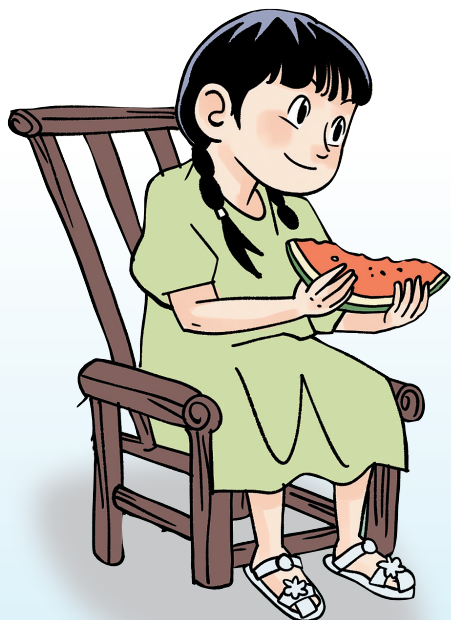




“是时三伏天，
天气热如汤。”7月15日
正式入伏。入伏后一般以
“桑拿天”为代表，对公众来
说，一定要做好针对性应
对，注意防暑降温。

今年「三伏」又是40天，已连续10年如此

今日正式入伏



何为“三伏”？

所谓“三伏”，指的是初伏、中伏、末伏的统称，大约在每年公历7月中旬到8月中下旬，正好处于小暑与处暑节气之间，天气最为炎热。待到暑退出伏，早晚才渐有凉意。

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。

天干和地支按顺序搭配，天干在前，地支在后，从甲子开始到癸亥结束，可以不重复地记录60个，俗称“六十甲子”。当一轮结束后，再从头开始，进行新一轮的记录，如此循环不绝。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”。

“三伏”为啥有时30天有时40天？

我国传统历法规定，从夏至日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏。初伏和末伏固定都是10天，中伏则不固定，有时是10天，有时是20天。

为何中伏会有长有短？杨婧解释说，当夏至与立秋之间出现4个庚日时，中伏为10天，出现5个庚日时，中伏为20天。

以今年为例，6月21日夏至，从夏至日算起，第一个庚日是6月25日（庚申日），第二个庚日是7月5日（庚午日），第三个庚日是7月15日（庚辰日），第四个庚日是7月25日（庚寅日），第五个庚日是8月4日（庚子日），8月7日立秋，所以今年在夏至与立秋之间有5个庚日，中伏就为20天。而在立秋后的第一个庚日8月14日（庚戌日）才进入末伏。

本世纪至今以来，仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天，其中，2015年至2024年，更是连续10年的“三伏”都是40天。

“入伏后一般以‘桑拿天’为代表，对公众来说，一定要做好针对性应对，注意防暑降温，尽量安然度夏。”杨婧说。

“三伏”是“冬病夏治”的好时机

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桦说，“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。

高铸桦介绍，适合“冬病夏治”的疾病有以下几类：呼吸系统疾病，如慢性支气管哮喘、慢性支气管炎、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、慢性胃炎、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，部分心绞痛阳虚寒凝患者也可“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”。高铸桦说，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，驱使体内风、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。”高铸桦说。

“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。（文图据新华社）