

“超长”三伏天来了 做好防暑准备

“冷在三九,热在三伏。”今年7月15日入伏,“三伏天”一共有40天。算一算,还有十多天,酷热难耐的“三伏天”就要来了。

此前,“40天超长三伏天来了”登上热搜,有网友称,三伏大多数都是40天,很少有30天的;也有网友表示,今年三伏天时间比较长,足足40天,要做好防暑准备。

对此,在接受中新网记者采访时,山东社会科学院文化研究所研究员郑艳分享了“三伏天”日期的计算方法,同时明确表示,相较而言,40天的三伏天更为常见,从2015年至2024年,三伏天连续10年都是40天。

40天的三伏天更常见

实际上,三伏天的天数与庚日的循环周期等因素有关。

一般来说,入伏的时间以“干支纪日法”推算,即“夏至三庚数头伏”,也就是夏至后的第三个庚日为初伏(头伏)的开始。

以此类推,夏至后第四个庚日为中伏起始日,立秋后的第一个庚日为末伏首日。三伏天的总天数取决于中伏的长度。中伏是10天还是20天,则取决于夏至到立

秋之间有几个“庚日”。

“若夏至到立秋之间有4个庚日,则中伏为10天,三伏共30天;若夏至到立秋之间有5个庚日,则中伏为20天,三伏共40天。”她说。

查阅资料后,郑艳发现,相较而言,40天的三伏天更为常见,比如从2015年至2024年,三伏天连续10年都是40天。2025年的三伏天是30天。

何谓“秋包伏”?

值得一提的是,郑艳表示,从时间角度来看,民间一般将立秋与末伏的关系分为两种:一种是“伏包秋”,指立秋当日恰逢庚日,与末伏第一天重合。

另外一种则是“秋包伏”,指末伏在立秋之后才开始。今年中伏20天,立秋在末伏之前,便是典型的“秋包伏”。

俗话说,“伏包秋,凉悠悠;秋包伏,热得哭”。她表示,这句谚语的经验依据在于立秋后剩余伏天的时间长短。“伏包秋”时,立秋后仅剩10天伏天,暑热消退较快。

“而‘秋包伏’时,立秋后可能仍有十多

天甚至十八九天的伏天,热的时间更长,因此民间便有‘秋包伏,热得哭’的说法。”她表示。

藏在饮食里的智慧

每逢三伏天,天气往往酷热难耐,人们想了许多办法来消解暑热带来的不适。在饮食上,比较典型的“头伏饺子二伏面,三伏烙饼摊鸡蛋”。

郑艳认为,这种饮食风俗里蕴含着人们应对三伏天的养生智慧。暑伏时节湿气重,湿热之气易直接损伤脾胃,导致人们食欲不振、精神倦怠。以小麦制成的饺子、面条、烙饼清淡易消化,且可补益脾胃。

同时,饺子等面食富含碳水化合物等等,可快速补充暑天消耗的体能。“而且,出汗流失的钠、钾等矿物质,也需搭配蔬菜、汤水等额外补充。”她说。

在郑艳看来,这些“伏天智慧”在今天依然值得借鉴:一是饮食宜清淡温食,伏天人体阳气外浮,脏腑反而虚寒,应少食寒凉;二是因时择食,选择当季食材;三是注重补益脾胃,在食欲不振时选择易消化且营养丰富的食物。

来源:中国新闻网

人人会急救 生命更安全

广东深圳海滨中学篮球场上,一名青年在运动中突然倒地昏迷,出现心脏骤停,在场的师生迅速使用AED(自动体外除颤器)对青年实施心肺复苏,挽救了青年的生命;甘肃兰州大学足球场上,一名外籍留学生在踢球时突发心脏骤停,失去意识,在场的一名医生立即对其开展抢救,很快,这名留学生恢复了意识……最近,多名心脏骤停人士被身边群众成功抢救,让人倍感欣慰。

掌握急救技能在关键时刻可以救命。以心脏骤停为例,一旦发生心脏骤停,血氧无法到达大脑,脑细胞的氧和血糖将在几分钟内耗尽。由于突发疾病来得突然,很多人因缺乏急救知识而错失最佳抢救时机。提升社会急救知识和技能普及率,让更多人会急救、敢急救,就能挽救很多人的生命。

早在2022年5月,国家卫生健康委、教育部、中国红十字会总会等13部门即联合印发《关于开展“关爱生命 急救在身边”活动的通知》,要求各地在公共场所配置急救设备,加强对交通、体育、景区、学校等从业人员的急救培训。4年多来,活动取得了良好成效。中国红十字会公布的数据显示,截至2025年底,全国红十字系统共开展

应急救护取证培训621万余人次,在学校、地铁站、火车站、机场等场所配置AED超8.6万台。

但也应看到,与庞大的人口基数相比,我国掌握急救知识和技能的人数不够多,拥有急救培训证书的人占总人口比例较低,公共场所AED配置率还不够高。因此,还需强化急救知识和技能培训,加强急救设备配置,提升全民急救能力。

把急救培训的重点放在技能培训上。很多时候,遇到紧急情况,人们有基本的急救知识,但不会操作,只能干着急。因此,开展急救培训,除了基本的急救知识,还要反复训练学员的操作技能。只有技能过关了,才能给学员发培训证书。正常情况下,一项技能如果没有经常用到,时间长了人们很可能会忘记。所以,急救培训不能一劳永逸,需要过一段时间重新培训。特别是车站、体育馆、学校、景点等公共场所,出现意外情况的概率更高,要反复做好工作人员急救培训,让急救技能成为他们的必备技能。

提高公共场所急救设备配置率。遇到意外事件,如果没有急救设备和工具,很可能施救失败。比如心肺复苏,除了人工呼吸和胸部按压,使用AED帮助心脏恢复跳

动也是关键的一步。因此,要在车站、体育馆、学校、景点、写字楼等人流量大的公共场所显眼位置,配备急救箱(包)、AED、医疗箱等,方便公众快捷寻找和使用。这两年,一些地方探索设置“移动AED”,取得了初步效果,比如北京、深圳等城市试点开展网约车车载AED志愿服务,司机成为“移动应急救护先锋”,营运车辆变身“流动应急响应单元”。

法律保障施救者权益,让更多人敢于伸出援手。有人担心施救时会对被施救者造成损伤,从而承担责任。我国民法典第一百八十四条明确规定:“因自愿实施紧急救助行为造成受助人损害的,救助人不承担民事责任。”这为善意救助者提供了法律保障,消除施救者的后顾之忧。

急救关系每个人的生命安全,加强急救能力建设是健康中国建设的题中应有之义。《健康中国行动(2019—2030年)》提出,鼓励开展群众性应急救护培训,到2030年将取得急救培训证书的人员比例提高到3%及以上。这个目标的实现需要大家一起努力。人人学急救、会急救、敢急救,生命就多一分安全,社会就多一分安心。

来源:人民日报