

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

## 无惧三伏“考验” “降伏”有妙招



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分钟后代茶饮用。“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，代茶饮用。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。

### 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。西汉杨恽便在《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”也不一定是敲敲打打，古人们也曾遵循“隐伏避盛暑”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搅。

### 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？只有晒书，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“热白粥”，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。