

2025年7月23日 星期三 编辑 张海 版式 吕燕 校对 汪智博

# 7月20日正式入伏 三伏天会更热吗？

**1**

七月  
20 21 22 23 24 25 26 27 28 29  
初伏

七月 八月  
30 31 01 02 03 04 05 06 07 08  
中伏

八月  
09 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
末伏

中国气象局气象宣传与科普中心高级工程师王美丽介绍，三伏天是按照我国古代“干支纪日法”确定的，以每年夏至以后第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，合称为三伏。

**2**

2025年入伏  
要推迟十天哟！

每年夏至日相对固定，一般在6月21日或22日，但天干、地支的纪日系统中每年夏至日对应的干支却不同，导致入伏有早晚，最早出现在7月11日，最晚能推迟到7月21日，前后相差了10天。

**3**

今年入伏晚。  
但热起来一点也不软！

今年入伏相对较晚，但入伏晚不代表热得晚，今年6月、7月，没入伏之前，我们就已经感受到高温的威力了。王美丽介绍，今年迎来“十年一遇”最短三伏的这种说法并不科学。

**4**

都是三伏天，  
为什么我们多十天？

今年三伏从7月20日开始，8月18日结束，一共30天。2015年到2024年这10年，三伏都是40天。很多网友有疑惑，为什么今年三伏变成30天了？这其实与三伏的划分方式有关。

**5**

夏至 小暑 大暑 立秋

据统计，1951年至2050年100年间，40天的三伏有71年，30天的有29年，“十年一遇”确实没有科学依据。2015年至2024年三伏是40天，但2015年之前的几年，三伏时长是30天和40天交替出现。

**6**

中伏长，三伏开就40天，  
中伏短，三伏开就30天。

庚日循环周期为10天，每年初伏、末伏时长都是10天。但中伏时长并不固定，如果夏至与立秋间有4个庚日，中伏就是10天，三伏就有30天；如果夏至与立秋间有5个庚日，中伏就有20天，三伏就有40天了。

**7**

王美丽介绍，俗话说“热在三伏”，从气象学来说是成立的。三伏一般在7月中旬到8月中下旬这段时间，其间包含小暑、大暑等节气。二十四节气中，大暑气温最高，三伏可说包含了一年中最热的几个节气。

**8**

副热带高压

三伏天我国大部地区被副热带高压或大陆高压控制，一般高压系统比较稳定少动，容易长时间控制一个地区，且控制区域内盛行下沉气流，不利于热量扩散。此时太阳仍直射北半球，热量累积，容易出现高温天气。

**9**

我来啦，你们就回室内  
好好待着吧！

三伏天

对于公众来说，面对三伏，要关注当地天气预报预警，及时采取科学的防暑降温措施，尤其是老人、儿童及有慢性病的人尤其要注意，避免长时间暴露在高温高湿环境下，减少午后高温时段的户外活动。

◎文/央视新闻客户端 漫画/杨仕成

◎华西都市报副刊“少年派”定位于亲子共读刊物，设有作文版、少儿新闻版、科普读物版、漫画版，每周星期一至星期五，都有精彩好看的内容呈现。  
◎让有温度的纸质阅读，助力孩子养成良好阅读习惯，提升核心素养。

订阅热线：028-86969110  
大家也可以通过微信小程序中国邮政微商城搜索《华西都市报》，即可订阅。  
欢迎小朋友向我们投稿！投稿邮箱：shaonianpai@thecover.cn  
你投来的每一篇文章，都有机会被大家看到！快来投稿吧！