

今天入伏，应对高温安然度夏！

“是时三伏天，天气热如汤。”7月15日正式入伏，今年的“三伏”又是40天。从2015年至2024年，已连续10年的“三伏”都是40天。

所谓“三伏”，指的是初伏、中伏、末伏的统称，大约在每年农历7月中旬到8月中下旬，正好处于小暑与处暑节气之间，天气最为炎热。待到暑退出伏，早晚才渐有凉意。

我国传统历法规定，从夏至日开始数起，数到第三个“庚日”就进入初伏。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。

本世纪至今以来，仅有2004年、2006年、2008年、2010年、2012年和2014年这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天，其中，2015年至2024年，更是连续10年的“三伏”都是40天。

“入伏后一般以‘桑拿天’为代表，对公众来说，一定要做好针对性应对，注意防暑降温，安然度夏。”中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧说。

“三伏”防暑注意以下5点

1. 尽量把外出活动的时间安排在清晨或傍晚；户外作业、运动避开中午12点到14点的时间段。

2. 尽量避免阳光直接照射；外出时使用防晒霜，身着轻便、色浅、宽松的衣服，头戴宽檐帽；在烈日下工作的人，应增加休息时间，避免过于疲劳。

3. 多喝水，而且不要等到口渴了才喝水；

如果在户外剧烈运动，应该每小时喝2杯至4杯水，以淡盐水为宜；

4. 在炎热天气下运动，应缓慢开始；如果心脏开始跳动加速，并感到气喘吁吁，应停止运动。

5. 应注意观察自己和家人以及朋友同事的身体情况，对于老年人，应该注意询问身体状况，如有不适及时就医。

“三伏”消暑试试这些方法

1. 衣物选棉麻材质。衣服的材质会影响汗液蒸发，推荐宽松、吸湿性好的棉、麻、丝等材质，或者选择透气性强的合成纤维材料。

2. 晚睡早起。晚睡并不是提倡熬夜，而是顺应夏季昼夜变化的特点按时作息：晚上十一点半前入睡，早上六七点起床较好；中午可以午睡30~

60分钟，有利于气血平衡，帮助补充体力。

3. 预防“情绪中暑”。高温酷热天气，人们易出现心烦意乱、无精打采等“情绪中暑”迹象，静坐、浇花、读书、听音乐等都有助于缓解烦躁心情。

4. 吃“苦”开胃。进入三伏天容易食欲不振，可以多吃点苦味食物，如苦瓜、苦菊等。

“三伏”，“冬病夏治”好时机

中医专家介绍，“三伏”是“冬病夏治”的好时机，部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗，能够有效防治虚、寒类疾病。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸焯介绍，适合“冬病夏治”的疾病有以下几类：呼吸系统疾病，如慢性支气管哮喘、慢性支气管炎、慢性咳嗽、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等；消

化系统疾病，如慢性胃肠炎、慢性胃炎、胃痛等；风湿骨病，如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等；小儿体虚易感冒、反复咳嗽、厌食、遗尿等；部分虚寒妇科病，如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等。此外，部分心绞痛阳虚寒凝患者也可“冬病夏治”。

据新华社、《人民日报》



美国前总统特朗普竞选集会遭“未遂刺杀”

“子弹穿过他右耳上方部位”，枪手已被击毙

08·环宇博览

□ 中央媒体看安徽

农业设施“上户口”
打开融资“新窗口”

全面深化改革
中国式现代化万千气象

安徽：改革“改”出
乡村振兴新气象

04·综合新闻

合肥将对公积金长期封存账户集中清理

03·安徽新闻