



今年7月22日,我们迎来夏季最后一个节气——大暑。民谚有云“冷在三九,热在三伏”,又说“小暑大暑,日蒸夜煮”。“三伏”的日子是怎么确定的?和小暑、大暑有什么关系?

“三伏”包括初伏、中伏和末伏,它的日期由二十四节气和干支纪日的日期共同决定,所以也被归为“杂节气”一类。民谚云“夏至三庚数头伏”,从夏至日开始,数到第三个庚日(指干支纪日中带有“庚”字的日子)开始入伏,到第四个庚日前一天,为初伏。立秋后的第一个庚日到第二个庚日前一天,为末伏。两者之间是中伏。在“十天干”中,每个庚日相隔10天,所以初伏和末伏都是10天。中伏的长短取决于入伏早晚。经计算,入伏的日子在阳历7月10日至21日之间。如果在7月18日前入伏,则中伏为20天,三伏天共40天;在18日后入伏,则中伏为10天,三伏天共30天。今年是在7月15日入伏,三伏天就是40天。但是,值得注意的是,从历年三伏天的全国平均气温看,三伏天长并不意味着这一年要比三伏天短的年份热。

在二十四节气中,有三个节气带有“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。经过立秋节气,到处暑时,“暑气至此而止矣”。“处暑”的“处”是终止、结束的意思,所以“处暑”也俗称“出暑”。如果将入伏和出伏的时间对应到节气时段的话,通常是在小暑节气期间入伏,立秋、处暑节气出伏。也就是说,“三伏”与“三暑”的时段基本重合。

既然如此,古人为何又要设置一个“三伏”呢?

“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,“隐伏避暑也”。基于这种认识,民间还衍生出吃伏羊、贴三伏贴等多种饮食习俗和保健传统。

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,特别是小暑和大暑“雨热同期”,在一定范围内能够有效促进农作物的光合作用和蒸腾作用。而“三伏”是中国古人对于暑热的观念认知,体现着传统的阴阳观,是民众调适生活方式的指南。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。

张建军(作者为中国农业博物馆农业历史研究部(二十四节气研究中心)副研究员,人民日报记者常钦采访整理)

人民网(来源:人民日报)

7月24日,游客在重庆市酉阳土家族苗族自治县菖蒲景区游玩。

盛夏时节,地处武陵山区的重庆市酉阳土家族苗族自治县依托良好的生态资源环境,释放多元化的避暑经济,让“凉资源”变为“热经济”,带动当地旅游产业发展。

新华社发(陈碧生 摄)

提防“假中暑”趁热“捣乱”

除了中暑,高温天气容易诱发心脑血管等疾病,有一些疾病早期的症状跟中暑比较像,也需要提高警惕。今天,北京地坛医院急诊科副主任常宇飞就来跟大家介绍三种容易拿中暑当幌子的疾病。

急性心梗

高温季节,中暑和急性心梗都是高发疾病,两者发病早期有许多相似之处,如胸闷气短、面色苍白、大汗淋漓、乏力等。

与中暑不同,急性心肌梗死的主要症状是胸部疼痛,可能伴有肩背部等全身不适,心电图有特征性和动态变化。一旦出现上面说的症状,别轻易做“中暑”的判断,可以先将怀疑“中暑”的人迅速转移到阴凉通风的地方休息,如果配合其他消暑措施后,症状还是没有好转,您就要考虑到医院诊治了,千万不能掉以轻心。

很多人觉得冬天才是心脑血管病的高发季节,夏季心脑血管病发病率会比较低,其实这是个误区,持续高温会引起人体调节功能紊乱,血压以及血糖会产生波动,对人体健康的主要影响是诱发急性心脑血管疾病。高温天气,因为人体出汗多,如果没有及时补充水分,导致血液黏稠,也容

易引发心梗。特别是50岁以上、本身有基础疾病的人,更应加强防范,定期到医院检查,不可自动停药或者增减用量。

糖尿病酮症酸中毒

常宇飞介绍,糖尿病酮症酸中毒是糖尿病的一个急性并发症,早期的表现就是食欲不振、恶心、呕吐,逐渐发展到皮肤潮红、烦躁不安,以致发生昏迷。

所以,夏天如果出现了“中暑”症状,未规律口服降糖药物或注射胰岛素,血糖异常升高,经常规处理后症状不能缓解的人应考虑到该病,及早就诊。

低钾血症

低钾血症的早期症状也与中暑相似。而识别到底是低钾血症还是中暑,主要是看体温和进食后情况,低钾血症体温基本正常,而中暑的人体会异常升高。还有如果低钾血症病情不严重,及时补充含钾食物,症状可明显缓解,但中暑不会因为进食而有所缓解。

王燕

人民网(来源:北京青年报)

近期高发 夏季拉肚子可能是“暑泄”

“我和同学暑假来宁波玩儿,晚上回到酒店就开始上吐下泻,一直冒冷汗。一开始我还以为是吃坏东西了,但吃了止泻药也没见好。”刘森(化名)向浙江省宁波市中医院急诊科副主任中医师隆康健讲述着自己的病情,经过诊断,和今天前面二十几位病人一样,刘森患了“暑泄”。

暑泄,是指在夏季因暑湿邪气侵袭人体,导致脾胃功能失调,出现腹痛腹泻、恶心呕吐或者伴发热口渴、舌红,舌苔白或者黄腻等症状的一种疾病。隆康健向人民日报健康客户端记者介绍,虽然暑泄是中医的称呼,但与一般急性胃肠炎不同:“暑泄好发于夏季,患者多有高温工作环境、暴晒,或是在极热状态时突然进入空调房猛吹凉风,马上洗冷水澡或者吃大量冷饮等经历;而急性胃肠炎在四季均可发生,多由不洁饮食引起。”

除了腹痛、腹泻等表现,江苏无锡市中医医院消化科主任中医师沈旦蕾还向人民日报健康客户端记者表示,部分暑泄患者还会出现发热、胃胀、胸闷、恶心,并伴有食欲减退、口干等症状。

“在治疗上,暑泄患者需要及时离开高热或者寒冷环境,补水补液,清淡饮食。若症状持续,则需要及时到医院就诊,不要盲目服用止泻药,以免延误病情。”沈旦蕾说。

隆康健最后提示,想要预防暑泄并不难,高温天气大家要多喝水,补充体内的水分和电解质,并尽量避免在中午时分外出,减少暴露在高温环境中的时间。此外要合理安排饮食,尽量避免食用过于油腻、辛辣、生冷的食物。

健康时报网(来源:人民日报健康客户端 记者张爽)