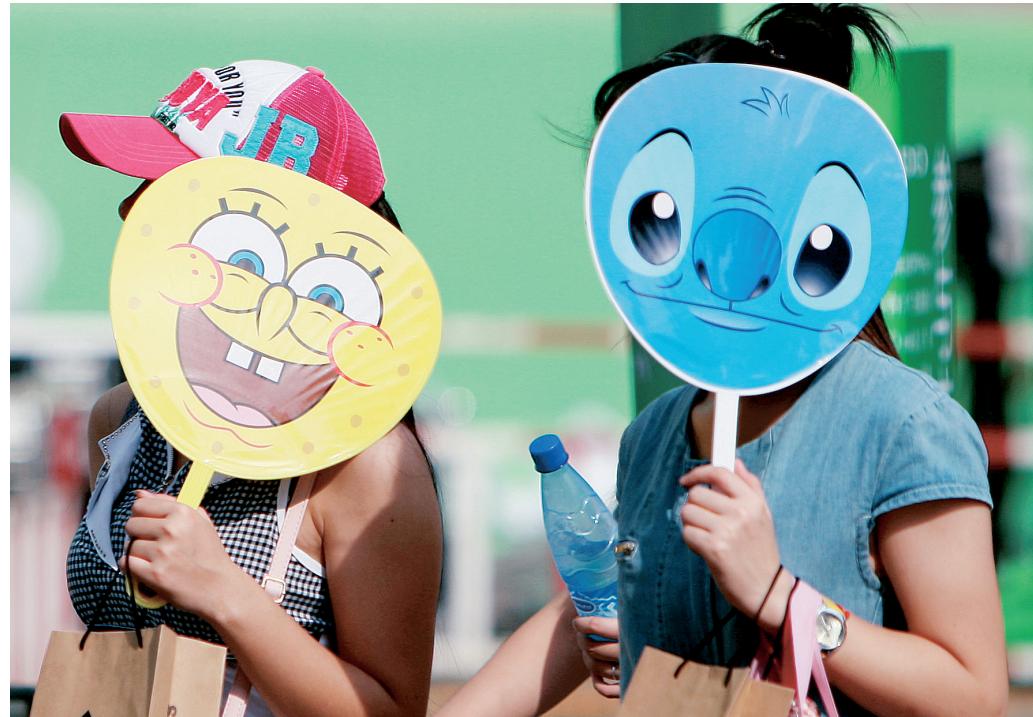




美女别怕晒，我来挡太阳。



有了海绵宝宝扇子，只要清凉不要热浪。

热辣星城·出门五分钟，流汗两小时

图: 今日女报 / 凤网记者 吴小兵

文: 今日女报 / 凤网记者 陈寒冰

大暑已至，湖南正式打开热辣辣的“烘烤”模式。走到室外，就是分分钟“洒点孜然就是一块合格烤肉”的即视感。中央气象台预计，南方将迎来今年最大范围、同时也是持续时间最长的高温天气，部分地区高温日数或达10天以上。而由于湿度较大，我省不少城市的体感温度更是直奔40℃，有的甚至超过45℃。



7月7日，韶山中路，全副武装防晒出行的青年男女。

这不，来自非洲的小伙伴在长沙热得中暑进医院，菜市场里售卖雏鸡的商贩干脆将快破壳的鸡苗放在马路上继续孵化。报社的摄影记者兢兢业业地打街回来，顶着王菲同款“晒伤妆”撒娇抱怨：“我的脚底板都烫伤了！”

在这样一个“出门五分钟，流汗两小时”的最高境界里，姑娘们难免会要“武装到牙齿”，火速开启各种“防晒模式”。快来看看，哪种防晒办法最得你心？同时，我们也提醒大家：清凉油、风油精、藿香正气水是值得随身携带的防暑“法宝”；三伏天出门千万别滑倒，因为一不小心就会被烫伤——总之，在这个火热的季节里，即便是爱得火热的情侣，最好的陪伴方式，也莫过于“凉拌（伴）”哦！



7月25日，长沙市湘江风光带，为了生计的渔民顶着烈日出行。



奶奶的心肝宝贝狗，你千万别被晒化了。



不羡慕你在车内吹空调，美女“骑士”也有防暑新装备。



周末，年轻的妈妈带着孩子在烈士公园树林里避暑。