

谷雨已经走了,但大雨又要来了

长沙今晚迎来强对流天气,下周新一轮降水又将来袭

5月5日,二十四节气中的第七个节气,也是夏季的第一个节气——立夏到来,它标志着谷雨的退场和夏日序章开启。

然而,谷雨走了,不代表就会迎来持续的晴好天气。日照渐长、气温升高、万物繁茂的同时,新一波降雨也一并来了。湖南省气象台5日预报,今晚到明天,省内有一次较强降水过程,并伴有强对流天气。

长沙局地或有雷暴大风

湖南省气象台预计,6日晚上至7日白天,湘中、湘北阴天有中到大雨,其中怀化(洪江、会同)、邵阳(洞口、绥宁)、娄底(双峰)、衡阳(衡山)、湘潭、株洲(市区)、岳阳(平江)有暴雨,其他地区多云转小到中等阵雨或雷阵雨;湘北北风3~4级,其他地区南风2~3级转北风3~4级,阵风

7~8级;最高气温湘西22~24℃,其他地区25~29℃;最低气温18~21℃。

7日晚上至8日白天,湘南阴天有小到中雨,其中郴州南部局地大雨,其他地区阴天到多云,局地有小雨;北风3~4级,阵风6~7级;最高气温23~27℃;最低气温15~19℃。

此外,长沙市气象台预计,6日晚至7日白天,长沙局地还可能出现雷暴大风、短时强降水等强对流天气,对道路交通、出行通勤影响较大。如果打算错峰出行、返程,建议提前做好防风防风防范,驾车时减速慢行、注意安全。

降雨过后,天气再度转好,7日晚至12日白天,以多云到晴天为主,气温稳步回升,体感舒适宜人,但12日晚新一轮降水又将来袭。

刚晴几天又下雨,正常吗?

持续一个多月的阴雨天刚走,新一轮降雨又要来了,这种天气正常吗?

中央气象台统计,4月下旬以来,南方地区多降雨天气,西南、江南西部和北部、华南南部和西部等地部分地区累计降雨量较常年同期偏多三成至一倍。也就是说,湖南今年的春季降雨,确实较往年偏多。

但立夏本来也是个和雨息息相关的节气,它的核心气象密码,全系于一个“雨”字。千百年来,流传着众多的经典民谚,如“立夏不下,犁耙高挂”,它道尽了初夏降水对农业生产、全年年景的决定性作用。

中国气象局气象宣传与科普中心高

级工程师崔国辉介绍,立夏时节,我国夏季风开始活跃,南方暖湿气流与北方冷空气在长江以南交汇,形成锋面雨带。若雨带迟迟未能建立,往往意味着副热带高压位置异常,夏季降水偏少。

中国农业大学副教授胡琦表示,研究发现,立夏少雨年份,后续出现干旱的概率比正常年份偏高20%左右,导致土壤表层相对湿度往往会降低到50%以下,影响正常农事活动。

所以,虽然俗语常说“春雨贵如油”,但立夏的雨,对农事活动也同样珍贵。

此外,湖南消防提醒,随着夏季正式拉开序幕,用电负荷攀升、蚊香使用不慎等因素都有可能造成火灾事故。请市民注意消防安全,从细微处筑牢防火屏障。

(综合湖南天气、湖南消防、长沙气象)

“跑马”热之后,年轻人又流行跑山了

“五一”小长假,正是马拉松赛事的好时节。不过,近来许多为大众熟知的马拉松选手却跑向了越野跑赛道。

3月,杨春龙在腾冲高黎贡超级山径赛上获得55公里组别冠军;在4月举行的黄岩九峰越野大师赛上,王开丽一举拿到女子组冠军;……不仅是名将,许多“跑马”爱好者,尤其是年轻人正逐渐转向山野。此次小长假期间,选择以越野跑、户外徒步打开“五一”“五四”的人不在少数。

从马拉松到越野跑,跑者们形象地称之为从“跑马”到“跑山”。新潮流的背后,是什么?

“找虐”为何成新潮

国际越野跑协会数据显示,近几年中国越野跑比赛数量和参赛人数的增长率均为全球第一。仅2025年一年,中国越野跑赛事就达800多场。

与先行一步的马拉松热相比,越野跑热度正在持续攀升。据记者不完全统计,今年1月至4月,仅长三角大大小小的越野赛事就达40多场,不少赛事参赛人数屡创新高。

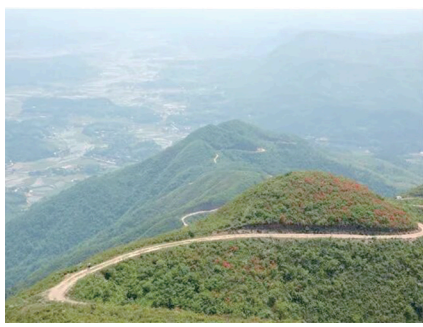
为什么越来越多的人愿意“没苦硬吃”、投入大量时间和金钱去山里“受虐”?

上海穹景体育文化发展有限公司创始人薛乾曜认为,社交需求是重要原因。赛道两旁敲锣打鼓的热烈氛围,特色美食等“豪横”补给,时髦、独特又精美的完赛服和奖牌,独具特色的主题歌曲……这些都是参赛者的“社交货币”。

“中国越野跑运动年轻化趋势明显,尤其是短距离项目,主打休闲交友。”薛乾曜介绍,人们有意愿在社交媒体上分享户外穿搭、参赛体验,寻求志同道合的好友。



往届潇湘100系列越野赛。图/主办方提供



昌山景区的山道。图/公开资料

小众却有大市场

越野跑运动不仅在竞技层面逐渐破圈,从小众走向大众,其“体育+”效应在商业与资本市场上同样备受关注。

回顾近些年的中国户外市场,本土与外资这两支“双生花”正竞相绽放,两者也在不断的竞争合作中将中国户外市场的“蛋糕”越做越大。以耐克旗下户外品牌ACG为例,从2025年冠名崇礼168越野赛,到从主品牌独立出来,ACG正以坚定决心深耕中国市场。

本土企业方面,户外“巨舰”安踏的表现几乎已成商学院样本。户外观察人士陈点点说,安踏在户外市场频频发力,品牌并购策略“稳准狠”。

2019年收购亚玛芬后,安踏主导了旗下始祖鸟、萨洛蒙等品牌在中国本土市场的火爆局面。去年户外赛道更是全面开花。收购的迪桑特品牌流水首次突破百亿元;可隆体育流水同比暴涨70%,成集团内增速最快品牌;全资收购德国户外品牌狼爪;……数据显示,2025年,安踏整体收入同比增长13.3%,达到802.19亿元,全球市场份额跻身前三。

地方文旅新赛道

商业资本活跃的背后,产业发展的核心仍是越野赛事本身,这也为广袤山地带来新的机遇。随着去年初《关于建设高质量户外运动目的地的指导意见》的印发,越野跑等多个户外运动项目迎来新一轮蓬勃发展新时期。

国际顶级赛事品牌UTMB正加速挖掘中国市场潜力。如今,包括大蜀道、中国香港大屿山、山西云丘山、大境门古城等在内,中国已占据UTMB世界系列赛亚太地区赛历的“半壁江山”。

本土企业也在持续发力。以凯乐石及其赛事公司朗途体育为例,据不完全统计,2026年该品牌冠名、主办的较大型越野赛十余场,包括温岭黄金海岸跑山赛、FUGA大坡赛、环四姑娘山超级越野跑、莫干山跑山赛等。

越野跑这项“苦”运动,让跑者找到人生锚点,为市场创造增长空间,也给地方发展提供了崭新思路。从“跑马”到“跑山”,山野间流动着中国发展的新活力。

(新华社)

湖南近期哪里能跑山

近年来,越野跑逐渐成为新的流行运动趋势。那么,湖南近期哪里能“跑山”?

5月15日-16日 新宁县崑山景区
2026潇湘100第九届湖南·崑山越野赛

作为国内大型越野赛事之一,赛道路线融合崑山独特的丹霞地貌和山野景观,串联天一巷、辣椒峰(含骆驼峰)、八角寨、夫夷江、紫霞峒、天生桥等核心景区,汇雄、奇、险、幽、秀于一身,被国家体育总局评为“体育旅游精品线路”。独有的“云海奇观”“一线天光”“鲸鱼闹海”等在赛道中充分展现,让选手们在享受山野间的酣畅奔跑时,尽情领略崑山风景区的壮美风光。

5月16日-17日 湘潭县石鼓镇
2026湘潭“天易发展杯”昌山山径欢乐跑

石鼓昌山生态旅游区为国家3A级旅游景区,拥有石鼓·青山喇叭(国家级非遗)、石鼓油纸伞(省级非遗)等项目文化底蕴深厚。

本次赛事设30公里、15公里和5公里3个组别,赛道串联昌山、铜梁水库、湘军古道、曹家坳瀑布群、国家传统古村落顶峰村等自然人文地标,融合古道、溪流、瀑布、花海、竹林与原生态山径,形成一条独具湘中韵味的越野徒步路线。

(综合潇湘100系列赛、湘潭市人民政府网)



崑山以独特的丹霞地貌和山野景观著称。图/公开资料