

30天“短三伏”终于落幕

出伏后的一个多月更要科学养生

今天，终于“出伏”啦！长达30天的三伏终于画上句号，但对武汉等地来说，高温似乎仍然没有打算退场，凉爽金秋还要再等等。从“出伏”到秋分(今年秋分为9月23日)，气候逐渐干燥，昼夜温差加大，气温忽冷忽热，对身体的养护尤为重要。“出伏”后应该如何养生？



新华社发



初秋时节，农民忙着收获劳动的果实。



立秋农事正当忙，农民采摘荷花和莲蓬。新华社发

缘何早出伏 因为今年是“短三伏”

18日，末伏的最后一天，意味着今年长达30天的“三伏”终于落幕，要出伏了。专家表示，今年的“三伏”是“短三伏”，所以出伏时间比较早。今年出伏时间比去年、前年和大前年各早了5天、1天和6天。

三伏天，又称“三伏”，指初伏、中伏、末伏三个阶段的总称。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，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。

如何确定某一年的“三伏”是30天还是40天？“夏至后不久，便是伏天。俗语说‘夏至三庚便数伏’，其中的‘庚’，指的是我国古代历法天干地支的十天干(甲乙丙丁戊己庚辛壬癸)中的‘庚’。这句话的意思是说，夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。下一步，是确定末伏的时间。俗语说‘秋后一庚入末伏’，说的是立秋之后的第一个庚日便是末伏的开始。初伏和末伏之间的时间，都是中伏。”杨婧说。

今年的“三伏”很有意思，不仅终结了2015年至2024年连续10年的“三伏”都是40天的纪录，同时也开启了2025年至2036年

连续12年的“三伏”30、40天交替出现的序幕。

“之所以会这样，主要与庚日的循环周期和每年夏至、立秋的对应时间有关。另外，‘三伏’热与不热不是由其持续时间长短而定，而是由光照、温度、湿度、降水等天气因素所决定。”杨婧说。

人们常以“秋老虎”来形容出伏之后的天气，气候特征是早晚稍显清凉，午后则延续高温。

“出伏后，气温通常会逐渐下降，但‘秋老虎’现象还会存在一段时间，这是因为暑热消退是一个缓慢的过程，因此，公众还是要注意防暑降温，做好自身保健工作，劳逸结合、充足睡眠、适度锻炼、合理饮食。”杨婧提醒说。

这一个月 为什么要格外注意

从“出伏”(8月19日)到秋分(9月23日)，这一个月是下半年尤为特殊的时候，需要我们格外警惕。

一方面，“出伏”是由夏入秋、由热渐冷、阴阳变化交替的关键时期，人体阴阳也会随之调整，此时免疫力本就相对薄弱，加之“夏日无病三分虚”，人体在经过一整个夏天的消耗后，正气未复，易被病邪所侵。比如这段时间，很多人会出现咽喉肿痛、口干舌燥等

上呼吸道感染症状，大多是燥邪侵袭肺部的一种表现。

另一方面，“出伏”到秋分的这一个月，是一年中气温波动较大、较频繁的时候，可能中午还需要开空调降温，凌晨睡觉就需要盖被子保暖了，身体就怕“一冷一热”。

其中，受影响最明显的是心脑血管，这段时间中风、脑梗、脑梗发生率比较高，所以增强养生防病意识很重要。

“出伏”后有“三防”

防“秋老虎咬人”——

“秋老虎”是指“出伏”后短期回热的35℃以上的天气，持续半个月至两个月不等，整体上气温较高，比较闷热。

防“秋燥”伤人——

“秋燥”是“出伏”后随着天气逐渐干燥，经常出现的皮肤干燥、鼻咽干燥、咳嗽等症状。

防“秋乏”扰人——

人的身体经过夏天的消耗后，此时到了一个周期性的休整阶段，容易产生疲惫感，也就是我们常说的“秋乏”。

“出伏”养生有“六点”

吃得润一点——

这个时节，饮食重点在于润，可以多吃润燥的食物，如百合、蜂蜜、梨、银耳、牛奶等；多吃维生素含量高的新鲜蔬果，如西红柿、芹菜、萝卜等。建议尽量少吃或不吃燥热、油炸、油腻的食物，冰镇西瓜、冰激凌等也最好减少。

心情好一点——

“出伏”之后，自然环境开始萧条、干燥，人的心情也很容易受其影响，产生烦躁、抑郁等不良情

绪，要注意平心静气，尽量避免情绪大起大落。可以锻炼但运动量不宜过大，尤其对中老年人来说，可选择平缓轻松、出汗较少的运动，如打太极拳、散步、八段锦等。

想要改善情绪，调节肝功能，可以试试八段锦第七式“攒拳怒目增气力”。

喝水多一点——

预防秋燥最好的办法就是多喝水，晚上睡觉前和早晨起床后最好都能喝一杯。此外，还可以多喝点茶，如荷叶茶、玫瑰花茶等。晚上喝蜂蜜水是个不错的方法，不仅有助于润肺祛燥，还可以缓解因秋燥引起的肠道不畅等状况。

睡得早一点——

我们常说“春困秋乏”，“出伏”后很多人容易感到疲乏无力，但这是换季时的正常现象，不必过于担心。减缓秋乏，睡眠尤其要充足，专家建议，相较夏季可以增加一小时的睡眠，或者通过午睡来增加睡眠。此外也要注意早睡早起，少熬夜。

穿得暖一点——

“出伏”后这段时间，昼夜温差变大，要注意早晚防寒，根据气温变化增减衣物，特别是老年朋友。建议不要在满身大汗后立即冲凉，如果晚上不是很热，也建议不要开空调睡觉。

通风勤一点——

“出伏”后，气温逐渐下降，雨水逐渐增多，空气中的霉菌遇到适宜条件，会在媒介物上繁殖。要注意勤通风，可以选个晴朗的日子，把衣物、床单等取出挂在通风干燥的地方多晾一晾，注意保持一定间隔。

综合新华社、健康中国报道

遗失声明 本单位(武汉市前卫体育协会,登记证书编号:武社证字第043号)因开户许可证(核准号:J5210006874302)遗失,声明作废。

声明公告 刊登 13164692093

遗失声明武汉市光谷航天城小区第一业主委员会不慎遗失招商银行武汉生物城支行开户许可证(账号:27914755910106,编号5210-02062934,核准号J5210091667001),声明作废。

遗失声明本人刘军武,现经营金正茂·汉派服装总部1A-128商铺,因个人原因因商铺押金收据原件遗失,收据编号JZMSK2022080102,现登报声明遗失,所产生的一切经济纠纷与武汉正茂商业运营有限公司无关。

遗失声明武汉市江岸区惠学行知艺术培训学校有限公司遗失民办非学历办学许可证副本,教民242010272000849号,声明作废。

遗失声明湖北祥安泰建筑工程有限公司(代码91420117MA49FK5K4D)遗失公章、(陈小托)法人章各一枚,声明作废。

遗失声明武汉三和融通体育旅游发展有限公司(91420100MA4KWNXJ57)遗失法人孙传志私章,声明作废。

遗失声明武汉市汉阳汉阳路70号市场85号肖艳方门面押金单遗失,金额壹万元,原押金单声明作废。

遗失声明武汉双余任泰建筑装饰工程有限公司,统一社会信用代码91420117MA4L0LDN14,遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明武汉观悦建设工程有限公司(91420117MA4KXF68F)遗失公章、财务专用章、法人柳新琦私章,声明作废。

遗失声明武汉汉丹建筑劳务有限公司(代码91420117MA49QDTR58)遗失公章一枚,声明作废。

遗失声明武汉汉阳路波餐饮管理有限公司遗失公章一枚,声明作废。