



■高温出行做好防晒。本报记者 李青 摄



■三伏临近,医生为市民进行艾灸。新华社发 伊凡 摄



■医务人员为孩子贴“三伏贴”。新华社发 王正 摄

明天入伏 最热的40天要来了

医生提醒要及时补水 外出做好防晒并随身携带防暑用品

明天就要进入最热的“三伏天”了,今年的伏天一共有40天,大家在注意防暑降温的同时,也可以去贴“三伏贴”。不仅如此,“头伏饺子二伏面”也准备吃起来吧。

□本报记者 崔虹

明天入伏“三伏天”一共40天

明天就要入伏了,这意味着一年中最潮湿闷热的日子马上来到。而且,让大家郁闷的是,今年的“三伏天”共有40天。

有市民问了,为什么“三伏天”有时候是30天,有时候是40天呢?因为,“三伏天”的长短是由中伏决定的,而今年的中伏有20天,初伏和末伏不会变,总是10天,所以,今年的“三伏天”就成了40天。

俗话说“夏至三庚数头伏”,意思就是夏至之后的第三个庚日,就是初伏第一天。什么是庚日呢?我国古代流行“干支纪日法”,用10个天干与12个地支相配而成的60组不同的名称来记日子,每逢有庚字的日子就叫庚日,共有庚午日、庚辰日、庚寅日、庚子日、庚戌日和庚申日六个庚日。每个庚日相隔10天,所以初伏和末伏都是10天,而初伏出现时间的早晚,直接影响中伏天数的长短。为什么这么说呢?因为,夏至到立秋之间如果有4个庚日,中伏就是10天,如果有5个庚日,中伏就是20天。

就今年来说,今年夏至是6月21日,之后的第一个庚日是6月26日,庚戌日;第二个庚日是7月6日,庚申日;第三个庚日是7月16日是庚午日。所以,7月16日就是入伏第一天。顺理成章,10天之后,7月26日就进入了中伏。末伏是哪一天呢?立秋之后的第一天庚日,进末伏。今年的8月7日立秋,立秋后的第一个庚日是8月15日,就是今年末伏的开始。而今年夏至到立秋之间有5个庚日,所以,中伏20天,整个“三伏天”共40天。

虽然还没有正式进入伏天,但“蒸煮感”已经比较明显了。根据市气象台监测,昨天,省会最高气温达35℃,凉爽不再,高温天气再次回到市民身边。不仅如此,由于空气湿度较大,人们体感更加闷热。而今天,省会是晴间多云的天气,最低气温继续攀升,最高气温将维持在35℃上下,依然是一个高温天。到了明天,艳阳被阴云代替,西部和南部还可能会迎来阵雨或雷阵雨,气温也有所下降,但也在30℃以上。这个气温,加上较大的空气湿度,市民的体感应该不会特别舒服。

并不是所有人都适合“三伏贴”

明天要入伏了,许多市民早就“跃跃欲试”,准备开始贴“三伏贴”。然而,市四院中医科主任毕秀霞说,并不是所有人都适合“三伏贴”。

三伏贴是一种膏药,也是一种传统中医的治疗法、预防医学手段。选择在三伏贴敷,是根据中医“冬病夏治”的理论,在一年中最热的三伏天,以辛温祛寒药物贴在背部不同穴位治疗,可以减轻冬季哮喘发作的症状。那么,哪些病算“冬病”呢?对此,毕秀霞解释说,中医认为,冬病主要指人体受寒气侵袭容易发作或加重的疾病,常见的如反复感冒、慢性阻塞性肺病、哮喘、鼻炎、关节炎等。这些疾病呈明显的季节性,秋冬季加重,夏季有所减轻。

有市民问了,冬病夏治为何选“三伏天”呢?这是因为,夏季人体气血流通旺盛,药物最容易吸收,而“三伏天”是一年中阳气最旺盛的时候,此时进行贴敷治疗,最易恢复和扶助人体的阳气,加强防卫功能,提高机体的抵抗力。

“敷贴季节性疗法对时间有一定要求,根据中医理论,每伏第一天是开穴的日子,此时敷贴疗法效果最佳。”毕秀霞建议市民最好每伏第一天来进行三伏贴治疗,对于今年来说,分别是7月16日、7月26日、8月4日和8月14日。“当然也不必过分拘泥于此,错过了第一天也会有满意的疗效。”毕秀霞说,敷贴对象为6个月以上儿童及成人,敷贴期间忌大量服用寒凉食物,慎食肉桂、花椒、大茴香、小茴香、狗肉、羊肉和新鲜桂圆、荔枝,以及大量肥甘滋腻的食物等。

毕秀霞提醒大家,冬病夏治并非人人适用,因此应该慎重选择这种治疗方法,否则不但不能治疗疾病,反而会因使用助阳的药物,耗伤阴液,引发其他问题。“中医治疗讲究辨证论治,同一种疾病,会有不同的证型,如哮喘分寒痰犯肺型、肺气虚损型、阴液亏虚型等多种证型,而只有其中的寒痰犯肺型咳嗽通过冬病夏治能获得疗效。”因此,毕秀霞建议患者在三伏天到来之前去医院就诊咨询,看自己是否适合。另外,下列人群不能贴三伏贴:感染性

疾病急性发热期患者,对贴敷药物极度敏感或患有接触性皮炎的患者,贴敷穴位局部皮肤有破溃者、妊娠期妇女、3岁以下的幼儿。

除此之外,毕秀霞还建议市民勤洗澡,勤换衣,更要及时补水;减少高温时段外出,若外出,做好防暑措施,如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜、涂抹防晒霜,并随身携带一些防暑用品,如风油精、清凉油、藿香正气水等;晚睡早起,中午小憩,调养心神;饮食清淡,少食肥甘厚味,慎用辛辣之品;保持心情愉快,戒躁息怒,避免情绪“中暑”。

“头伏饺子二伏面”准备吃起来

“夏至三庚数头伏”。苦夏难熬,人们容易感到身体乏力、疲倦,更会出现胃口下降不思饮食的情况。正因为如此,在漫长的苦夏开始时,自然要吃点好的才能熬过炎天的酷暑。“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”,从流传的民谚之中,能够看到夏日之时,人们喜爱吃面食。

“吃”是生活中的头等大事。头伏吃饺子是传统习俗,伏天人们食欲不振,往往比平日消瘦,俗谓之“苦夏”,而饺子在传统习俗里正是开胃解馋的食物,并且还有很好的滋补效果。另外还有一种说法称,饺子的外形像元宝,也有“元宝藏福”的意思,吃饺子象征着福气满满。

而伏天吃面的习惯由来已久。古籍《魏氏春秋》有载,何晏“伏日食汤饼,取巾拭汗,面色皎然”,这里的“汤饼”就是热汤面。用新小麦磨成面粉煮汤吃,营养丰富又能发汗。南北朝时期的《荆楚岁时记》也写道:“六月伏日食汤饼,名为辟恶。”在古人看来,出汗可以驱病,即为“辟恶”。

“三伏烙饼摊鸡蛋”,末伏时天气往往会稍微凉爽一些,烙饼也不会觉得太热。再煮上一锅绿豆粥,摊几个鸡蛋与烙饼一起食用,也算是美味。

饺子也好,面条也罢,每逢三伏,人们一直都在想方设法避暑,逐渐形成一种独特的食俗文化。比如,北宋时期的人们夏日要吃“伏日绿荷包子”,用荷叶裹包子,据说有消暑的作用。而扬州则有说法称“入暑三伏,一伏一对童子鸡”,指的是入伏以后有一种传统进补方法,就是吃童子鸡,一般以清蒸为主,有温中健脾、补气补血之功效。