

今日大暑 后天二伏

三伏天“防暑指南”请收好

日头一天比一天热,蝉鸣也变得更响。空气的湿热提示着节令的变化,7月23日,大暑如约而至。

大暑是二十四节气中的第十二个节气,是夏季的最后一个节气。大暑一般处在三伏里的中伏阶段,《时间之书:余世存说二十四节气》中说:“大暑之热,可以热为奇观奇事。”这时我国大部分地区都处在一年中最热的阶段。



——【节气】——

小暑雨如银,大暑雨如金

世人在暑热中休养生息,作物却在高温中野蛮生长。北京师范大学社会学院非物质文化遗产系主任萧放说:“很多人觉得此时节暑热难耐,但对农人来说,此时也蕴含丰收的希望。”

6月中旬种下的夏玉米种子,到大暑时已一月有余。此时,玉米拔节生长,陆续进入大喇叭口期,不少植株已经长出十几片叶片。“大暑时节充足的水热能匹配玉米喇叭口期的生长刚需,提升光合效率,穗粒分化数量更多。”天津市武清区农业发展服务中心推广研究员邵凤成说。

描述大暑期间雨的农谚极多,如“小暑雨如银,大暑雨如金”“伏里多雨,囤里多米”,大多写的是雨的益处。但防汛关键期,一旦雨量过大造成汛情,便会有产生灾害的风险。

今年又是40天“长三伏”

今年三伏天已于7月15日正

式开启,时长40天,比去年多10天,属于长三伏。中国天文学协会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,“夏至三庚便数伏”,每年自夏至日起第三个庚日为初伏、第四个庚日为中伏,立秋日起第一个庚日为末伏,合起来叫“三伏”。庚,就是“干支纪日法”中天干里的庚。含“庚”字的天干日,每10天会出现一次,即为“庚日”。

初伏和末伏的时间固定都是10天,而中伏的时间有时是10天,有时是20天。若夏至日到立秋日之前有四个庚日,中伏就是10天;若有五个庚日,中伏则为20天。这种变化使得三伏天的总时长可能是30天,民间称“短三伏”;也可能是40天,民间称“长三伏”。

以2026年为例:

初伏(头伏)7月15日—7月24日,共10天。

中伏(二伏)7月25日—8月13日,共20天。

末伏(三伏)8月14日—8月23日,共10天。

——【提醒】——

高温下的解暑、防暑攻略

三伏天户外作业如何科学防护,居家空调应该开多少度,防暑药品怎么用才安全,办公室如何应对“空调病”?记者采访急诊科专家和卫生健康部门,系统梳理高温下的解暑、防暑攻略。

准确识别——

上海市第十人民医院急诊医学科主任医师周书琴在临床中观察到,高温天气下急诊收治的中暑患者往往在早期出现头晕、心慌、乏力等症状时未予重视,直到症状加重才就医。

“高温环境下,人体的体温调节系统持续高负荷运转。”周书琴说,“一旦超出代偿极限,体温就会失控,这个过程比很多人想象得要快。”

周书琴表示,中暑从轻到重分为三个阶段:先兆中暑表现为头晕、头痛、口渴、多汗、四肢无力,体温正常或略有升高;若此时未加干预,将发展为轻症中暑,体温升至38.5摄氏度以上,面色潮红、大量出汗或四肢湿冷、面色苍白;重症阶段即为热射病,核心体温达到或超过40摄氏度,皮肤干热无汗,意识模糊甚至昏迷,可迅速引发多器官衰竭。

“热射病的救治难度很大,因此前期的识别和干预格外重要,及时送往医院是关键。”周书琴说。

科学应对——

“若不慎中暑,切忌慌乱。”周书琴表示,首先要将患者转移到通风阴凉处平卧并解开衣扣,用湿凉毛巾或冰袋冷敷头部、颈部两侧、腋窝及腹股沟等部位。

若患者意识清醒且无呕吐,可少量多次饮用凉白开、淡盐水或电解质饮料,但不可急于大量补水,过量饮水可能引发呕吐、腹痛甚至水中毒;若患者已昏迷,切勿强行喂水。症状严重或采取措施无改善者,应立即送医。

上海市第十人民医院急诊医学科副主任陈远卓提示,中暑后几项禁忌要注意:不可服用退烧药,中暑的高烧源于体温调节中枢失灵,服用退烧药会导致体液进一步流失;不可猛掐人中穴位,

“掐人中”并没有降温作用;不可灌冰水、直吹空调或冲冷水澡,突然遇冷会使血管剧烈收缩,热量锁在体内散不出去,极易转为热射病。

陈远卓特别提醒:藿香正气水本身并不能预防中暑,它更适用于治疗暑湿感冒,主要原理是促进发汗将湿热排出体外,对正在大汗淋漓的人来说,喝了反而可能加重脱水。

另外,不少人习惯随身携带仁丹、十滴水等OTC类防暑药品作为高温天的“标配”,但是这类药物大多含有刺激性成分,主要用于缓解轻度的暑热不适,并不能替代物理降温 and 及时补水,最好在医生指导下使用。

预防为先——

专家表示,应对高温天气,预防措施始终是“第一道防线”。

上海市健康促进中心建议,户外活动应尽量避免正午高温时段,优先选择树荫或建筑阴凉路段通行,减少暴晒时长。驾车族切勿将老人、儿童单独留在车内,高温环境下密闭车厢极易出现中暑和窒息。外卖配送、环卫保洁、建筑施工等户外作业人员,建议穿浅色透气衣物、戴遮阳帽。

居家场景中,老人、儿童、孕妇耐热能力偏弱,是重点关注对象。空调温度应设定在26摄氏度至28摄氏度,夜间开启睡眠模式,避免风口直吹人体关节,同时经常开窗通风、及时更新室内空气。

办公场景中,办公室空调最好设定在26摄氏度左右,室内外温差控制在5摄氏度至8摄氏度。从高温户外进入空调环境,先在阴凉处稍作停留、擦干汗水,让身体逐步适应温度变化。日常定时开窗通风、适度加湿空气,定期清洗空调滤网。工位常备薄外套或披肩,遮挡颈肩部位,避免冷风直吹受凉,多饮温水,少喝冰镇饮品,定时起身活动。

炎炎盛夏,专家提示:高温天气下身体发出的每一个信号都值得重视,科学防护、及时应对,远比“硬扛”更安全。

据新华社电