



热点

入伏!

40天超长版三伏开启 广州市民天灸热情高涨

真正的三伏来了!7月11日,我国正式入伏,这意味着,一年中最热的时候到了。

6月以来,多地持续高温,不少人被热到直喊“热度爆表堪比三伏”。如今,正式进入40天“长效”加持的三伏天,气温还会更热吗?哪里将开启“伏”汤蹈火模式?网上流行的三伏天“养生”法是否有科学依据?什么疾病适合贴天灸……针对热点问题,新快报记者采访了相关专家。

疫情后,贴天灸的中年人和青少年变多



■三伏天广州街坊在医院天灸。

入伏首日,广州市妇女儿童医疗中心、广州市第一人民医院、广州医科大学附属第三医院(下称“广医三院”)、广州医科大学附属中医医院等广州多家医院的中医科门诊或针灸康复门诊灸气满满,陆续迎来了许多前来敷贴和天灸的新老患者,热闹非凡。

“三伏第一天开贴,我们医院珠江、儿童、增城三个院区来的小朋友都挺多的,其中以3-6岁的小孩为主。”广州市妇女儿童医疗中心内科部中医儿科主任邓健告诉新快报记者,大多数家长带孩子过来贴天灸前有做过功课,大多数是为了防治反复呼吸道感染、过敏性疾病(例如过敏性鼻炎、哮喘),调理脾胃功能和促进生长发育。

记者在广医三院中医科门诊现场看到,求诊者中老年人较多,主要是颈肩腰腿痛、膝骨性关节炎、风湿性关节炎这一类的患者,也有少数慢性支气管炎、慢性胃炎的患者。护理组长苏丽群透露,截至当天下午2时,累计接诊天灸患者数量共248例,较近几年有较大提升,比去年大约增加了50%。

“我们场地比较有限,截至下午

5时,今天大概天灸了600人次。”广州市第一人民医院中医科主任中医师李湘力表示,这次的天灸感觉中年人和青少年相对多点,往年老年患者多些,“可能疫情后很多人都觉得气虚、气短,容易感冒咳嗽,身体处于亚健康状态。”

广州医科大学附属中医医院针灸康复门诊负责人黄应杰告诉新快报记者,初伏当天来天灸的人数是近三年最多的,仅他所在的珠玑院区就有700多人前来贴天灸。

这些人 不适合天灸

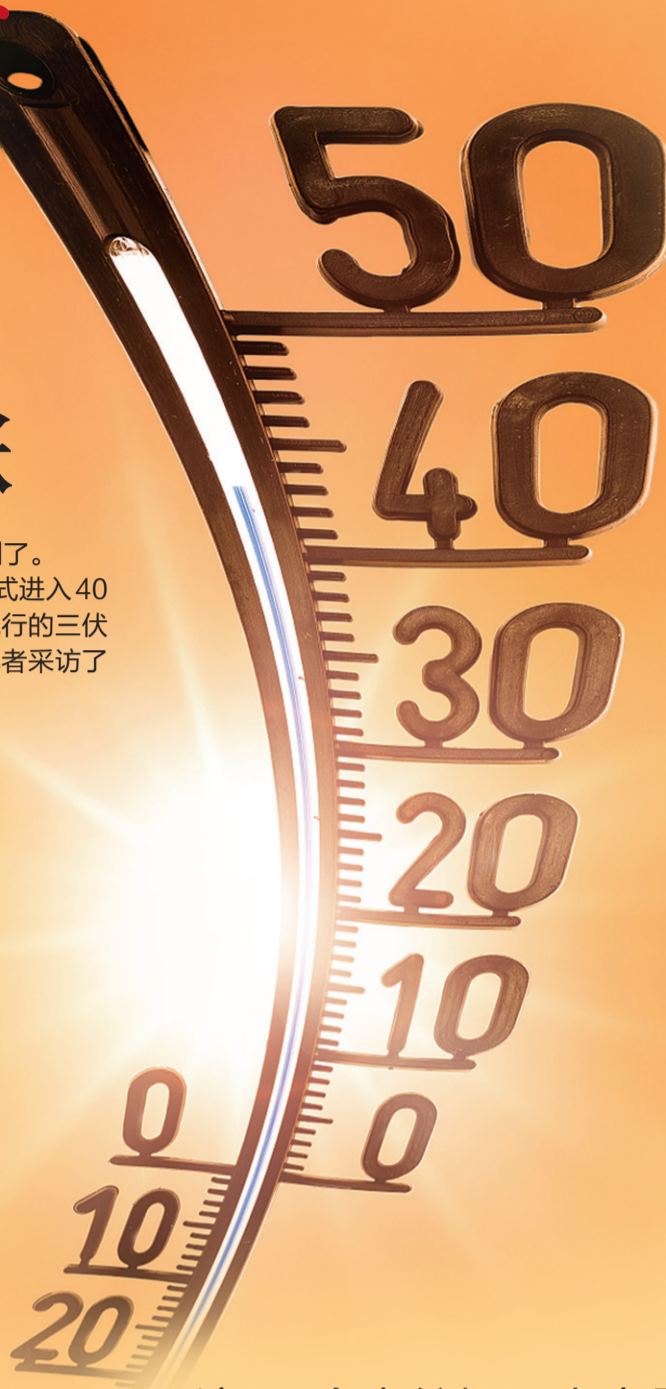
2岁以下及发热小儿、孕妇忌贴;对于一切属于热性的疾病,如肺炎及多种感染性疾病急性发热期患者;对敷贴药物或敷料成分过敏者,特殊体质及接触性皮炎等皮肤病患者;皮肤过敏、瘢痕体质者及贴敷部位的皮肤有创伤、溃疡、感染者;有严重心肺功能疾病患者、严重糖尿病患者等人群不适合做天灸。

网红“三伏养生法”可行吗? 别信,易中暑!

三伏天来了,防暑、祛湿与三伏养生成成了搜索高频词汇,网上掀起了“晒背、多穿衣、不开空调”等“养生潮”。广州中医药大学第一附属医院大内科主任吴伟指出,多穿衣服、不开空调、在烈日下暴晒等极端方式容易引发中暑,并不建议个人简单粗暴操作,“如果想要晒背这种养生方式,建议选择上午9时前、下午5时后,温度还未升起和稍下降以后进行,同时注意防中暑。”

吴伟建议:“三伏天‘热养’有助温补阳气、温通经络、驱除寒邪的作用。患有慢性虚寒性疾病的患者,可以在医生指导下进行三伏贴等,预防疾病在冬天发作。”

■采写:新快报记者 高镛舒
通讯员 刘庆钧 张迅恺 王雯玉 黄月星
■制图:吴煌展 素材VCG



▶ 头伏期间

这12个省份极易出中暑天气 南方部分地区桑拿天超长待机

三伏天有30天“普通版”和40天“加长版”。今年是“加长版”三伏天,7月11日入伏,8月19日出伏,这是自2015年以来连续第9年三伏长达40天。今年三伏期间,具有高温强度高、空气湿度大、持续时间长的三大特点。

中国天气网气象分析师王伟跃表示,今年头伏期间,华北平原等地高温将先消减再发展,而南方部分地区将维持大范围高温闷热的天气格局,桑拿天超长待机。

受到副热带高压的控制,头伏期间,南方仍然是高温高湿的天气特征,江南、华南都是如此,不仅是白天天气高,夜间的气温也很高,真正是进入到了“小暑大暑,上蒸下煮”的“桑拿

天”模式。在北方,三伏天同样是一年中 hottest 的时段,但不同于南方,受到降雨的影响,北方头伏气温变化会比较大,给大家的感觉可能是湿热和强降雨并存。

从中国天气网推出的全国头伏中暑指数地图中可以看出,今年头伏期间,比较容易中暑的区域主要集中在华北平原一带、江南华南一带以及新疆地区。天津、河北、山东、河南、新疆、湖北、湖南、江西、浙江、福建、广西、海南等地的部分地区热力值拉满,在部分时段极易出现中暑天气。大家尽量避免在上午10时至下午4时这一气温较高时段进行长时间户外活动,如出现体温持续升高、呼吸急促、心率加快等症状应及时就医,谨防中暑和热射病。

而黑龙江、吉林、辽宁、甘肃、青海、西藏、贵州、云南等大片区域最高气温多在32℃以下,天气总体较舒适,不易发生中暑风险,属实令人羡慕。

(综合中国天气网、央视新闻报道)

▶ 算一算

40天的“超长”三伏是怎么来的

伏的日期是我国古人按照干支纪日法推算的,俗语说:“夏至三庚便数伏。”意思就是夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。今年的夏至是公历6月21日,从夏至日算起,第一个庚日(庚戌日)便是6月21日;第二个庚日(庚申日)是7月1日;第三个庚日(庚午日)是7月11日,于是7月11日就成了今年初伏的起始日。

初伏持续的时间固定为10天,所以今年的初伏就是从7月11日至7月20日;末伏,是立秋之后第一个庚日。今年立秋是8月8日,往

后找到的第一个庚日(庚子日)是8月10日,这一天就是末伏的第一天。末伏持续的时间也固定为10天,所以今年的末伏就是从8月10日至8月19日。

初伏和末伏之间的时间都是中伏,根据庚日来得早晚不同,留给中伏的时间一定是10天或20天,因此整个三伏的时长一定是30天或40天。今年的中伏从7月21日至8月9日,为期20天,今年的三伏也就是“加长版”的40天。