

入伏倒计时 防暑别松懈

# 近十年“最短”三伏周日火热开启

随着暑气渐长,三伏天时间表也新鲜出炉。

三伏天,是一年中阳气最旺、湿气最重的时节,也是调理体质的黄金窗口。今年三伏天7月20日入伏,8月18日出伏,共计30天。将打破近十年“40天长三伏”的惯例,成为近年来“最短”的三伏天。

据中央气象台预报,14日至22日华北中南部、黄淮、江汉及陕西中部等地将有持续高温天气,局地最高气温可能接近或突破历史同期极值;未来几天高温影响范围将逐步扩展,16日至17日为范围最广、强度最强的时段。



今年三伏天虽短,但调养身体不必“抢时间”。

图据《健康时报》

## 【解读】

### 今年三伏为何“最短”

记者了解到,今年的三伏天有点特殊:从7月20日入伏到8月18日出伏,共计30天,相比往年整整少了10天,打破近十年来“40天长三伏”的惯例。

三伏天的推算,依据的是我国传统的干支纪日法,以夏至后的第三个庚日作为初伏的开始,立秋后的第一个庚日为末伏的起始。而初伏与末伏之间,便是中伏。

由于庚日的循环周期为10天,这使得初伏和末伏的时长固定为10天,中伏则可能是10天或20天,从而导致三伏天的总时长在30天到40天之间波动。

具体到2025年,夏至后的第三个庚日是7月20日(庚寅日),为近十年最晚入伏日。立秋后的第一个庚日是8月9日(庚戌日),末伏完全在立秋之后,形成“秋包伏”格局。

由此可见,2025年三伏天属于“短三伏”,共计30天。虽说时长较“长三伏”少了10天,但暑热的威力可一点也不会打折。

### 今年三伏的天气怎样

江苏省气候中心预测评价科科长蒋薇介绍,三伏天,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。一般认为,入伏后,全国多地将会进入持续高温模式。但每年高温具体出现的时间、范围和强度与三伏天本身没有直接联系。今年三伏天可能还是比较热的,因为现在高温天越来越延后,夏末到9月初出现高温也是比较常

见的。

蒋薇表示,我国的高温热浪,主要还是和天气系统的空间分布型有最直接的关联,尤其是在江淮地区,三伏是最热的时间段。根据国家气候中心的预测,这一次江淮地区的高温依旧偏多。今年高温出现早,主要是由于西太副高北跳异常偏早,出梅明显偏早,目前雨带主要位于北方地区,而江淮流域在副高控制下形成晴热少雨天气。

### 三伏天如何科学养生

不过,短三伏只是听起来凉快,暑热威力可不会打折扣。高温会造成人的体温调节系统失衡,进而导致核心体温急剧升高,并引发全身多器官功能障碍。在天气很热且风速较小、空气相对静止时,或在相对密闭的空间里,极易引发中暑。此外,当气温超过32℃、湿度超过70%,人体体表的汗液无法迅速蒸发,人的体感温度可能比实际气温高出10℃,也易诱发中暑。

专家表示,公众要持续做好防暑降温措施,高温时段不要长时间在户外活动;室外作业人员须采取有效防晒措施,防止皮肤灼伤,并及时补充水分。

若发生中暑,要立即让病人脱离高温高湿的环境,进行降温、补水。专家提醒,大量酒精擦浴或掐人中解暑“土办法”并不可行,处理不当反而会加重病情。一旦中暑患者出现神志不清、昏迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。



## 【相关】

### 冬病夏治是否要“抢时间”

“冬病夏治遵从阳气最盛的原则。三伏天作为全年最热、阳气最盛的时段,是冬病夏治的黄金期,可以帮助快速补充人体的阳气来祛除寒湿。”7月14日,浙江省立同德医院中医科主任中医师周天梅告诉记者,冬病夏治的治疗周期除了头伏、中伏、末伏外,还设有伏前加强和伏后加强,比如今年伏前加强从7月3日开始,伏后加强则持续到8月底,实际上共有五伏。

江西中医药大学附属医院针灸康复中心副教授曹乾安表示,今年三伏天虽短,但调养身体不必“抢时间”,更应注重质量。他建议,贴三伏贴的患者可适当延长贴敷间隔时间,并增加伏前贴和伏后加强贴。此外,入伏前进行温和调理,如热敏灸或铺灸等,能为正式调养“打底子”。

除三伏贴疗法外,能否适当增加督脉姜灸或任脉姜灸的治疗频率?周天梅表示,对于今年三伏天时间较短的情况,寒性体质特别明显的人可以适当增加调理频率,例如做4到5次针灸或艾灸,而一般体质者3次即可,但还需在医生指导下进行,并根据个人体质进行调整。

### 冬病夏治期间避免贪凉

尽管伏期缩短,高温天气却持续不减。今年入夏以来,多地频发高温。对此,曹乾安提醒,冬病夏治期间需格外注意防暑,避免贪凉。“艾灸或熏蒸本身会‘加热’,治疗时务必选择通风凉爽的环境。”他强调,刚做完治疗时人体毛孔仍处于开放状态,猛吹空调或进食冷饮可能导致寒邪“杀回马枪”,使调理前功尽弃。因此,需注意空调温度不宜过低,吹空调时也应远离风口,防止寒邪入侵。

周天梅提醒,冬病夏治主要适用于体质虚寒、阳气不足的人群,尤其适合冬季易发作或加重的慢性疾病患者,包括慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎等呼吸系统疾病;风湿性关节炎、老寒腿等风湿免疫疾病;慢性胃肠炎、腹泻等脾胃虚寒证,以及畏寒肢冷、宫寒痛经等阳虚体质。

此外,亚健康状态、免疫力低下的人群及体弱多病的患儿也可通过此法调理。但需注意,阴虚火旺、实热证或皮肤敏感者不宜采用该疗法,具体应遵医嘱辨证施治。

综合新华社、《人民日报》、《健康时报》报道