全员集合返程。

有意参与的市民,可拨打15071628777报名咨询,发送本人姓名、同行人数和联系电话,通过微信缴纳报名费即可完成报名。报名截止日期为7月16日18:00,因需要提前统一申领客场球票,提醒球迷尽量提前报名,避免错过名额。

拍卖公告

受委托,我公司定于2026年7月22日上午10点在我公司拍卖厅举行拍卖会,对位于十堰市紫霄大道连接线工程征迁范围内,已签约企业拆除资产残余价值整体公开拍卖出售,起拍价128808元,竞买保证金2万元。注:所拍标的成交后涉及的装卸、运输等一切费用均由买受人承担。

报名及拍卖会地点:湖北慧诚拍卖有限公司

展示及报名截止时间:至2026年7月20日止

联系电话:13343593588

报名要求:有意竞买人将竞买保证金足额存入拍卖人账户中后(缴款户名:湖北慧诚拍卖有限公司;开户银行:建行十堰分行镜潭路支行,账号:42001617508053002820),持合法有效身份证明文件及银行转账凭据在拍卖人处办理竞买登记手续后,方可参加本场拍卖会。

湖北慧诚拍卖有限公司
2026年7月15日