



《采莲消暑图》

“是时三伏天，天气热如汤。”早在一千多年前，面对暑气逼人、烈日炎炎的三伏天，唐代大诗人白居易就写下如此真实生动的诗句，成了描写“三伏天”的经典诗句之一。如今，一千多年过去，三伏天又带着炙热的高温向人们靠近。

7月11日，初伏到来，宣告正式进入三伏天。“三伏”，是初伏、中伏和末伏的统称，“伏”表示阴气受阳气所迫藏伏地下。三伏天一般出现在节气小暑与处暑之间，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。

要知道，每年入伏的时间不固定，中伏的长短也不相同。而在2023年，三伏天的天数与2022年一样，仍然达到40天。直至8月20日，才算是“出伏”，三伏天才正式结束。“寒有三九，热有三伏。”虽谈起三伏天，只剩下一个关键词——热，但是在高温的暑热中，不妨晒伏姜、喝伏茶、吃伏羊……在古老的习俗中，寻找古人“心静自然凉”的智慧。

今年仍是40天

长伏

『天气热如汤』的三伏天来了



时值盛夏，荷花盛放。新华社发



崇州市街子镇茶园村河滩上，众人搭帐篷吹凉风，小朋友们打水仗。本报资料图片



2022年7月9日，崇州市街子镇干五里河，避暑的人们乘橡皮艇漂流。本报资料图片

长达40天 今年的三伏仍是长伏

“夏至三庚便数伏”，按照传统的推算方法，夏至后的第三个庚日为初伏之始，第四个庚日为中伏之始，立秋后第一个庚日为末伏之始。因为每个庚日之间相隔10天，所以初伏、中伏规定的时间是10天，中伏的时间则有长有短，可能是10天，也可能是20天。可以看到，伏天的长短主要在中伏的差别上。因为每年夏至节气后的第三个庚日（初伏）出现的时间不同，所以导致中伏的天数也不相同。而在2023年，三伏天与2022年一样，仍是漫长的40天。按照民

间流传的说法，中伏是三伏中最热的时段。古人也曾写下“忆初中伏时，佛郁炎气升”的诗句，可见灼热的“炎气”让人心中烦闷。

其实，不光是三伏，关于夏日的高温天气，民间还有一种算法，称为“夏九九”。跟“冬九九”的概念相同，“夏九九”是以夏至那一天为起点，每九天为一个九，每年九个九共八十一天，过完“夏九九”，也就是秋日到来之时了。旧时在民间，还盛传“夏九九歌”，其中的一句“夏至入头九，羽扇握在手”，也算是流传甚广了。

苦夏漫长 吃点好的熬过去

酷暑难捱，古人又是如何度过的呢？旧时，伏日一到，人们便躲在家中避暑纳凉，称之为“伏闭门”。晋人程晓有诗云：“平生三伏时，道路无行车。闭门避暑卧，出入不相过。”唐代诗人杜荀鹤也有诗云：“三伏闭门披一衲，兼无松竹荫房廊。安禅不必须山水，灭得心中火自凉。”

高温之下，不少人会出现“苦夏”，指的是在进入夏季后由于气温升高，出现胃口下降不思饮食的情况，再加上大量出汗，所以古人认为，此时需要食用一些温热性的食材来补益大量出汗后虚弱的身体。

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，从流传的民谚之中，能够看到夏日之时，人们喜爱吃面食。此外，晒伏姜、喝伏茶、吃伏羊……这些与

三伏天相关的温补食材，也成为人们度过酷暑的选择。

古籍《魏氏春秋》有载：“伏日食汤饼，取中拭汗，面色皎然”，这里的汤饼就是热汤面。南北朝时期的《荆楚岁时记》也写道：“六月伏日食汤饼，名为辟恶。”在古人看来，出汗可以驱病，即为“辟恶”，所以“以热制热”的饮食更为古人所青睐。当然，不仅是“以热制热”，清热生津的食材，也非常适合炎热的夏季来食用，譬如莲藕、莲子、苦瓜等。

高温、阳光、汗水……这些都成为人们对于三伏天的记忆感知。“小暑过，一日热三分。”苦夏漫长，此时一定要注意解热防暑，采用好的办法来“消暑”。

华西都市报·封面新闻记者 李雨心

7月11日入伏，入伏时间如何确定？

7月11日，今年的三伏大幕将正式开启。一些细心的公众发现，去年入伏时间是7月16日，而再早一点的年份还有7月13日、7月17日入伏的。哪天入伏，是咋定的？

今年是本世纪入伏最早的年份之一

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，伏天不仅天数不确定，可能是30天，也可能是40天，就连入伏开始的日期每年都不一样。

实际上，入伏开始的日期并不以公历或者农历的某个固定日期作为起始，而是通过干支纪日法推算出来的。但要准确数出伏天，还需要了解农历的夏至日，以及干支纪日法的顺序。

我们知道，农历是一种“阴阳合历”，而农历二十四节气就是其中“阳历”的部分——它是把太阳运行一年的时间平均分成24份来确定的，所以节气的日期在阳历上反而比较固定。比如夏至，它是农历二十四节气中的第十个节气，在阳历中的日期只会在6月20日、6月21日和6月22日这三天变动，绝大多数年份为6月21日。

夏至后不久，便是伏天。俗话说：“夏至三庚便数伏。”其中的“庚”，指的就是天干中排第七的那个字。这句话的意思是，夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。而这一天何时到来，就没有什么规律了，只能去查黄历上的干支日期。不过现在比较方便的是，网络上能很容易地查到日期的干支顺序。

今年的夏至是公历6月21日，从夏至日算起，第三个带庚的日子为庚午日，对应的公历日期是7月11日，所以这天就成了今年入伏开始的日期。

修立鹏表示，每年入伏的开始日期虽然都不一样，但均在公历的7月中旬。就21世纪这100年来说，为7月11日至20日。“今年是本世纪入伏最早的年份之一。”

三伏又分为初伏、中伏和末伏，从时间上来讲，大约在公历的7月中旬到8月中旬，正好处在小暑和立秋之间，天气既潮湿又闷热。我国古人在诗句中就描绘了三伏的各种炎热，如“平生三伏时，道路无行车”“赤日满天地，火云成山岳”“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融”等。

修立鹏提醒，伏天期间，公众要注意防暑降温，顺利度过这段酷热难熬的时节。

今年三伏天呈现“偏早偏长”特点

大家通常把“三伏天”和实际天气关联，认为“三伏天”到来的迟早和持续时间，会和实际高温的到来和持续时间关联。

根据气象部门的观测统计，2023年我国的区域性高温过程相比常年存在偏早偏长的现象。根据国家气候中心观测统计，早在今年5月28日至6月5日，我国已出现今年首次区域性高温过程，比常年偏早16天，主要影响上海、云南、四川、安徽、广东等15个省市。

2023年上半年，我国已经历4次区域性高温过程。预计今年7-8月，除东北东部气温较常年同期偏低0.5~1℃外，全国大部地区气温接近常年同期到偏高，其中内蒙古西部、河北西部、山西中部和北部、陕西北部、宁夏、甘肃北部、四川东北部、重庆、湖北中部和南部、湖南北部、江西北部、安徽南部、浙江南部、福建北部等地偏高1~2℃。

专家介绍，“三伏天”到来的早晚以及何时结束，和实际天气不存在关联。但“三伏天”发生的时间，和我国高温雨热出现的日期同期，建议公众在“三伏天”期间，做好防暑防汛等准备。

据新华社、羊城晚报