

N新华 人民日报 农民日报 国家人文历史

“蝉从初伏噪,客向晚凉吟。”7月20日,今年“三伏”的大幕正式开启,全国多地将进入持续高温模式,2015年至2024年,连续10年的“三伏”都是40天,到了今年,这一纪录将被终结。今年“三伏”时长30天。今日,也是夏季的最后一个节气——大暑。民谚有云“冷在三九,热在三伏”,又说“小暑大暑,日蒸夜煮”。那么,“三伏”的日子是怎么确定的?“三伏”与“三暑”是一回事吗?把大伙儿热够呛的“三伏天”,为何却是古人的节日?

“三伏”与“三暑”是一回事吗?

三伏天安“干支纪日法”确定,夏至后第三个庚日为初伏。因每年夏至对应干支不同,入伏最早在7月11日,最晚在7月21日。而今年三伏仅30天,是“十年一遇的最短三伏”。这与庚日周期相关:初伏、末伏固定10天,中伏若夏至到立秋间有4个庚日则为10天,共30天;有5个则为20天,共40天。统计显示,1951—2050年间,40天三伏占71年,30天占29年。值得注意的是,入伏晚不代表热得晚,今年6—7月已有明显高温。而在二十四节气中,有3个节气带有“暑”字:小暑、大暑和处暑,合称“三暑”。“三暑”反映的是暑热变化趋势。从小暑到大暑,暑热不断加强。既然如此,古人为何又要

设置一个“三伏”呢?中国农业博物馆农业历史研究部副研究员张建军表示,“暑”与“伏”的含义不同。“暑,煮也,热如煮物也。”既热又湿,是小暑和大暑节气的典型特征。小暑是我国全年降水最多的节气,开始进入“高温高湿”阶段。大暑是我国全年平均气温最高、高温日数最多的节气,“湿热交蒸”至此达到顶峰。而三伏之“伏”主要有两重含义:一是说阴气伏藏;二是指人的伏藏,“隐伏避盛暑也”。相对而言,“三暑”是客观的气象表达,对于农事具有重要参考意义。而“三伏”是中国古人对于暑热的观念认知。换言之,“三暑”主要是自然时间的科学表达,“三伏”蕴含着人文时间里的生活智慧。

三伏天里的古今智慧



古人这样过三伏

怎么度过“三伏天”?对古人来说,这真是一个值得思考和好好对待的事儿。秦汉时期,“伏日”成了民间会特别庆祝的节日。西汉杨惲便在《报孙会宗书》记载了“伏日”大家伙儿奏乐唱歌、喝酒吃羊的快乐时光:“田家作

苦,岁时伏腊,烹羊炮羔,斗酒自劳。……奴婢歌者数人,酒后耳热,仰天抚缶,而呼乌乌。”这种认真劲儿延续到了唐代,据刘恂在《岭表录异》中的表述,唐时岭南地区的民众仍然看重“伏日”,甚至将“伏日”视为和冬至、

春节同样重要的地位。不过,度“伏”也不一定都是敲敲打打,古人们也曾遵循“隐伏避暑”的中心思想,安心居家“躲避”暑热。汉代伏日“不干他事”,提倡民众在自己家过三伏,不要轻易去他人家打扰。

文人名士三伏趣谈

三伏天,乡村有晒伏的习俗,读书人晒什么?只有晒熟,也有人把晒书当成自己人生的一次秀,就秀出了故事。东晋名士郝隆,三伏天里,仰卧在太阳底下晒肚

皮,别人问他在干什么,他毫不犹豫地回答说:“我在晒腹中的诗书。”而在高温的三伏天,晋朝的谢安偏偏爱吃“热食”,据说他尤其喜欢在

“三伏天”吃热白粥,当时有客人来拜访,即使摇着扇子仍然汗流浹背,反观谢安,却是端着一碗“热白粥”吃得津津有味,似乎压根儿不觉得热。

无惧三伏“考验” “降伏”有妙招

N海都记者 吴日锦 林良标

“小暑不算热,大暑三伏天”,随着7月20日初伏开启,一年中最热、最湿的时段正式到来。7月21日,海都记者邀请福建中医药大学博士生导师、泉州市中医院副院长阮传亮开避暑良方。

湿热交蒸养阳 去湿事半功倍

阮传亮说,三伏天的“热”与“湿”是对“孪生兄弟”。此时暑气蒸腾,雨水增多,形成“湿热交蒸”的气候特点,湿热困脾会让人没胃口,出汗过多会耗气伤阴,心阳易被暑热侵扰。夏季脾胃功能本就容易受湿热影响,若再贪凉饮冷、多食油腻,会引

发消化不良、乏力等问题。三伏天阳气鼎盛,能与人体阳气形成“共振”,尤其适合调理冬季易发作的虚寒性疾病,这便是“冬病夏治”的原理。有条件者可尝试艾灸,借助温热刺激疏通经络,增强祛湿效果。阮传亮总结,把握好这段“天时养生”的黄金

期,不仅能安然度夏,更能为秋冬健康打下基础。以三伏贴为例,这项有40多年历史的中医特色疗法,对哮喘、过敏性鼻炎、关节炎等虚寒性疾病起到“扶正祛邪”的作用。“此时虚寒证症状轻、诱发因素少,配合自然阳气,能达到事半功倍的效果。”阮传亮强调。

五招妙除高温“烤”验

面对三伏天的高温“烤”验,阮传亮给出五个养生重点:
1.养气补出汗亏空 伏天动辄出汗,很多人会觉得疲惫、心慌,这是“耗气伤阴”的表现。阮传亮推荐用西洋参代茶饮:取适量西洋参切片,用开水冲泡,闷10分钟后代茶饮。西洋参性偏凉,能同时补气和养阴,特别适合汗多、乏力的“苦夏”人群。
2.养心给心脏降温 夏季心脏最易受累,出汗多会耗伤心阴、心阳,有心脏病史者更需警惕。中医认为“红

色入心经”,日常可多吃红枣、西红柿、樱桃等红色食物。其中,樱桃含丰富铁元素,能补气血;葡萄柚中的类黄酮成分,有助于稳定情绪,间接保护心脏。
3.健脾赶走湿困 “夏天没胃口,多是湿热困住脾胃。”阮传亮的妙招是喝陈皮茶:取10克陈皮加适量冰糖,用开水浸泡后饮用。陈皮能理气开胃、燥湿化痰,尤其适合暑天腹胀、消化差的人。此外,薏苡仁、茯苓、芡实等健脾食材,也可煮水或煲汤食用。

4.香荷茶饮解暑 高温天外出或长时间处于闷热环境,容易中暑。阮传亮推荐“香荷饮”:香薷10克、干荷叶10克、陈皮10克先煮30分钟,最后加薄荷6克煮5分钟,放温后饮用。这款茶饮能清暑利湿,缓解暑热引起的头晕、乏力。
5.莲子心灭心火 “心火上炎”是伏天常见问题,表现为口疮、心烦、失眠。此时可用15~20颗莲子心搭配绿茶冲泡,代茶饮。莲子心虽苦,却能清心除烦,对夏季失眠、舌尖生疮有很好的调理作用。

伏天养生 警惕误区

伏天养生,阮传亮提醒,以下几个误区需警惕。
贪凉无度:冰饮、空调虽能解暑,但过度使用会让寒气侵入体内。大汗后别急着冲凉水澡,空调温度建议不低于26℃,避免直吹身体。
盲目贴敷:三伏贴需

辨证使用,并非人人适合。网上购买的三伏贴可能存在药材不纯、发泡剂过量等问题,易导致皮肤感染,建议到正规医院贴敷。
饮食不当:火锅、烧烤等燥烈食物会加重体内热气;过量食用冷饮则会引发腹泻、肠胃紊乱。

建议选择瘦肉、鱼虾、新鲜蔬菜等“清补”食材。阮传亮告诉记者,三伏天天常遇阴雨天气,饮食上可喝“三豆饮”(绿豆、赤小豆、黑豆各适量,煮水饮用),三者搭配能清热祛湿。也可做苦瓜排骨汤、冬瓜海带汤等家常菜,利用食材的“凉性”中和湿邪。

国网长泰区供电公司:冒高温抢修 快速恢复供电

近日,国网长泰区供电公司武安镇供电所的工作人员冒着高温,经过三小时的鏖战,对供区内一段刀闸出线引电缆进行紧急消缺作业。当消缺人员顺着发烫的脚扣到达地面时,工作服后背已结出片片盐霜。“该电缆因长期高负荷

运行,出现了局部过热现象,若不及时处理,可能导致大面积停电……”武安镇供电所所长陈志鸣介绍,夏季高温天气持续,用电负荷屡创新高,武安镇供电所采取了一系列有力措施确保电力供应稳定。一方面,加强设备巡视和隐患排查,对

重点设备、关键线路增加巡检频次,确保电网设备在高温高负荷下安全稳定运行;另一方面,通过监测电压、线损等数据进行分析,提前预警电力负荷变化,及时调整供电策略,为居民和企业“清凉一夏”提供坚实电力支撑。(杨榕欣)

分类信息 广告热线: 0595-22567990 13850753316

遗失声明

晋江强灿贸易有限公司不慎遗失圆形、橡胶质公章一枚,声明作废。

遗失声明

泉州市马斯兔科技有限公司(统一社会信用代码:91350503MA8TRCEA97)遗失圆形铜质公章一枚,印章编码:35050310035967,声明作废。

遗失声明

厦门自由地球科技有限公司遗失公章、财务章,声明作废。岩庭(厦门)茶业集团有限公司遗失财务章、发票章,私章,声明作废。

分类广告

咨询服务热线: 22567990