

正式入伏! “加长版”三伏来了 这些知识你知道吗?

7月15日正式入伏!俗话说“热在三伏”。三伏为初伏、中伏、末伏的统称,是一年中最为炎热的时期。今年三伏是40天。那么,三伏是怎么来的?为什么三伏最热?三伏天需要注意啥?一起来看。

三伏天怎么算?

民间有“夏至三庚数头伏”的说法,意思是说,从夏至日开始数起,数到第三个“庚日”就进入初伏。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,三伏的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。干支是天干、地支的合称,天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”组成,一共10个;地支由“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”组成,一共12个。天干地支按顺序搭配,从甲子开始到癸亥结束,六十个为一周期,俗称“六十甲子”,循环记录日期。由于天干是10个,所以每隔10天就出现一个带有“庚”字的日子,称为“庚日”。

每年自夏至日起第三个“庚日”为初伏第一天、第四个“庚日”为中伏第一天,立秋日起第一个“庚日”为末伏第一天,合起来叫三伏。初伏、末伏持续的时间均为10天,但中伏的日期不固定,有的年份是10天,有的年份是20天。

夏至大都出现在公历每年的6月21日前后一两天之内,今年夏至是6月21日。从夏至日算起,第一个“庚日(庚申日)”是6月25日;第二个“庚日(庚午日)”是7月5日;第三个“庚日(庚辰日)”是7月15日,于是7月15日就成了今年初伏(也叫头伏)的起始日。

杨婧表示,公历平年一年365天,闰年一年366天,都不是10的整数倍,因此今年某一天是“庚日”,明年就不是“庚日”。由于“庚日”的变化不定,所以每年入伏的日期不尽相同,如2022年的人伏时间是7月16日,2023年的人伏时间是7月11日。

为何三伏这么热?

夏天,北半球倾向太阳,太阳光的方向与地面近乎垂直。夏至这一天,太阳在天上最“高”,理应是 hottest 的一天。但实际上,最热的是一个多月后的三伏天。这是为什么呢?

主要的原因是地球被浓密的大气层所包裹,太阳光首先加热地面,地面再

通过红外辐射、空气对流和水分蒸发把热带给空气。每平方米的地表上面,有大约10吨的空气可以储存大量的热。这就使地表的温度不会太高。到了晚上,这些热量又使地表的温度不致过低。这样,地球上的昼夜温差只有几摄氏度到十几摄氏度。

因此,每天的平均温度就不完全取决于从太阳得到多少热量,而是每天得到的热量和散失的热量之间的差,即积累的热量的净变化。

夏至过后的几十天中,虽然太阳的位置较高、日照时间较长,每天接收到的热量还是超过散失的热量,所以温度不断升高。

加之夏季雨水多,空气湿度大,水的热容量比干空气要大得多,这也是天气更加闷热的重要原因。同时,在七八月,西太平洋副热带高压加强控制中原大部分地区。高压内部的下沉气流,使天气晴朗少云,有利于阳光照射,地面辐射升温,天气也就更热。

三伏天要注意些什么?

避免贪凉,适度使用空调和风扇。

据中国气象局网

在工作场合中,适当调高空调温度。千万不可对着空调或风扇直吹。最好常备一件长袖衣,随外界环境随时增减衣服。

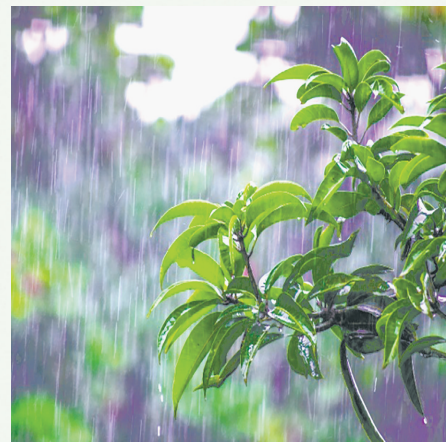
在食物“补养”方面,因为三伏天天气炎热,出汗甚多,此时不适合吃过于荤腥油腻,三分荤七分素比较合理。

在伏天里应多吃苦味食物,如苦菊、芹菜、茴香、香菜、苦瓜、萝卜叶等。苦味食物中所含的生物碱因具有消暑清热、促进血液循环、舒张血管等药理作用,是夏季天然养品。

“去火”也是三伏天养生的必备功课。去火的食物,上佳选择有绿豆、苦瓜、西红柿等性凉、清暑的食物。牛奶营养全,可以温脾、补水、滋阴、解热毒,也是三伏天养生“去火”之良品。

户外活动、外出活动、运动尽量避开中午12点到14点最热的时段。避免阳光直射,衣着浅色轻便透气的鞋帽、衣服,外出使用防晒霜,在烈日下工作应增加休息时间,避免过度疲劳。记得多喝水,不要等到口渴了才喝水,如果在户外剧烈运动,应该每小时喝2杯至4杯水,以淡盐水为宜。

头伏有雨 伏伏有雨



资料图片

俗语“头伏有雨,伏伏有雨”,这句俗语是什么意思呢?三伏天下雨好不好呢?

“头伏有雨,伏伏有雨”的意思是,如果在入伏的时候就已经下雨,那么到了中伏和末伏时,降雨天气会很频繁,降雨量也会很大,是一个多雨的三伏天。那么这句俗语有没有道理呢?

这句俗语还是很有道理的。三伏天通常会从小暑节气后开始,小暑不仅代表着炎热夏季的开始,同时也意味着我国各地将会进入到雷暴最多的季节,在小暑节气后,常常会出现大风、暴雨等强对流天气,有时还会出现冰雹,容易造成灾害。导致小暑后降雨量会增多的原因,是因为热带气旋活动频繁,登陆我国的热带气旋开始增多,因此在小暑后雷雨天气便会变得十分频繁。

三伏天下雨,所以入伏时天气的情况,直接反映了三伏天的天气情况。在农村,人们还将三伏天的头伏称为“伏王”,寓意是入伏的天气对整个三伏天的影响会很大。在民间还有“淋了伏王,一天一场”的说法,意思是如果在入伏时下雨的话,那么在整个三伏天的降雨会特别频繁,尽管用一天一场来形容降雨量的频繁有些夸张,但是能反映出入伏下雨对三伏天气的影响有多大。

那头伏下雨好不好呢?我们知道,三伏天气高温闷热,人们酷热难耐,若是伏雨天雨连绵,那人们就会感觉丝丝凉爽,那是再好不过的,而对于田间的作物来说,此时正是茁壮成长的阶段。对于北方地区来说,伏天贯穿整个玉米的生育期,高温干旱的天气将降低玉米的光合作用,使玉米干物质积累下降,由于高温会缩短玉米生育期,导致雄穗分枝变小,花粉瘦弱,活力降低,散粉受阻,同时雌穗也会分化时间缩短,果穗变小,后期玉米产量及质量降低,但若伏雨天雨水充沛,这些现象就不会出现,而是呈现五谷丰登的大好景象,俗语“伏里有雨,囤里有米”“伏里多雨,囤里多米”等,都是说伏天有雨的好处。

本报综合

“三伏天”虚寒类疾病 患者适合“冬病夏治”



资料图片

新华社北京7月14日电(记者田晓航)今年7月15日入伏。中医专家介绍,“三伏”是“冬病夏治”的好时机,部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗,能够有效防治虚、寒类疾病。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸焯说,“冬病夏治”是利用夏季气温高,在人体阳气较旺盛时,治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季(气候寒冷时)发生或加重的疾病,通常“三伏天”里人体阳气最为旺盛,治

疗效果更好。

高铸焯介绍,适合“冬病夏治”的疾病有以下几类:呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、慢性胃炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等;消化系统疾病,如慢性胃炎、慢性胃痛等;风湿骨病,如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等;小儿体虚易感冒、反复咳嗽、厌食、遗尿等;部分虚寒妇科病,如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等。此外,部分心脑血管虚寒患者也可“冬病夏治”。

“冬病夏治”通常采用哪些方法?人们最熟悉的当数“三伏贴”。

高铸焯说,根据中医理论,夏季人体阳气在表,宜以养阳为主,此时毛孔开泄,运用敷贴,可使腠理宣通,驱体内风、寒、湿邪外出。

“不止‘三伏贴’,内服中药、艾灸、拔罐、刮痧等也是‘冬病夏治’的常用方法,它们均以鼓舞正气来使药物疗效得到最大程度发挥。”高铸焯说。

“冬病夏治”虽然对虚、寒类疾病有良好的防治效果,但并非所有人都适合。专家提醒,以下几种患者不宜“冬病夏治”:患非虚、寒引起疾病者,尤其是患湿热引起疾病者,有严重皮肤病和皮肤过敏者以及有出血倾向者,有糖尿病且血糖控制不理想者。

头伏吃什么

1.鸡

南昌“头伏吃鸡二伏鸭”。相对来说,江西、湖南人三伏养生吃鸡倒是很有几分科学根据。民谚云:“起伏吃只鸡,一年好身体。”三伏天里人的体能消耗较多,须适当补充营养。在炖鸡时可适量加入生姜,生姜性温,可以调节人体在夏季内外的温差,使得人体适应外界环境,起去湿强身的的作用。这样一来,可做到发散体内蕴寒,防止秋发寒病。

2.饺子

在过去的农业社会,入伏的时候,刚好是麦收不足一个月的时候。家家谷满仓,人们利用这个机会,打打牙祭,吃顿白面。在北方,入伏天肯定要吃饺子。头伏吃饺子是传统习俗,因为每逢伏天,人的胃口就不好,吃不下东西,而饺子在中国人的传统习俗里正是开胃解馋的食物。

3.火腿

杭州人“头伏火腿二伏鸡”。中医认为,火腿有健脾开胃、生津益血的

功效。火腿一年四季都可以吃,但是夏季吃为最佳。夏天人们往往食欲不振,营养不足。火腿营养丰富,食之不腻,能增进食欲,和冬瓜烧汤,既有营养,又防暑祛病。

4.馄饨

在南方部分地区,如上海等头伏要吃馄饨,其实对于南方人来说,馄饨和饺子几乎是一种食物。上海人有“头伏馄饨二伏茶”的说法。比起水饺,馄饨个小皮薄,煮熟后有透明感,另煮馄饨费时短,煮水饺过程则需多次加凉水,方保证熟透。另外还有一点,水饺重蘸料,馄饨重汤料,在广东地区尤其突出,鸡汤、肉骨头汤是汤底的首选。

5.羊肉

“彭城伏羊一碗汤,不用神医开药方”。众所周知,羊肉是发汗的食物,是冬日里再好不过的美食,徐州人却迎难而上,在一年中最热的伏天吃加了红油辣椒的羊肉。“伏羊节”是徐州的传统节日。于每年入伏之季,即初伏之日开始,在之后的一个月里,徐州百姓聚集在各个酒店、饭庄、羊肉馆、烧烤摊,吃羊肉,喝羊肉汤,故曰吃伏羊。

据《浙江日报》

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。伏年是全年最热之时,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,隐伏避暑也。”

据《广州日报》

注意防暑降温

随着正式入伏,一年中最热的时段拉开帷幕。气温高、湿度大,要注意防暑降温。

警惕中暑

轻度中暑:头晕、腿软、大量出汗、肌肉酸痛僵硬,但意识保持清醒。

中度中暑:体温升高到38℃~40℃时,出现面色潮红、皮肤干发热、呼吸困倦、面色苍白、大量出汗、皮肤湿冷、血压下降、脉搏加快的症状,提示中度中暑可能。

重度中暑:如体温达到40℃以上并伴有上述症状,严重者可出现晕厥、昏迷、痉挛等情况,提示重度中暑可能。情况危急,需及时采取急救措施并送往医院治疗,否则会危及生命。

发现中暑如何处理

一旦确定为中暑,应立即移至阴凉处、通风处静卧,解开衣物,以促进血液循环、加快散热。神志清醒者应及时补充含盐清凉饮品,如淡盐水、西瓜水、绿豆汤等,小口慢饮,忌短时间大量饮水,尤其不能猛灌冰饮。同时,可用湿毛巾、冰袋、风扇等进行适度降温。

轻者经以上处理即可恢复,但重度中暑的人需要及时送医进一步诊治。

消暑纳凉

少量多次补水:夏季应多喝水,但

注意不要一次补充大量水(大于500毫升),建议先喝一两杯水,隔半个小时再喝。水温不能太热也不能太凉。

吃“苦”开胃:进入三伏天容易食欲不振,可以多吃点苦味食物,如苦瓜、苦菊等。中医认为,苦入心,能清心火,利于夏季养心。需要注意的是,苦性寒凉,体质较差、脾胃虚寒的人不宜多吃。

别太贪凉:空调太冷容易引起多种不适,最好调到26℃左右,或保证室内外温差别超过7℃。避免直吹身体,重点护好颈、背、腹、腰、膝盖等部位。大汗淋漓后,不要冲冷水澡。尽量少吃冷饮,如果一定要吃,最好在正午到下午3点之间。

衣物选棉麻材质:衣物的材质会影响汗液蒸发。推荐宽松、吸湿性好的棉、麻、丝等材质,或者选择透气性强的合成纤维材料。

按时作息:晚睡并不是提倡熬夜,而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息。晚上11点半前入睡,早上六七点起床较好。中午可以午睡30至60分钟,有利于气血平衡,帮助补充体力。

预防“情绪中暑”

高温酷热天气,人们易出现心烦意乱、无精打采等“情绪中暑”迹象。静坐、浇花、读书、听音乐等都有助于缓解烦躁心情。

据《每日新报》