

●节令之美●

今年“三伏”又是40天 已连续10年如此

新华社天津7月13日电 “是时三伏天,天气热如汤。”7月15日正式入伏,今年的“三伏”又是40天。从2015年至2024年,已连续10年的“三伏”都是40天。

所谓“三伏”,指的是初伏、中伏、末伏的统称,大约在每年农历7月中旬到8月中下旬,正好处于小暑与处暑节气之间,天气最为炎热。待到暑退出伏,早晚才渐有凉意。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。干支是天干、地支的合称,天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”组成,一共10个;地支由“子丑寅卯辰巳午未申酉戌亥”组成,一共12个。

天干和地支按顺序搭配,天干在前,地支在后,从甲子开始到癸亥结束,可以不重复地记录60个,俗称“六十甲子”。当一轮结束后,再从甲子开始,进行新一轮的记录,如此循环不绝。由于天干是10个,所以每隔10天就出现一个带有“庚”字的日子,称为“庚日”。

我国传统历法规定,从夏至日开始数起,数到第三个“庚日”就进入初伏。初伏和末伏固定都是10天,中伏则不固定,有时是10天,有时是20天。

为何中伏会有长有短?杨婧解释说,当夏至与立秋之间出现4个庚日时,中伏为10天,出现5个庚日时,中伏为20天。

以今年为例,6月21日夏至,从夏至

日算起,第一个庚日是6月25日(庚申日),第二个庚日是7月5日(庚午日),第三个庚日是7月15日(庚辰日),第四个庚日是7月25日(庚寅日),第五个庚日是8月4日(庚子日),8月7日立秋,所以今年在夏至与立秋之间有5个庚日,中伏就为20天。而在立秋后的第一个庚日8月14日(庚戌日)才进入末伏。

本世纪至今以来,仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天,其他18个年份的“三伏”都是40天,其中,2015年至2024年,更是连续10年的“三伏”都是40天。

“入伏后一般以‘桑拿天’为代表,对公众来说,一定要做好针对性应对,注意防暑降温,尽量安然度夏。”杨婧说。

透析患者接受 牙科护理 会降低心脑血管等 疾病发病风险

日本研究人员发表的一项新研究显示,接受日常预防性牙科护理的人工透析患者,其心脑血管疾病和肺炎等感染症的发病风险会降低。

东京医科齿科大学日前发布新闻公报说,该校和顺天堂大学的研究人员分析了10873名人工透析患者的数据,根据他们的牙科就诊情况分成三组——牙科治疗组:患者去牙科进行一般治疗,包括治疗龋齿、牙周病等;牙科护理组:患者定期去牙科进行预防性护理;第三组患者则从不去牙科就诊。

对比这些患者发生急性心肌梗塞、心力衰竭、脑梗塞等心脑血管疾病以及肺炎和败血症这两种感染症的风险,研究人员发现,牙科护理组患者发生心脑血管疾病和感染症的风险是从不去牙科就诊组患者发病风险的0.86。特别是肺炎,不仅牙科护理组患者的该病发病风险是从不去牙科就诊组患者发病风险的0.74,牙科治疗组患者的肺炎发病风险也有所降低,是从不去牙科就诊组患者发病风险的0.80。

据新华社

“三伏天”虚寒类疾病患者适合“冬病夏治”

新华社北京7月14日电 今年7月15日入伏。中医专家介绍,“三伏”是“冬病夏治”的好时机,部分人群在此期间进行敷贴“三伏贴”、艾灸等治疗,能够有效防治虚、寒类疾病。

中国中医科学院西苑医院苏州医院执行院长高铸焯说,“冬病夏治”是利用夏季气温高,在人体阳气较旺盛时,治疗因阳气不足、寒气太盛而易在冬季(气候寒冷时)发生或加重的疾病,通常“三伏天”里人体阳气最为旺盛,治疗效果更好。

高铸焯介绍,适合“冬病夏治”的疾病有以下几类:呼吸系统疾病,如慢性支气管炎、慢性哮喘、慢性咳嗽、反复感冒、慢性过敏性鼻炎等;消化系统疾病,如慢性胃炎、慢性肠炎、胃痛等;风湿骨病,如关节炎、骨质增生、颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出等;小儿体虚易感冒、反复咳嗽、厌食、遗尿等;部分虚寒妇科病,如痛经、受凉后反复发作的盆腔炎等。此外,部分心绞痛阳虚寒凝患者也可“冬病夏治”。

“冬病夏治”通常采用哪些方法?人们最熟悉的当数“三伏贴”。高铸焯说,根据中医理论,夏季人体阳气在表,宜以养阳为主,此时毛孔开泄,运

用敷贴,可使腠理宣通,驱体内风、寒、湿邪外出。

“不止‘三伏贴’,内服中药、艾灸、拔罐、刮痧等也是‘冬病夏治’的常用方法,它们均以鼓舞正气来使药物疗效得到最大程度发挥。”高铸焯说。

“冬病夏治”虽然对虚、寒类疾病

有良好的防治效果,但并非所有人都适合。专家提醒,以下几种患者不宜“冬病夏治”:患非虚、寒引起疾病者,尤其是患湿热引起疾病者,有严重皮肤病和皮肤过敏者以及有出血倾向者,有糖尿病且血糖控制不理想者。



“冬病夏治” 新华社发

夏季祛暑茶饮方

炎炎夏日,闷热潮湿,容易令人食欲减退,体倦乏力。推荐几款祛暑提神、消食开胃的茶饮方:

金银花茶。金银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖10分钟,凉后饮用。这一款茶品清凉可口,可清热祛暑,解毒利咽。适用于暑热烦渴、咽喉肿痛等症。

陈皮茶。陈皮10克,冰糖适量,沸水冲泡代茶饮。这一款茶品理气和胃,适用于食欲不振者。

香薷茶。香薷6克,藿香3克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶频饮。这一款茶品芳香化湿,对于夏季暑湿感冒,症见头晕、倦怠、吐泻等,效果较好。

黄芪茶。黄芪15克,麦冬10克,五味子6克,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶频饮。这一款茶品益气养阴,适用于乏力倦怠、多汗、烦躁等。

白玉茶。白茅根10克,玉米须10克,沸水冲泡代茶饮。适用于夏季易流鼻血或小便黄赤短少者,以及高血压、慢性肾炎等。

百合茶。百合20克,金银花10克,冰糖适量,共置保温杯中,沸水冲泡,加盖焖15分钟左右,代茶频饮。这一款茶品清热安神,生津解渴,适用于烦躁失眠、咽喉肿痛等症。

据《人民日报》

16日凌晨,火星、天王星上演“星星相吸”

新华社天津7月13日电 天文科普专家介绍,7月16日凌晨,火星与天王星极近,上演“星星相吸”。

火星是地球轨道外的第一颗行星,我国古代称其为“荧惑”,而西方则以神话中战神“玛尔斯”的名字来命名。按由近及远的顺序,天王星是太阳系中第七颗围绕太阳运转的行星,也是人类历史上用望远镜发现的第一颗大行星,呈蓝绿色。

天津市天文学会理事、天津科学技术馆天文科普专家宋媛媛介绍,火星与天王星之间的实际距离非常遥远,出现

极近现象其实只是视觉效果。本次火星与天王星极近,其最近时刻发生在15日22时左右,二者相距仅32角秒,差一点就形成“行星互掩”现象。但遗憾的是,此时我国看不到。

15日和16日凌晨,火星与天王星从东北方天空升起后,是我国公众观测的最佳时机。15日凌晨,二者相距约45角秒,16日凌晨二者相距更近一些,约34角秒。

“本次火星与天王星极近,火星肉眼可见,天王星肉眼则很难看到,但借助双筒望远镜或小型天文望远镜就很容易观

察到。通过望远镜看到在火星附近泛着蓝绿色光芒的星星,就是天王星了。值得一提的是,在距离二者不太远的地方,还可见一小堆晶莹的蓝色‘钻石’在闪闪发光,这就是大名鼎鼎的昴星团。”宋媛媛说。

极近,意味着可以“同框”拍下火星和天王星。“在天气晴好的条件下,喜欢天文摄影的朋友可以找一个视野开阔、无光污染的场地,使用带有长焦镜头的相机或者将相机机身接上小型天文望远镜,试着把‘战神’和‘天王’拍下来。”宋媛媛说。