

今年“三伏”为何是30天

农历把夏至后的第三个庚日起至立秋后第二个庚日前一天为止分为初伏、中伏、末伏，统称为“三伏”。庚日为天干地支记时法，一庚日为十天。

“三伏”之“伏”有两重含义：一是说明阴气伏藏；二是指人的伏藏。唐代《史记正义》云：“六月三伏之节，起秦德公为之，故云初伏，伏者，隐伏避盛暑也。”宋代《广韵·屋韵》引《释名》称：“伏者何？金气伏藏之日。金畏火，故三伏皆庚日。”这是把“伏日”的“伏”解释为金气伏藏。“三伏”之“伏”亦有阴气受阳气所迫藏伏在地下之意。

据《气象史话》载：“‘伏’从夏至开始，依照干、支纪日的排列，第三个庚日起为初伏，第四个庚日起为中伏，立秋起第一个庚日为末伏的首日，末伏十天。三伏天出现在小暑和立秋之中，是一年中气温最高且又潮湿、闷热的日子，谓之‘伏天’。”

据气象资料显示：每伏为10天，而大多数年份中伏都为20天，相应地，大多数年份三伏都是40天。而今年仅为30天，可谓“十年一遇”。这一现象与干支历法规则密切相关。

根据传统历法，三伏天的确定遵循“夏至三庚数头伏”的原则，即从夏至后的第三个庚日（干支纪日中带“庚”的日期）开始入伏。2025年夏至为6月21日，其后第三个庚日是7月20日，标志着初伏开启；而立秋（8月7日）后的第一个庚日为8月9日，末伏随之开始。由于夏至至立秋之间仅有4个庚日，中伏仅剩10天，导致三伏天总天数缩短至30天，由此比普通年份少了10天，属于“标准版”三伏。

夏季为何“热在三伏”

北京地处华北平原北部，属于温带大陆性季风气候。炎热的夏季从6月份开始，一直持续到9月份。这个时期，地表湿度变大，每天吸收的热量多，散发的热量少，地表层的热量累积下来，所以一天比一天热，进入三伏天，地面积累热量达到最高峰，天气就最热。而从气象学上说，七八月份副热带高压加强，在副高的控制下，高压内部的下沉气流，使天气晴朗少云，有利于阳光照射，地面辐射增温，天气就更热。另外，夏季雨水多，空气湿度大，水的热容量比干空气要大得多，由此出现持续时间较长的闷热天气。也有气象学家分析：北方高温天气，大部分以晴热天气为主，太阳辐射增强，蒸发作用加大，导致近地面大气明显增温，呈现炎热或闷热，气温通常在30℃以上，最高温度可以达到40℃。三伏天正处于这个高温时期内，故有“热在三伏”之说。

《北京灾害史》记载，元代以前，以北京为中心的北方高温天气的记载极少，直到明清之后才逐渐详细起来。《明实录》中便有北京暑期高温的记载：正统三年（1438年）“六月丁丑，雨泽愆期，苗稼枯槁，有缺群黎秋成之望。”“炎暑炽热，都城门外少见路人，（护城）河水减半，草木遍黄，无以生机。”成化十六年（1480年）“时至四庚之日（二伏），暑热难耐，燕地皆赤日，顺天府各县均有病死者，唯大兴、宛平居多，毙命者百余。”“酷热已半月有余，炎日气

时值三伏，是一年中最热的时节，民谚有“冷在三九，热在三伏”之说。今年的三伏天有多长？为什么说“热在三伏”？历史上北京的三伏天到底有多热？三伏天如何养生？今天就说说与“三伏”有关的那些事儿……

为什么说“热在三伏”



□主讲人：户力平

（温）高，（北京）城中车稀人疏，多有喝者沿街而卧。”万历二十八年（1600年）京畿“久旱酷热，诸谷焦枯，疫疠流行。”万历四十三年（1615年）大学士方从哲上言：“日者，天时亢旱，雨泽稀微，赤日流金，土焦泉涸，都城内外，疠疫盛行。”

清代北京三伏时节也出现过数次酷热天气。据《清实录》载：“康熙十七年（1678年）六月（公历七月）壬午：今日值盛夏，天气亢阳，雨泽维艰，炎夏特甚，禾苗重蒿，农事甚忧，六月炎暑，自京师至关外热伤人畜甚重。”道光七年（1827年）六月癸未，帝谕：“京师自闰五月下旬以来，酷热非常，又形酷旱……”同年夏，“昌平大热，人有喝死者。”《光绪顺天府志》载：光绪元年（1875年）“大暑，人喝死。”“初四日（8月4日），极热，胜于往年，初五日（8月5日），热更甚，流金铄石矣。”光绪三年（1877年）六月初八日（7月18日），北京天气“暵干可虑，毒热不可当。”

由此可见，清代北京有多个年份的高温天气应不低于40℃，才会出现“暑热难耐，燕地皆赤日”的现象。

北京地区最高温度曾达44.4℃

中国古代没有“摄氏度（℃）”一词，所以有关高温天气的记载则较为模糊，多以酷热、炙热、炽热、晴热、极热、炎暑、炎日、赤日、热伏等词语来记录。那从什么时候开始，古代的高温天气有了比较确切的温度测量记录呢？这还要从温度计进入中国说起。

清康熙八年（1669年），比利时传教士南怀仁制作了一架空气温度计献给皇帝，并于康熙十年（1671年）出版了《验气图说》，专门进行了说明。后来，陆续有新式温度计被引入中国，被称为“寒暑表”等。

三伏天养生的四点建议

三伏天是一年中气温最高且潮湿、闷热的时间段，民间俗称为“苦夏”，亦为常见疾病多发期。养生专家建议在此期间可通过四个方面有效地养生，减少并发症，以平安度夏。

1、合理饮食：天气炎热，合理饮食十分重要，最好选择清淡、易消化的食物，如西红柿、生菜等果蔬，避免油腻和辛辣食物，如麻辣烫、辣串等，以减轻胃肠负担。

三伏天人体容易出汗，要及时补充水分，避免脱水。可适量饮用淡盐水或含电解质的饮料，以补充体内流失的盐分和矿物质。多吃具有清热解暑功效的食物，如绿豆、冬瓜、苦瓜、西瓜等，不仅能帮助降温，还能促进体内湿气的排出。



2、适度运动：高温天气容易引起多种疾病，所以避免在中午等高温时段进行户外运动，可选择在清晨或傍晚等气温较为凉爽的时段进行。可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、瑜伽等，避免剧烈运动导致过度疲劳和中暑，由此引起并发症。

在户外作业与活动时，要做好防晒措施，如涂抹防晒霜、佩戴太阳帽和太阳镜等，以减少紫外线对皮肤的伤害。尤其是高空、高海拔作业，应避开午间时段。



3、良好作息：三伏天应保证充足的睡眠时间，有助于恢复体力和精力。晚上可开启空调或风扇等降温设备，但要注意避免温度过低导致感冒。尽量保持规律的作息时间，避免熬夜和过度劳累，以免对身体造成不良影响。



4、心理调适：三伏天容易使人烦躁不安，要保持乐观的心态，学会放松和调节情绪。俗话说“心静自然凉”，能通过听音乐、阅读等方式使心情安静下来，以此缓解高温而带来的心理压力。

三伏只是一年中最炽热的时光，这是自然界的一次轮回，也是人们感受气候变化的一个重要节点。虽然“热在三伏”，但只要适时适宜地整理好自己的心情，放下燥热所带来的烦恼情绪，以饱满的心态感受生活，心境就会变得舒畅和愉悦。



据《北京气象志》载：目前有关北京高温天气最早、最确切的数据记载，是清乾隆八年（1743年）法国人宋君荣（原名安托万·高比尔）测定的。宋君荣既为法国传教士，也是天文学家。他于雍正元年（1723年）抵京，在北京居住时间长达36年，对中国文化颇有研究，在中国科技史、古代史、中外关系史等方面都卓有成就。

清乾隆八年，从五月开始，华北地区就出现了罕见的酷热天气。七月二十一日，直隶天津镇总兵官傅清在给乾隆帝的奏报里写道：“五月（公历六月）苦热，土石皆焦，桅顶流金……”宛平县令上呈：“县境入六月（公历七月），炎日持续，稼蔬遍枯，民忧秋日难收谷物……”

当时身在北京的宋君荣在寄往巴黎科学院同事的信件里惊呼：“北京

的老人称，从未见过这样的高温……”为此，他使用新式酒精温度表，以拉谋氏温标测量并记录了当时北京的高温天气。

根据其所记录的数据，1743年7月25日下午3点半，北京的气温达到了35.5度（拉谋氏温度），折合成摄氏度达到44.4℃。而在此之前从7月20日起，每日气温都超过40℃，至7月26日早晨下了一场小雨，最高温度降低到31.9度（拉谋氏温度），代表着这次高温过程的结束。

这是北京地区有史以来第一次比较准确地测量出的高温数值，也是目前气象学家所公认的气象史上最高温度数据。而这一气温直接打破了近300年中国北方气温的最高纪录，所以，乾隆八年的夏天也一直“荣居”北京地区历史上的“最热夏天”。

主讲人介绍：



户力平，北京史地民俗学会理事。多年业余从事北京文史研究，特别是北京地名、风物、民俗及古村落研究，并在《北京晚报》《北京日报》《劳动午报》等报刊发表稿千余篇。做客北京电台文化节目百余次。已出版《光阴里的老北京》《北京地铁站名掌故》《京西海淀说故》《香山传说》等。