

宽窄巷

宽窄切有度·都市慢生活



头伏饺子。

2017年三伏天时间:
初伏:7月12日庚辰
中伏:7月22日庚戌
末伏:8月11日庚午



二伏面。

老祖宗留下的三伏饮食习俗

北方:
头伏饺子二伏面
三伏烙饼卷鸡蛋

北方地区有着“头伏饺子二伏面,三伏烙饼卷鸡蛋”的说法。

那么,头伏为什么要吃饺子呢?一种说法是饺子做得像元宝,寓意福气,而“伏”和“福”同音,所以就吃饺子。

入伏这天吃饺子,是希望能平安度过夏季,祝愿祈福之意。

另一种说法是,伏天里,人的胃口不好,吃不下东西,饺子在中国人的传统习俗里,正是开胃解馋的食物。

山东有的地方会吃生黄瓜和煮鸡蛋来治苦夏,入伏的早晨吃鸡蛋,不吃别的食物。

至于二伏吃面,这一习俗至少在三国时就开始了。为什么在热天里吃热面?南朝梁宗懔《荆楚岁时记》中说:“六月伏日食汤饼,名为辟恶。”五月是恶月,六月亦沾恶月的边儿,故也应辟恶。这是迷信说法。

用新小麦磨成面粉煮汤吃,吃后出一身汗。新粮营养丰富,发汗可以驱病,六月食汤饼是有科学道理的。

三伏要吃烙饼卷鸡蛋,这样的做法突出一个“补”字。在三伏中,中伏的时间往往较为漫长。到了三伏的时候,人体消耗已经到了一定程度,该瘦的人都已经消瘦了很多。

所以,这个时候要适当多补充营养。烙饼摊鸡蛋中有油,有高蛋白的鸡蛋,很适合这时候的人来吃。

上海:
头伏馄饨二伏茶

上海人总是会说“头伏馄饨二伏茶”。因为三伏天气温很高,很容易影响人的食欲,用一些酱料凉拌煮熟的馄饨,是很开胃的方式。可以很好地振奋食欲,避免三伏天气食欲不振导致身体受损的情况出现。

喝茶就很好理解了。三伏天,人会大量出汗,导致体内水分迅速流失。通过喝茶,能够帮助我们迅速补充身体内部的水分。喝茶还有利于排尿,可以将身体中的暑气、暑热、暑湿通过尿液排出。

杭州:
头伏火腿二伏鸡

杭州“头伏火腿二伏鸡”。中医认为,火腿有健脾开胃、生津益血的功效。火腿一年四季都可以吃,但是夏季吃为最佳。

夏天里,人们往往食欲不振,营养不良。火腿营养丰富,食之不腻,能增进食欲,和冬瓜烧汤,既有营养,又防暑祛病。

长沙:
头伏狗二伏鸡三伏吃甲鱼

“伏狗”“伏鸡”,是长沙人在三伏天最常吃的食物,因为这两种动物的肉能够补虚助阳,温里散寒。

对阳气虚而畏寒寒冷的人来说,可以起到很好的温补作用,特别符合冬病夏治的理念。

此外,甲鱼有着滋阴清热、健脾开胃的功效,在三伏天食用尤为适宜。当然了,有肝病或肠胃疾病的朋友,最好不要吃甲鱼,防止身体遭受损伤。

南昌:
起伏吃只鸡

南昌有在三伏天吃鸡的说法,并且这种吃法还有一定的规矩。到了三伏,很多南昌人会将鸡做好,然后将门窗关闭,接着穿上长袖衣物,将鞋袜穿着整齐,裤脚用绳子扎紧,也不开空调或风扇,倒上一杯小酒,然后慢慢食用,吃得大汗淋漓才可以。

因为许多老南昌人认为,这样做能够将身体内部的湿气、寒气排出,让自己一整年都不生病。

徐州:
伏羊一碗汤,不用开药方

在徐州等地,人们认为,羊经过春夏秋冬四季养殖后,正是膘肥肉嫩的时候。此时,用羊肉炖出的汤,味道醇厚,膻味很小,可以帮助人们发汗,排出身体内部的积热,减少可能导致的疾病。

40天!

伏不伏 咋个伏



清代乾隆掐丝珐琅冰箱。

苏轼真的死于中暑?

问:热死了,英文怎么说?

英文老理“由summer夏”答:热死了=Hot die le,开玩笑。正版的热死了,应该这样说:

I am melting. 我被热化了。

It's boiling. (我被热得)烧开了。

It's roasting. (我被热得)烤焦了。

问:夏天太热,又不好隐蔽,是不是犯罪率要低一些?

孙警官答:夏天,什么案件都是高发期,入室盗窃,打架斗殴等。至于原因,还真没有研究过。

问:三伏天,冷饮吃多了会不会伤牙齿?

四川省第四人民医院第一门诊部周婷医生答:没问题,中医和西医是不同体系,如果没有牙本质过敏症状,是可以吃点冷饮的。

一般来讲,我们会让一些老年患者和有牙本质过敏症状的患者,避免吃冷过热的食物,以免刺激牙齿。

问:太阳这么强,户外拍照是不是不用补光了?

私人摄影师钟玲:户外摄影可以找好时间点,比如一早一晚,找好光线,让模特尽量站在阴影和阳光的交界处,既补了光又不会被晒。

不过,摄影师就比较惨,一组照片拍下来,衣服湿了又干,干了又湿。

问:有专家研究称,苏轼死于中暑。根据是:建中靖国元年(1101)朝廷大赦,特别恩准苏轼北归。但此时的苏轼已经老了,身体极差,又赶上夏季高温,终因旅途劳顿中暑。慌作一团的家人没有采取什么有效的抢救措施,苏轼于当年七月二十八日去世。

当代著名作家、三苏文化研究院专职创作员刘小川答:苏轼并非死于中暑。他当时是腹泻,加上在海南北水土不服,他又给自己乱开药,最后导致不治。

问:古代有高温补贴吗?

文史专家户力平答:古代的“赐冰”,曾被视为高温福利。《帝京景物略》:“立夏日,启冰,赐文武大臣。”宋朝,朝廷已实施“冰政”。也就是说,到了夏天,依据官职的大小,分别发放相应的冰块降温。

北宋诗人梅尧臣在《中伏日永叔遣冰》中咏道:“日色若炎火,正当三伏时。盘冰赐近臣,络绎中使驰。”

如果冰块有限,则会补贴相应的银两,即发放高温补助。

华西都市报·封面新闻记者 吴德玉 综合报道

渊 2015年到2020年 三伏都是40天

问:三伏天的依据是什么?
答:三伏是按照我国古代的“干支纪日法”确定的。

每年夏至以后第3个庚日(指干支纪日中带有“庚”字的日子)为初伏,第4个庚日为中伏,立秋后第一个庚日为末伏,合起来称为三伏。

按农历计算,出现在7月中旬到8月中旬。此时,我国大部分地区处于一年中最热的时节。

问:三伏起源什么朝代?
答:伏天的说法,据说历史相当久远,起源于春秋时期的秦国。《史记·秦纪六》中云:“秦德公二年(公元前676)初伏。”

唐张守节曰:“六月三伏之节,起秦德公为之,故云初伏。伏者,隐伏避暑也。”古代伏天跟其他节令一样,民间传承着很多习俗。

问:“伏”字怎解?
答:伏,在汉语里是个会意字。从人,从犬,意思是人如犬那样趴着,匍匐着。后来又引申为“伏,藏也”。最著名的那句就是福兮祸所伏。

再后来又延伸为,“通服”,有屈服,顺从,信服,降服,低落下去等。如此起伏,降龙伏虎。到了五行学家这里,就变成了对应季节特性的说法。“伏者,金气伏藏之日也。金畏火,故三伏皆庚。四气代谢,皆以相生。至立秋以金代火,故庚日必伏。”

我们都知道,五行是指金、木、水、火、土,而四季只有春、夏、秋、冬。春对应木,夏对应火,秋对应金,冬对应水。用古人的话来说,就是木生火,火克金,有火相克,秋天就不敢出来了,要潜伏起来。

于是,夏秋之间就多了一段“伏”日,也就是我们常听到的“长夏”。五行中为土,正好对应着脾。

问:三伏为何有“大小”之分?
答:三伏天的时间不固定,是由其计算方法决定的。

农历上,夏至以后的第3个庚日叫初伏,第4个庚日叫中伏,立秋后的第一个庚日叫末伏。每年的3个庚日并不对应固定的公历日期。

由于每年第一个庚日出现的时间不同,所以三伏起止时间不同。庚日是10天出现一次,所以三伏天有30天或40天。

中国天气网统计,1999年到2014年,40天的“大号”三伏天出现了17次,占近70%。从2015年到2020年,三伏天都是40天的“超长待机”。

食 坚持不碰冰饮雪糕 体内寒气能好大半

问:三伏天吃什么可以预防中暑?
答:夏季瓜果众多,特别是西瓜,确能解暑,但不可多食。因其性寒,日常可配些红糖姜茶以平衡其寒性。

西洋参是夏天最好的补气药之一,参中唯一一个不上火、不伤阴。特别是汗出过多,人觉得很疲惫、心慌的时候,适合用西洋参泡茶饮,对苦夏者很有利。

如果怕热,可以喝常温的白开水。如果能坚持一个三伏天不碰冰饮、雪糕,即使不专门去“冬病夏治”,体内的顽固寒气也能自己好大半。

日 空调致病的原因 室内外温差过大

问:伏天开空调多少度合适?
答:26℃最合适。空调致病的最主要原因之一,是室内外温差过大。专家建议,26℃左右的室内温度是比较合适的。

问:空调真的会让人得病吗?
答:日常语境下,空调病是吹空调后产生的一系列头痛、头晕、乏力、口干、皮肤干燥、鼻塞、流鼻涕、发热、咳嗽等不适症状的统称。

其中,鼻塞、流鼻涕、发热、咳嗽这些症状,一般是不同程度的上呼吸道感染引起的,也就是平时说的感冒。

感冒都是病毒感染导致的,不能全赖在空调头上。乘虚而入的鼻病毒,是普通感冒的常见元凶。空气干燥、气温过低、空气不流通和室内空气污染,是引发空调病的“四大金刚”。

问:如何预防空调病?
答:在空调房里久留,要注意多喝水。空调的滤网要定期清洗,必要时还可请专业人士进行维护保养。

运 下午3-6点 最适宜锻炼

问:冬练三九,夏练三伏,有道理吗?
答:常说的夏练三伏,并不是让大家不分时间、地点、情况地去锻炼。

医学研究表明,夏天当气温超过35℃、日照超过12小时、湿度高于80%的时候,体会出汗,情绪调节中枢会受到明显影响,人容易心烦意乱。

这个时候,练一练的方法很简单,端坐、闭目、吞津。三伏天最适宜运动的时间是下午3-6点。这段时间不仅可以避免中暑,也是加速新陈代谢的最佳时间,可以消耗掉更多的脂肪。

问:热死了,英文怎么说?
英文老理“由summer夏”答:热死了=Hot die le,开玩笑。正版的热死了,应该这样说:

I am melting. 我被热化了。

It's boiling. (我被热得)烧开了。

It's roasting. (我被热得)烤焦了。

问:夏天太热,又不好隐蔽,是不是犯罪率要低一些?

孙警官答:夏天,什么案件都是高发期,入室盗窃,打架斗殴等。至于原因,还真没有研究过。

问:三伏天,冷饮吃多了会不会伤牙齿?

四川省第四人民医院第一门诊部周婷医生答:没问题,中医和西医是不同体系,如果没有牙本质过敏症状,是可以吃点冷饮的。

一般来讲,我们会让一些老年患者和有牙本质过敏症状的患者,避免吃冷过热的食物,以免刺激牙齿。

问:太阳这么强,户外拍照是不是不用补光了?

私人摄影师钟玲:户外摄影可以找好时间点,比如一早一晚,找好光线,让模特尽量站在阴影和阳光的交界处,既补了光又不会被晒。

不过,摄影师就比较惨,一组照片拍下来,衣服湿了又干,干了又湿。

问:有专家研究称,苏轼死于中暑。根据是:建中靖国元年(1101)朝廷大赦,特别恩准苏轼北归。但此时的苏轼已经老了,身体极差,又赶上夏季高温,终因旅途劳顿中暑。慌作一团的家人没有采取什么有效的抢救措施,苏轼于当年七月二十八日去世。

当代著名作家、三苏文化研究院专职创作员刘小川答:苏轼并非死于中暑。他当时是腹泻,加上在海南北水土不服,他又给自己乱开药,最后导致不治。

问:古代有高温补贴吗?

文史专家户力平答:古代的“赐冰”,曾被视为高温福利。《帝京景物略》:“立夏日,启冰,赐文武大臣。”宋朝,朝廷已实施“冰政”。也就是说,到了夏天,依据官职的大小,分别发放相应的冰块降温。

北宋诗人梅尧臣在《中伏日永叔遣冰》中咏道:“日色若炎火,正当三伏时。盘冰赐近臣,络绎中使驰。”

如果冰块有限,则会补贴相应的银两,即发放高温补助。

华西都市报·封面新闻记者 吴德玉 综合报道



下载封面新闻APP 浏览最新资讯

封面 本报全新闻 浏览封面新闻APP www.thecover.cn