

40天加长版三伏来了，高温高湿或持续

湖南省气候中心预计，受厄尔尼诺影响，今夏将有2至3次高温热浪过程



扫码看视频

7月15日，我国正式进入三伏天，今年三伏总长40天，较去年多出10天。三伏期间，高温高湿的闷热天气将持续在线。

记者从湖南省气候中心获悉，受气候异常叠加影响，湖南盛夏(7月下半月至8月)气温偏高、降雨偏少、高温日数偏多，湘北、湘中出现中度以上气象干旱风险高。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远

40天“长三伏”今日开启

“冷在三九，热在三伏”。今年7月15日入伏，共40天，比去年多10天，属于长三伏。记者梳理发现，相较而言，40天的三伏天更为常见，从2015年至2024年，三伏天连续10年都是40天。

中国天文学协会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，“夏至三庚便数伏”，每年自夏至日起第三个庚日为初伏、第四个庚日为中伏，立秋日起第一个庚日为末伏，合起来叫“三伏”。庚，就是“干支纪日法”中天干里的庚。含“庚”字的天干日，每10天会出现一次，即为“庚日”。

初伏和末伏的时间固定都是10天，而中伏的时间有时是10天，有时是20天。若夏至日到立秋日之前有四个庚日，中伏就是10天；若有五个庚日，中伏则为20天。这种变化使得三伏天的总时长可能是30天，民间称“短三伏”；也可能是40天，民间称“长三伏”。

以2026年为例：夏至为6月21日，夏至日起的第一个庚日为庚午日(6月25日)，第二个庚日是庚辰日(7月5日)，第三个庚日是庚寅日(7月15日)，这就是入伏的第一天。初伏持续10天，时间为7月15日至7月24日。立秋为8月7日，立秋日起的第一个庚日是庚申日(8月14日)，末伏即为8月14日至8月23日，持续10天。7月25日至8月13日为中伏，含庚子日(7月25日)和庚戌日(8月4日)，共20天。

如果将入伏和出伏的时间对应到节气时段的话，通常是在小暑节气期间入伏，立秋、处暑节气出伏。不论是长三伏还是短三伏，都是一年中气温最高、湿度最大的时段。

今夏高温热浪过程均持续10天以上

今春以来，赤道中东太平洋海温持续异常增高，厄尔尼诺现象快速发展。国内外主要气象机构一致预测，此次厄尔尼诺将持续走强，可能持续到2027年初春。

湖南省气候中心预计，盛夏(7月下半月至8月)受厄尔尼诺影响特征鲜明，相关气候风险集中显现。降水呈现“南多北少”格局。同时高温风险尤为突出。全省盛夏将出现2至3次持续10天以上的高温热浪过程。

全国层面，本次事件将对气候、海洋生态产生持续影响。台风生成数量偏少但强度更强，需防范强台风引发的风暴潮、海水倒灌等灾害；夏秋季华北、东北及江南降水偏多，长江中游降水偏少，冬季整体偏暖；渤海东海北部海温偏高，局部海洋热浪威胁养殖与生态安全。此外，厄尔尼诺次年影响更为显著，预计2027年夏季长江流域极端洪涝风险较高，山区需警惕山洪地质灾害。

名词

厄尔尼诺和“反厄尔尼诺”

正常情况下，赤道西太平洋是大片的暖水区，而东太平洋是一片冷水区。但在一些年份，这些情况会发生变化。

厄尔尼诺是赤道中东太平洋海温持续偏高并造成大气环流异常的一种气候现象。

拉尼娜也称为“反厄尔尼诺”，是赤道中东太平洋海表温度大范围持续异常偏冷的现象。



三伏天来临，吃伏鸡、贴三伏贴又“热”起来。

伏鸡、擂茶、三伏贴、艾灸齐上阵

长沙人开启“以热制热”养生模式



扫码看视频

7月15日起，长沙正式进入40天加长版三伏天，至8月23日出伏。高温高湿之下，长沙人不只是躲空调房，更掀起“以热制热”的养生热潮：伏鸡配姜、三伏贴、艾灸熏背、擂茶温养……传统与新潮养生方式交织，成为星城夏日独特的民生图景。

“顺时养生”驱湿养胃：吃“叫鸡”、喝擂茶

记者了解到，今年的三伏天还有个特殊的说法——农历丙午年，民俗称“赤马火年”，60年一轮回。高温叠加高湿，“桑拿天”来势汹汹。

“入伏一只鸡，一年好身体。”这句老话在长沙三伏天格外应景。今年入伏，这股“吃鸡热”早已在长沙蔓延开来。记者注意到，今年入伏前后，长沙各大餐馆、社区食堂、生鲜超市等纷纷推出“伏鸡套餐”，主打仔公鸡配大量生姜、路边荆慢炖，不少家庭也在家支起砂锅，一锅热汤下肚，微微发汗，驱散体内寒湿。

在荷花池菜市场，记者看到，不少市民正在和摊贩预订伏鸡。“入伏要吃‘叫鸡’，也就是公鸡，得是当天买、当天吃；炒的时候要用路边荆熬水，与酒同下，再加生姜。俗话说‘冬吃萝卜夏吃姜，不劳医生开药方’，我们炒一只鸡要配上半斤姜。”预订了2只伏鸡的蒋女士告诉记者。

除了伏鸡，热擂茶、姜枣茶、伏姜茶等也成为街头标配。不少市民放弃冰饮，选择一杯温热的擂茶慢慢喝，搭配炒米、芝麻，既解暑又不伤脾胃。

中医提醒，三伏天脾胃虚弱，忌贪凉饮冷，温热饮食才是“顺时养生”。

“冬病夏治”必修课：贴个三伏贴

如果说“吃鸡”是舌尖上的养生，那“三伏贴”就是长沙人身体力行的“冬病夏治”必修课。

今年三伏天还没到，各大医院的三伏贴预约就已经爆满。长沙市第四医院推出了“一人一方，辨证施治”的专属贴敷方案；湖南省直中医医院则会在7月15日上午举办“头伏”专场义诊活动，设置了三伏贴体验、食疗体验、中医适宜技术体验等六大服务区域。

不过，今年贴三伏贴有了新规定。

6月，长沙市卫生健康委印发通知，明确划定三伏贴服务准入门槛——养生馆、美容院、药店、保健类场所等非医疗机构一律不得开展三伏贴服务。实施穴位贴敷的工作人员，必须是中医类别执业医师或经过专项培训考核合格的卫生技术人员。

伏天“热养”正当时：艾灸熏起来

除了三伏贴，三伏灸也成了今年长沙人养生的“新宠”。

“春夏养阳，秋冬养阴。”《黄帝内经》里的这句话，被长沙人用艾灸诠释得淋漓尽致。三伏灸作为传承千年的中医外治方法，搭配陈年艾火，温通全身经络与脏腑，驱散沉积体内的寒湿伏邪。

长沙市第四医院中医科主任李洁芳提醒，三伏养阳，时机可贵。今年三伏灸的完整调理周期从7月6日的伏前就开始了，初伏驱寒、中伏清养、末伏固本，三伏连贯施灸，循序渐进。

专家同时提醒，艾灸虽好，也得看体质——实热上火、阴虚盗汗、皮肤破损、孕期女性、发热患者不宜施灸。灸后忌冷饮、少吹冷风，清淡饮食，方能让药力充分收纳体内。

三伏天养生，核心要诀是“清心火、养心神、稳情志、慎起居”。空调设在26℃左右，少食冰镇冷饮，坚持适度运动微微出汗，顺应时节排出寒湿、养护阳气。

从一碗路边荆煨伏鸡，到一贴温阳散寒的三伏贴，再到一根陈年艾条、一杯祛湿茶——长沙人用千百年传承下来的智慧，把最热的日子过出了养生的滋味。今年这个“加长版”三伏天，你准备怎么过？

■三湘都市报全媒体记者 王翊玮
通讯员 覃子怡 魏智洁