

2025年三伏天即将启幕

为近十年来“最短三伏”

本报讯(温丽芬)“小暑不算热,大暑三伏天。”一年一度的三伏天即将到来,根据中国气象局最新发布的信息,今年三伏天将从7月20日持续至8月18日,总时长30天,成为近十年来首次出现的“短三伏”。

笔者获悉,今年初伏从7月20日到7月29日,中伏是7月30日到8月8日,末伏则是8月9日到8月18日,8月19日正式出伏。与往年相比,今年入伏时间要晚一些,且今年总时长还“缩水”至30天,打破了过去十年连续40天伏期的记录,这意味着今年的三伏

天可能会比较炎热。

为何今年的三伏天与往年截然不同?这是因为三伏天的时间划定源于我国古代历法“夏至三庚数头伏”的规则,即从夏至日开始算起,第三个庚日为头伏起点,第四个庚日为中伏起点,立秋后第一个庚日为末伏起点。2025年6月21日夏至,第三个庚日在7月20日,所以入伏从这一天开始;8月7日立秋,之后的第一个庚日是8月9日,末伏也就从这天开始。

作为夏季最具标志性的气候时段,三伏天的开启意味着全国将迎来

持续高温高湿天气。值得注意的是,尽管今年是“短三伏”,但气象部门分析,伏期长短与炎热程度并无绝对关联,公众仍需提前做好防暑降温准备,应对这一段“上蒸下煮”的炎热时段。专家建议,市民在户外应尽量避免10:00—16:00的高温时段,外出时佩戴帽子、穿着透气衣物,并随身携带藿香正气水等防暑药品。室内空调温度宜设置在26℃左右,注意定期开窗通风,防止“空调病”。在饮食方面,可多食用冬瓜、丝瓜等清热祛湿的食材,适量饮用温水、淡盐水,少喝冰水及甜饮料。

解锁三伏天的“清凉秘籍”



游客在仙蒲村民宿避暑 谢勇鹏 摄

本报讯(温丽芬)在传统认知里,三伏天就是“哪儿凉快待哪儿”,图个“隐伏避热”。随着时代的发展,人们巧妙融合传统养生智慧与现代生活方式,“解锁”了诸多三伏天的新过法。

一入夏,福鼎的海边便挤满了来“躲热”的人。在硤门畚族乡渔井村,来自浙江温州平阳的游客滕女士带着孩子在海边的咖啡馆里等待日落。“平时在家里吹空调,孩子总喊闷,这次来海边吹吹风、看看海,比家里舒服多了!”不光是海边,磻溪镇仙蒲村这样的古村落也成了香饽饽。上海的张先生一家人住了村里的一家民宿,适宜的气温让他连连感慨:“上海热得像蒸笼,仙蒲村很凉快,不仅可以避暑还可以感受古村落的风土人情,值了!”

对于家长来说,博物馆、图书馆、书店等室内场所则成了三伏天的“避

娃宝地”。在市图书馆里,市民郑真真正陪着儿子前来阅读,母子俩一人捧着一本书看得津津有味。郑真真说:“俗话说‘伏天宜静’,带娃来这儿既能学知识,又不用晒大太阳,还认识了新朋友,挺好。”与此同时,商场里的手工坊、室内游乐场也挤满了人,家长孩子一起做手工、玩游戏,暑天里的亲子时光照样热乎乎的。

“冬病夏治”是老讲究,现在却成了上班族的新时髦。海口路一家养生馆里,白领小陈刚做完艾灸,脖子上还带着淡淡的艾草香:“我有鼻炎,医生说艾灸可以缓解。午休来半小时,脖子不僵了,鼻炎也轻了。”据该养生馆负责人介绍,三伏天艾灸具有调理气血、温中散寒、舒筋通络等好处。眼下随着三伏天的临近,艾灸的预约量明显上涨,“有不少人都准备入伏后过来

体验一下艾灸,其中有很多都是上班族。”该负责人说。

互联网平台也为人们过三伏天提供了新途径。笔者注意到,近段时间以来,电商平台上各类防暑降温产品销量大增,便携式小风扇、冰丝凉席等成为畅销品。“足不出户就能通过网络购买到所需物品,轻松应对高温天气。”市民林毅说。此外,线上健康讲座、养生课程也层出不穷,专家们在线分享三伏天养生知识、防暑妙招,让大众更便捷地获取健康信息,将传统养生智慧融入日常生活。

日益便捷的现代生活让人们既能借助现代科技与多元的生活方式抵御三伏天的酷热,又巧妙传承了传统习俗里顺应天时、调养身心的精髓,让古老的三伏天在新时代焕发出新的活力。

带着文明去避暑

本报讯(温丽芬)三伏天将至,热浪滚滚而来,福鼎的乡村却成了天然的避暑港湾。周末里,市民们或全家总动员,或约上挚友,驾着车奔向周边乡村。山间的清风驱散了暑气,满眼的绿意沁人心脾。而比风光更动人的,是大家随身携带的“文明行囊”——家长弯腰拾垃圾的身影,成了孩子眼中最生动的教材;一句“别碰花草,文明观赏”的叮嘱,让文明的嫩芽在孩童心间悄悄生长。

7月15日午后,笔者来到管阳镇楮楼村。远山如黛,近处的农家小院里花团锦簇,三三两两的市民游客漫步其间,有人举起手机定格美景,有人带着孩子辨认农作物,却没人伸手去触碰那美丽的花朵。“这花看着真漂亮,

但不能随便摘,要文明赏花。”一位妈妈轻声提醒着跃跃欲试的孩子,孩子似懂非懂地点点头,轻轻抚摸了一下叶片便缩回了手。

农家乐的餐桌上,刚结束午餐的游客们正忙着打包剩菜。“这些野菜炒得香,带回家热一热还能吃。”游客王先生一边将菜装进餐盒,一边招呼孩子:“把桌上的骨头都捡到碟子里,咱们自己收拾干净。”孩子踮着脚,用小勺子认真地收拢垃圾,然后跟着爸爸一起倒进墙角的分类垃圾桶。服务员笑着说:“现在来玩的客人都特别自觉,吃不完的菜都会主动要求打包,积极践行‘光盘行动’。”

转过一座山梁,另一处露营基地在7月16日迎来了热闹的清晨。帐篷

沿着溪流排开,炊烟在林间袅袅升起。市民程先生一家支起的灶台旁,铺着一块醒目的垃圾袋。此刻,他们正在收拾早餐后的狼藉:妻子将蛋壳、菜叶归拢到袋中,他则细心地用湿巾擦拭着被汤汁弄脏的地面,儿子捧着装满果皮的袋子,蹦蹦跳跳地奔向不远处的垃圾桶。“出来玩图的是舒心,要是随手扔垃圾,再好的风景也变了味。”程先生擦了擦汗,“孩子看着我们怎么做,慢慢就会养成习惯,这比讲多少大道理都管用。”

从庄稼地到农家院,从餐桌旁到营地里,市民用一个个体微的举动,在避暑途中写下文明的注脚。这份带着温度的自觉,让乡村的夏日不仅有清凉,更有了长久的美丽。

“三伏”我们该咋过?

夏季养生莫贪凉



预防中暑是大家首先想到的问题。

夏季瓜果众多,特别是西瓜,确能解暑,但不可多食。海带绿豆汤是很理想的清热解暑食物,海带能消痰软坚、泄热利水、止咳平喘,而绿豆清热解毒、消除暑热,一起煮汤味道也很特别。

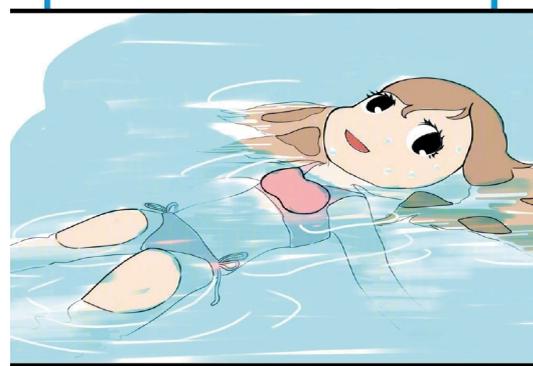
中医认为,夏天是阳气最盛的季节,适合多吃些温性食物,助阳升发,有利于排汗,不致于出现中暑的现象。相反,如果为了一时痛快,大吃寒凉性食物,身体的气血遇热则行,遇冷则凝,反而将散热渠道堵塞了,更容易中暑。

食物清淡能养生



在食物“补养”方面,因为三伏天天气炎热,出汗甚多,能量消耗甚大,需要有合理的饮食来支持,这就是通常所说的“补养”。这时节不适合吃得过于荤腥油腻,对于一般的人,三分荤七分素比较合理。

运动也可防中暑



除了吃,夏季的运动是不可或缺的。许多人在夏季的首选运动可能是游泳。专家建议,游泳后干蒸一会儿,将身上的湿气去除。此外,夏季还可以选择慢跑、快走、打太极拳、做瑜伽等缓和的运动形式。