

明日入伏

今年三伏天时长40天

据新华社电 今年三伏天将于15日正式开启,时长40天,比去年多10天,属于长三伏。三伏天为何有长有短?是长三伏的年份多,还是短三伏的年份多?听科普专家——道来。

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。

究竟是长三伏的年份多,还是短三伏的年份多?答案是40天的长三伏更为常见。2001年至2050年统计显示,长三伏的年份有34年,短三伏的年份有16年。杨婧解释,夏至到立秋,间隔47天左右,这个区间,很容易容纳5个庚日。

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。“面对即将到来的三伏天,公众要重点做好防暑降温、调理饮食及起居,以应对高温高湿天气的挑战。”杨婧提醒说。

老话说的好,“冬练三九、夏练三伏”。酷热的夏天已经来临,很多爱美的年轻人也想抓住这个机会,在炎热的夏天再瘦一把。大家都以为高温再加上运动可以把减肥的BUFF叠满,殊不知,两者相遇还可能制造一场不小的健康危机……

夏练三伏 小心肌溶解

文/高明 朱研(北京清华长庚医院)



瘦身达人爬山被送进ICU

小刘,一个瘦身达人,在这个夏天去爬山,本想着天热新陈代谢加快叠加大量运动,能把减肥效果拉满。没成想这天小刘爬山回到家以后先是觉得头晕、恶心、肌肉酸痛伴有肢体的轻度抽搐、尿色也明显加深,本以为是剧烈运动大量出汗、脱水的表现,并未在意,没想到情况逐渐发展到无尿、下肢水肿、呼吸困难,最终被诊断为“横纹肌溶解”,收入ICU进行了血液净化治疗。

横纹肌溶解通常是由于严重创伤或剧烈运动导致横纹肌细胞崩解、破坏,细胞内的一些物质如肌红蛋白、肌酸激酶以及钾离子等释放进而产生肌红蛋白尿、高钾血症、酸中毒甚至肾衰竭的一种综合征。

高温是肌溶解的助推器

当你在搜索“横纹肌溶解”时,它还经常和另外一个词绑在一起——“热射病”,也就是人们平时所说的中暑。那热射病为什么也会引起横纹肌溶解呢?当你暴露在高温高湿的环境中,人体散热困难,此时如果再加上高强度的运动,产热大于散热,身体的核心温度将快速上升,极端的体温升高特别是超过40℃时,可以使人体的代谢率增加,同时改变体内酶的活性,破坏肌细胞的细胞膜,从而引起横纹肌溶解。由此,我们可以看到,在高温环境下剧烈运动无疑使横纹肌溶解更容易发生。

快速识别肌溶解“三联征”

我们如何更早认识到自己可能出现横纹肌溶解?横纹肌溶解的典型“三联征”为:肌痛、乏力、尿色改变。

肌溶解后肌红蛋白释放到血液中,经过肾被尿液排出,就形成了肌红蛋白尿,这种尿液形似茶色,颜色更深者似酱油。肌红蛋白堵塞肾小管,加之肌细胞释放的无机酸等会导致机体出现酸中毒和急性肾功能损伤(AKI),甚至需要血液净化治疗。AKI是肌溶解最常见的并发症,发生率在10%-50%。这时,你可能会出现尿量减少、浮肿、恶心呕吐等消化道症状。由于尿量减少导致机体内代谢废物无法排出,又会进一步加重高钾血症和代谢性酸中毒,这样不断恶性循环,甚至可能会出现恶性心律失常、心衰甚至是猝死。

夏日运动瘦身的健康法则

第一,避免在炎热、湿度较高的环境内剧烈运动。近期北京正在“回南天”,温度湿度一路飙升,如果想要锻炼,尽量选择通风或是有空调的环境。

第二,不要短时间内剧烈运动,特别是刚开始健身的小伙伴,建议先进行适应性训练哦!

第三,运动前后建议充分补水,保证水的摄入。

第四,如果近期有感冒、身体不适等要充分休息,因为感染同样可能诱发肌溶解。

此外,如果你正在服用一些药物,如降脂药(他汀类、贝特类)、喹诺酮类抗生素(莫西沙星、左氧氟沙星等)、抗病毒药(拉米夫定、替比夫定)等,此时也要注意适度运动,因为这些药物本身也可能引起横纹肌溶解。



小龙虾配冰啤酒 夏夜“高危腹泻组合”

文/李永进(北京儿童医院顺义妇儿医院)

夏夜,约上三五好友,来一盆麻辣小龙虾,配上几瓶冰镇啤酒,是不少人最惬意的消暑方式。但这份快乐背后,藏着一条通往厕所的“捷径”。真相有点扎心,高蛋白海鲜搭配冰镇酒精饮料,在营养学上是一个典型的“高危组合”——它同时攻击了消化系统的多个环节。

“虾啤”组合更易让人“中招”

小龙虾存在“没熟透”风险 小龙虾生活在淡水环境,容易携带肺吸虫、副溶血性弧菌、沙门氏菌等病原体。虾头中的鳃和内脏是微生物最集中的部位。如果烹饪时间不足、虾头没煮透,病原体就可能“活着”进入胃肠道。副溶血性弧菌感染后,潜伏期4-24小时,典型症状是水样腹泻、腹部绞痛、恶心呕吐,与“吃坏肚子”高度吻合。

冰啤酒的作用是“降低防御” 酒精直接刺激胃黏膜,抑制胃酸分泌——胃酸是人体抵抗食物病原体的第一道防线。

酒精还会加速胃肠蠕动,缩短食物在肠道的停留时间,减少营养吸收,同时增加肠道对毒素的敏感性。低温饮料导致胃部温度骤降,消化酶活性下降,消化功能受到抑制。酒精的利尿作用还会导致身体轻度脱水,而腹泻本身也会加重脱水。一个原本可以耐受的少量病原体,在胃酸被抑制、肠道蠕动加快、消化功能下降的情况下,更容易引发明显症状。

非要一起吃这样更安全

优先选择“去头”的小龙虾 虾头中鳃和内脏是微生物最集中的部位,也是重金属和病原体的主要富集区域。去头后,安全隐患大幅降低。记住,吃小龙虾时不啮虾头、不吃虾线。

确保虾肉彻底熟透 虾壳完全变红、虾肉呈白色不透明状,且中心温度达到74℃以上。建议水沸后继续煮至少5-8分钟。注意!不喝“虾汤”不蘸生蒜汁。

先吃主食再喝酒 空腹饮酒、啤酒不要过度冰镇。进食后胃内有食物缓冲,酒精对胃黏膜的刺激减弱。建议先吃半碗米饭或几片面包,再开始饮酒。

控制啤酒总量 建议每次不超过1-2瓶(500ml以内),女性减半。

总结起来就是,小龙虾配冰啤酒不是“不能吃”,而是“要会吃”。彻底煮熟是底线,不啮虾头是原则,空腹喝酒是常识,控制总量是自律。夏天的快乐,不应该用一次腹泻来买单。

下次点单时,多问一句“煮了多久”,少点一瓶冰啤,少啮一个虾头。这顿饭,你不仅吃得更安全,也吃得更像一个真正懂得享受美食的人。

出现轻微腹泻怎么办?

停止酒精摄入、停吃小龙虾。首选口服补液盐:药店有售,按说明书冲兑,少量多次饮用。观察症状:如果只是轻度腹泻(每天3-5次)、无明显发热、精神尚可,可以居家补液观察24小时。

出现以下任何一种情况,请立即就医:腹泻持续超过48小时仍无缓解;腹泻出现水样便;发热超过38.5℃;大便带血或呈脓血样;剧烈腹痛、腹胀、呕吐;出现口唇干燥、尿量减少、头晕等脱水迹象;老年人、儿童、孕妇出现任何程度的腹泻。

本版稿件据《北京青年报》