今年“三伏”40天 入伏养生重在“避”

自7月16日起，“三伏”大幕正式开启，进入“烧烤+桑拿”模式。俗语说，热在“三伏”，意为“三伏”是整个夏季最炎热阶段，“上蒸下煮”是此时节绝大多数人的切身感受。炎热天气对人的身心健康影响较大，公众一定要做好防暑降温的准备。

壹 是什么“潜伏”在伏天

伏天是什么意思？伏，意为潜伏、隐藏。综合古人的解释，伏天有以下几种含义：

1.阴气伏藏。古人云：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升，故为伏藏，因名伏日也。”天地间阴阳之气的消长转换，是热极而冷，冷极而热。伏天是全年最热之时，但此时寒冷之气已经潜伏在下面了。

2.金气伏藏。宋人高承在《事物纪原》中说：“立秋以金代火而畏火，故至庚日必伏，故谓之伏日。”一年四季中，春、夏、秋、冬对应木、火、金、水。夏季火旺，而火克金，故夏季金气必须伏藏。庚日属金，故伏日也是从庚日起计算。立秋后虽然已进入秋天，五行以金代火，但秋初金气仍弱，还要伏藏一段时间，故立秋后第一个庚日也是伏日。

3.暑邪伏藏。中医认为，伏天的“伏”是指“伏邪”。致病的邪气有六种：风、寒、暑、湿、燥、火。三伏天所伏之邪正是“暑邪”。

4.人要伏藏。“伏”也指人在三伏天的行为。天气太热了，人宜伏不宜动。唐人张守节云：“伏者，隐伏避盛暑也。”

伏天分为初伏、中伏、末伏，所以又称“三伏”。虽然每年都有三伏天，但入伏的时间、三伏天的起止时间也不尽相同。

“三伏”的确定，是结合节气和干支纪日法，推算起来比较复杂，但如了解其规则，查一查《万年历》就一清二楚了。

贰 今年“三伏”从7月16日至8月24日

“三伏”的计算方法是：从夏至后的第三个庚日起为初伏，夏至后第四个庚日起为中伏，立秋后的第一个庚日起为末伏，总称“三伏”。

初伏和末伏的日数，都是10天。中伏有时是10天，有时是20天。当夏至与立秋之间出现4个庚日时，为10天，出现5个庚日时则为20天。所以三伏天有时是30天，有时是40天。

今年的三伏天从何时起到何时止？共多少天？

今年夏至是6月21日。夏至后的第一个庚日是6月26日庚子，第二个庚日是7月6日庚戌，第三个庚日是7月16日庚申。因而今年的初伏，是从7月16日开始，至下一个庚日前7月25日止。

夏至后第四个庚日，是7月26日庚午，第五个庚日是8月5日庚辰。因8月7日才到立秋，所以今年的中伏是20天，从7月26日起，至下一个庚日前8月14日止。

今年立秋后第一个庚日是8月15日庚寅，从此日起便进入末伏。至8月24日，末伏结束。

今年的三伏天，是从7月16日至8月24日，整整40天。

叁 “三伏”饮食：三肉三瓜三豆

三伏天是暑毒外蒸，阴气内伏。古人的应对方法是冬藏冰、夏用冰，以降温解暑。或“浮甘瓜于清泉，沉朱李于寒水”，食冰杨梅、冰桃子。

对付阴气内伏，古人的方法是饮酒、食汤饼、吃羊肉、喝热茶。史籍记载，三国时袁绍与刘松，三伏时尽日饮酒，以避一时之暑。《魏氏春秋》载：“何晏以伏日食汤饼，取巾试汗，面色皎然，乃知非傅粉。”

适量喝酒，喝热汤热茶，吃羊肉，虽会出一些汗，但随之而来的是阵阵清凉，同时还能消除潜伏在体内的寒气。

如今，时代变了，每个家庭都有空调、冰箱，降温的手段越来越多。但尽管如此，在吃、住、行等方面仍须时时留意养生。尤其是现在刚入伏，天气最热的中伏还未到，须早做准备。

饮食方面，可多吃三肉三瓜。三肉是羊肉、鸡肉、猪蹄。羊肉可逼走体内寒气；鸡肉能补充营养，恢复体力；猪蹄可提高免疫力。

三瓜是苦瓜、冬瓜、丝瓜。苦瓜可降脂稳压、解热解乏；丝瓜能保护心血管，防止动脉硬化和冠心病；冬瓜也可降血脂、降胆固醇，防止动脉硬化，同时还是减肥妙品。

少喝冷饮，少吃冰镇水果等食物，推荐多喝三豆汤。三豆是绿豆、黑豆、赤豆。绿豆有清热解毒消暑之效；黑豆有补肾益精清热之功；赤豆可清热解暑、利尿消肿。三豆各有所长，在三伏天，一周可以喝两三次。

苏汉臣（宋）的作品《荷塘消夏图》。

肆 “三伏”起居 自古就有“伏闭门”

二十四节气中，已有小暑、大暑提示高温天气，为何古人还要另定一段时间为伏日，其目的和意义何在？

有关伏日的文字记载，最早出现在《史记·秦本纪》：“（秦德公）二年，初伏，以狗御蛊。”秦德公二年是公元前676年。这一年，秦国初次举行夏季入伏的祭祀仪式，在四门杀狗以驱除暑毒之气。这就是所谓的“伏祭”。

古人通过长期的观察，发现夏季暑毒之气，以三伏天为最。不仅高温天气易令人中暑，还经常有病毒瘟疫流行。而受当时科技水平的限制，古人的应对措施非常有限，只能通过祭祀的方式祈求安度“三伏”。

清初文人李渔在《闲情偶记》中生动地描述了古人对三伏天的恐惧与无奈：“盖一岁难过之关，惟有三伏。精神之耗，疾病之生，死亡之至，皆由于此。”

同时，古人命名一年中最热的日子为“伏日”，也大有深意，蕴含着应对酷暑的养生之道。

古人认为，既然暑毒之气惹不起，就要想办法躲开它。从汉代开始，就出现了“伏闭门”的传统习俗，伏日一到，人们便待在家中避暑纳凉。晋人程晓有诗云：“平生三伏时，道路无行车。闭门避暑卧，出入不相过。”当然，朝廷官员在三伏天还可以休假。 据《广州日报》

齐白石的作品《丝瓜草虫》。

娄师白的作品《丝瓜小鸭图》。

健康讲堂

三伏天吃羊肉科学吗

三伏天品食羊肉俗称“伏羊”，历史传说最早可追溯到尧舜时期。我国鲁西南、苏北、皖北、豫东等地区的人们认为此法能“以热治热、发汗排毒”，长久以来流传着“夏天伏羊一碗汤，不用神医开药方”“大暑吃羊肉汤，冬天不用穿绒衫”的说法。但对于这些地方三伏天吃羊肉的做法，也有人提出质疑：夏季吃羊肉好像与通常的冬日进补相矛盾，这么做到底有没有科学根据？人人都适合喝羊肉汤吗？

冬病夏治喝羊汤

北京军区总医院中医科副主任医师谷凌云说：“中医有‘冬病夏治’传统，‘冬病’是指一些与阳气不足有关的病。所谓阳气不足，导致寒从内生，即对于那些每逢冬季发作的慢性疾病，如慢性支气管炎、肺气肿、支气管哮喘、腹泻、风湿痹证及胃虚、阳痿等阳虚症。据《本草从新》记载：‘羊肉能补虚劳，益气力，壮阳道，开胃健力。’三伏天是全年气温、湿度最高的季节，此季节人体阳气也最为充足，加之自然界也是一派火热，喝羊汤可以形成‘内外夹击’，使体内寒气驱逐体外，能起到温中散寒、温补气血的功效，因而夏季是‘冬病’最佳的治疗时机。”

“用补益方法，增强身体抵抗力，可以减少慢性病的冬季发作。”谷凌云介绍，《黄帝内经》有记载：“圣人春夏养阳，秋冬养阴。”可见对于那些需要冬病夏治的患者来说，适时多吃羊肉可以祛湿气、避寒冷、暖胃生津，起到保护胃肠的作用。唐代医学家孙思邈说过，年老时体弱多病，是因为少壮时太贪凉。因此，在夏天适当吃些热性食物对身体健康是有益的。从中医营养学的角度看，羊肉味甘性温，可益气补虚，补血助阳，促进血液循环，增强御寒能力，历来被视为补阳佳品。

喝羊汤需分体质

对于夏天进补，有些人会有疑虑，认为夏天出汗，进补后都会随汗流出，补了也是枉然。其实不然，人的躯体犹如一口井，夏天外面气温虽然很热，但对身体虚寒的人，如果能受补，那就会出现事半功倍的效果。

古代医学家曾有告诫：“暑邪极易耗气伤津，使人正气不足而引发各种虚症。”“盛则泄之，虚则补之，热则疾之，寒则留之，陷下则灸之，不盛不虚，以经取之。”

谷凌云强调：“根据中医‘虚则补之’的原则，适当合理的‘三伏进补’可以提高人的身体素质，关键问题是要分清虚实、对症补益。”

还有一些观念需要更正，谷凌云说：“所谓‘三伏进补’并非仅指服用多少营养或滋补药品，而是指对身体机能进行全面的康复和调理。我国历代养生学家主张，人要安度炎夏，必须根据自身的健康状况及本人的生活习惯，将神补、药补、食补三者有机配合，灵活运用，方可收到预期的效果。”

“虽然羊肉汤对抑制一些易冬季发作的慢性病有益，但也不能毫无节制地食用。应遵循‘虚’则补之和‘需’则补之的原则。”谷凌云指出，伏羊要根据不同的体质，具体问题具体分析。羊肉药性为味甘、性热、归脾、胃、肾经；功效是温中健脾、补肾壮阳、益气养血。因此，对于中焦虚寒、气血虚弱及肾阳不足者较为适宜。热性体质的人不但夏季不适宜喝羊汤，即使冬季进食羊肉也应根据不同情况而定，对于实热、阳亢及内火胜者不宜食用。

谷凌云告诫说：“羊肉属大热之品，凡有发热、牙痛、口舌生疮、咳吐黄痰、高血压、急性肠炎或其他感染性疾病等上火症状的人均不宜食用。肝炎病人过多食用羊肉，可加重肝脏负担，导致发病。”

羊肉为补益之品，补益时应注意其滋腻碍胃、一次不要吃得太多，最好同时吃些白菜、粉丝等。在烹羊肉时可放些山楂或加些萝卜、绿豆，炒制时放葱、姜、孜然等调料可以去除膻味。吃羊肉后不应马上喝茶，否则容易发生便秘。

“羊肉同醋食伤人心，羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，两物同煮，易生火动血。”这是《本草纲目》所记载的，因此羊肉汤中也不宜加醋。

据《科技日报》

探索百科

为何三伏天最热

人们常说“热在三伏”，其实是对夏季温度特征的一个气候概括，其中“伏”字本身有“天气太热，宜伏不宜动”的寓意。气象观测资料也表明，“三伏”是我国绝大多数地区一年中气温最高、天气最热的一个时段，年极端最高气温、年最高日平均气温常常都出现在这个时段。

通常说的“三伏”，是初伏、中伏和末伏的总称。我国自古就流行“干支纪日法”，用10个天干与12个地支相配，组成60组不同的名称来记日子。其中，每逢有庚字的日子叫庚日。庚日的“庚”字是“甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸”10个天干中的第7个字，庚日每10天重复一次。从夏至开始，依照干支纪日的排列，第3个庚日为初伏，第4个庚日为中伏，立秋后第1个庚日为末伏。当夏至与立秋之间只出现第4个庚日时，中伏为10天；如出现第5个庚日，则中伏为20天。这么一来，三伏天既可能是30天，也可能是40天。以2009年为例，夏至日是6月21日，初伏开始日为7月14日，中伏是20天，8月7日立秋，末伏开始日为8月13日。

为何三伏天最热？不仅有气候资料和民间体验的佐证，更有天文学和气象学的理论依据。

每年的夏至那天，太阳光直射北回归线，这时北半球获得的阳光最多，太阳高度角最大。以北京为例，夏至那天的正午时分，太阳高度为73.5度，阳光近似于直射地面。这时阳光穿过的大气层厚度最小，光和热被大气层吸收、散射和反射的量也小，到达地面的就多，有利于地面的温度升高。此外，夏季的白天比黑夜长，白天时间长，阳光照射的时间也长，地表吸收的热量远大于发散，这就使得地面聚集的热量一天天增加，温度持续增高。三伏天正好起始于夏至后的第3个庚日，三伏期间地表热量的积累达到高峰，这就是三伏天最热的基本原因。

从气象角度说，夏季雨水多，空气湿度大，而水的热容量比干空气要大得多，加之平均风速较小，雷雨之前气压较低，这也是三伏天有时比较闷热的重要原因。当然，在七月、八月的更多日子，我国许多地区的天气形势受副热带高压控制或影响，高压内部的下沉气流使天气晴朗少云，有利于阳光照射和地面辐射增温，因此在三伏天还是“干热天气”占主导地位。

每年立秋之后的末伏，天气常呈现“秋老虎”状态。所谓“秋老虎”是我国民间对立秋以后短期回热天气的趣喻，一般发生在8月～9月，大约持续7～15天。这种天气出现的原因是本已向南退后的副热带高压再度控制江淮及附近地区，形成连日晴朗、日射强烈的暑热天气。不过，不同的地域，“秋老虎”的表现略有不同，如华南的“秋老虎”要比长江流域来得迟2～4个节令。另外，每年“秋老虎”控制的时间有长有短，半个月至两个月不等；甚至有时来了去，去了又回头。就多数地区平均而言，末伏遭遇“秋老虎”天气的概率很高，这充分证明“热在三伏，末伏也不例外”。

需要说明的是，我国幅员辽阔，地貌多样，气候复杂，有些地方四季如春，有些地方则常年如夏，“热在三伏”并不能准确概括这些地方的气候特征。此外，每年的台风次数、强度、路径也是影响我国许多地区夏秋季凉热的重要气象因素。如果沿海地区在三伏天连续遭遇强台风的袭击或影响，那这个地区就极有可能是个凉夏的年份。

据《光明日报》

冬病夏治正当时

三伏天，酷暑与湿热相伴，却是冬病夏治的好时机。冬病夏治常用的方法有三伏贴、艾灸、刮痧、拔火罐、足浴等。不同人群可根据自身情况选择相应的方法进行调理。

三伏贴。三伏贴是一种中药制剂，将其贴敷于特定穴位，可使药物经皮肤由表入里，到达经络和脏腑。临床常用的穴位有肺俞、定喘、膏肓、大椎、中府、膻中等。如果患有慢性气管炎、哮喘、慢性鼻炎等冬季常见的慢性疾病，可在夏季入伏后，按照三伏贴的图示说明进行贴敷。三伏贴适用于2岁以上儿童及成人。2岁以下儿童皮肤过于娇嫩，可能无法耐受药物的刺激，一般不建议使用。

艾灸。艾灸可驱散体内寒气、温经通脉、调和气血，有助于缓解寒性病症。艾灸足三里、神阙、中脘等穴位，可预防和治疗慢性腹痛、胃痛和慢性腹泻；艾灸子宫穴、关元、三阴交等穴位，可缓解痛经。

刮痧。刮痧是用刮痧板蘸刮痧油向一个方向刮动，能刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，出现青紫色出血点，从而改善局部微循环。如果公众受凉后出现畏寒、头痛、肢体困倦、关节酸痛等不适，可进行刮痧调理。需要注意的是，刮痧后尽量避风保暖，当天不宜洗澡。

拔火罐。拔火罐的原理与刮痧相似，也是通过刺激经络穴位，使局部皮肤发红充血，从而起到疏通经络、祛除寒气的作用。

足浴。足浴适用于畏寒、四肢不温、腰膝冷痛等虚寒性病症。临床常选用艾叶、红花、干姜、桂枝、川椒、鸡血藤、伸筋草、透骨草等药物，通过水煎泡脚，达到温经通络、舒筋活血、祛风散寒的目的。

据《解放军报》

印刷单位：漯河日报社印刷厂 地址：漯河市召陵区黄河路东段东兴电子产业园24号楼