

咸宁7月20日入伏

# 今年三伏只有30天

**本报讯(记者吴青朋 通讯员尹航)**高温天气持续，我市今年什么时候入伏？三伏天有多少天？7月9日，记者从市气象台获悉，今年7月20日入伏，8月18日出伏，共计30天。

据介绍，今年三伏天具体时间为初伏：7月20日至7月29日(10天)；中伏：7月30日至8月8日(10天)；末伏：8月9日至8月18日(10天)。

今年三伏为何是30天？气象专家介绍，三伏天的推算，依据的是我国传统的干支纪日法，以夏至后的第三个庚日

作为初伏的开始，立秋后的第一个庚日为末伏的起始。而初伏与末伏之间，便是中伏。

今年的初伏从7月20日开始，至7月29日结束。中伏从初伏之后的第一个庚日，即7月30日(庚子日)起，到8月8日结束，共10天。立秋在8月7日，立秋后的第一个庚日是8月9日(庚戌日)，末伏便从这一天开始，一直持续到8月18日。

另外，气象部门发布高温防御指南，提醒有关部门和单位按照职责落实

防暑降温保障措施，尽量避免在高温时段进行户外活动，高温条件下作业的人员应当缩短连续工作时间。对老、弱、病、幼人群提供防暑降温指导，并采取必要防护措施。



嬉水、遛娃、打铁花

## 这个夏天，高桥河有点“火”

**本报讯(记者张欢 通讯员张清川 崔俊)**7月5日晚，咸安区高桥乡村客厅人声鼎沸。夜色笼罩的高桥河畔，市民或逐水嬉戏，尽享夏日清凉；或驻足岸边，沉醉于非遗火壶、打铁花与烟花瀑布的璀璨盛宴。光影流转间，欢声笑语此起彼伏，人们于烟火与水幕的交织中，尽享夏夜悠闲。

“专程带孩子来游泳消暑，意外邂逅了精彩表演。”看台上，市民谢女士正带着两位小朋友，兴致勃勃地观看打铁花表演。

“夏季正值客流高峰，景区周末人流量最高达8000人次，工作日也能突破4000人次。”咸宁恒辉旅投副总经理艾雨薇介绍。7月3日，高桥乡村客厅推出“寻味高桥 清凉一夏”系列活动。非遗火壶和打铁花作为前3日的重头戏备受追捧，许多游客反映希望加场演出。

据悉，系列活动将持续至8月30日，昼夜精彩轮番上演。白天，市民游客可前往亲子手工作坊，携萌娃一同创作手绘作品，尽享温馨亲子时光；亦可预约“我在高桥有片田”活动，让孩子们化身小小观察员，在景区工作人员引导下，了



解“一粒稻谷”的生命轨迹，赢取专属“稻田观察者”证书。当夜幕降临，高桥好声音K歌擂台、日落音乐节等夜场活动接力登场，呈现不间断的视听盛宴。

高桥乡村客厅自2023年建成开放以来，每逢夏季便会迎来大量游客，是咸

安区名副其实的“网红打卡地”。为给游客提供极佳避暑体验，景区洗浴中心、自助商超已全面开放，室外小吃摊点、儿童游乐设施一应俱全，满足游客多样需求。后续，景区将持续推出一系列丰富多彩的文旅项目。

市妇联发放  
防溺水倡议书

## 守护未成年人 安全健康成长

**本报讯(记者庞贊 通讯员宋蒲华)**盛夏已至，溺水风险进入易发高发期。7月8日，市妇联向全市各级妇联执委发放暑期未成年人防溺水倡议书，号召大家一起用心用情守护未成年人安全健康成长。

倡议书号召各级妇联执委争当宣传员、信息员和守护员，积极转发防溺水宣传视频、文章等，利用广场舞舞前三分钟，宣传防溺水知识、提醒等向未成年人及家长普及防溺水知识。村(社区)妇联执委要积极参加“执委进万家”行动，发挥“人熟、地熟、情况熟”的优势，入户家访，重点面向农村留守儿童和困境儿童广泛开展“敲门行动”，把防溺水“六不准”“四知道”和自救技巧送到每一个未成年家庭。

倡议书还号召各级妇联执委积极参与河流、湖泊、水库、池塘、沟渠等危险水域志愿巡查，检查防护栏、警示标识、“四个一”救援设备(救生圈、竹竿、警示牌、安全绳)是否完好，如发现安全隐患要及时向属地水利、应急等部门及村(社区)“两委”报告。发现无监护人带领的未成年人在无防护栏池塘、近期发生事故区域等危险水域玩耍、独自下水等涉险行为时，要及时劝阻。鼓励、引导未成年人参加暑期关爱活动，丰富未成年人暑期生活，减少未成年人私自下水的风险。与留守儿童结对的妇联执委要通过电话、微信等方式给结对儿童宣传防溺水知识，提醒他们做好安全防护。

## 2025年湖北省“侨爱心·光明行”启动仪式在通城举行

百名眼疾患者现场获诊

**本报讯(记者陈婧 通讯员黎碧波 陈科吉)**7月8日上午，2025年湖北省“侨爱心·光明行”活动启动仪式在通城县马港镇推垅社区举行。省侨联党组成员、副主席王慧萍，爱尔眼科集团鄂豫省区副院长周和政等莅临现场参加启动仪式。市委常委、统战部部长石玉华出席启动仪式并讲话。

此次活动启动仪式走入咸宁市通城县马港镇推垅社区，是全省侨联系统深入贯彻落实省委省政府加快建成中部地区崛起重要战略支点的决策部署，凝聚侨界爱心力量，回应民生关切，解民忧暖民心的具体行动措施。

活动现场，咸宁市侨联指导咸宁市爱尔眼科医院组织10多名专业医务人员为社区居民提供眼保健知识科普和眼科疾病筛查检查等义诊服务。300多名闻讯赶来的居民把专家们团团围住，满怀期待地寻医问诊。医务人员现场向眼

疾患者提供诊疗建议，制定个性化治疗方案，并赠送了一些常用药品。现场义诊共筛查出眼疾患者135人。不少居民表示，平时对眼睛的保护意识不强，就算是有些眼睛方面的毛病一般都是将就着能过就过，很少专门到医院去看，很高兴能在家门口享受到知名眼科医院眼科专家送上门的诊断治疗，希望今后能够有更多的机会享受到这样的便民服务。

“侨爱心·光明行”是由中国侨联主办、中国华侨公益基金会承办的大型公益复明项目，旨在为经济困难的白内障患者提供免费手术治疗。自2004年项目实施以来，通过联合各地侨联、眼科医院及公益基金会，按照“科普-筛查-诊疗”模式，优先救助困难归侨侨眷、军烈属、空巢老人、孤残人士及低收入家庭患者，在全省22个县市区免费开展手术治疗活动，累计帮助13500多人重见光明，成为彰显侨界大爱的重要品牌。



近年来，在省侨联指导下，咸宁市侨联积极创新活动形式，联合卫健委、医保局、咸宁爱尔眼科医院等单位持续深入推进“侨爱心·光明行”活动走进村、社区等，把惠民活动送到居民身边，为广大的眼疾患者送去光明，现已手术治疗白内障、翼状胬肉患者一千余人。

据悉，2025年湖北省“侨爱心·光明行”活动将持续至今年12月底。在此期间，患有白内障等眼科疾病的患者可以到个人医保购买地获得中侨联授权的医疗机构免费开展筛查检查和手术治疗。

