

三伏天都该吃些啥

“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。”在酷热难耐的三伏天，饺子、面条等是很多人喜欢的美食，开胃又解馋。不仅如此，据上海社会科学院文学研究所助理研究员程鹏介绍，民间还有“伏羊一碗汤，不用开药方”的说法，而伏日吃面的习俗，最迟在魏晋南北朝时就已盛行。此外，荷叶粥也是夏天极佳的解暑食品。



入伏日期如何确定

程鹏介绍，三伏其实是初伏、中伏和末伏的统称，是一年中最为炎热潮湿的时段。每年三伏天出现在小暑与处暑之间。从时间来看，三伏一般是在公历7月中旬到8月中旬，其气候特点是气温高、气压低、湿度大、风速小。每年入伏的日期不固定，时间长短也不相同。

他表示，按照中国传统的推算方法来看，夏至后的第三个庚日为初伏之始，第四个庚日为中伏之始，立秋后第一个庚日为末伏之始。古代流行“干支纪日法”，用10个天干与12个地支相配而成的60组不同的名称来记日子，循环使用。庚日每10天重复一次。

也就是说，从夏至开始，依照干支纪日的排列，第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第1个庚日为末伏。如果立秋日及其后两天出现庚日，则中伏为10天，否则中伏为20天，于是出现了有些年份伏天30天，有些年份伏天40天的情况，2022年的三伏就是40天。

饮食习俗有哪些

程鹏表示，依照中医的观点，春夏养阳，冬病夏治，三伏天也是养生进补的重要时机。比如在江苏徐州、安徽萧县、上海奉贤等地，都有伏天吃羊肉的习俗，伏天吃羊肉以热制热，可以排汗排毒，祛除湿气和冬春之毒，是以食为疗的典型代表。民间还有“伏羊一碗汤，不用开药方”的说法。程鹏说，此前，上

海奉贤区庄行镇在每年的三伏天都会举办伏羊节，三伏天吃羊肉喝烧酒的习俗在当地已有600多年历史。而伏日吃面的习俗，最迟在魏晋南北朝时就已盛行。《魏氏春秋》中记载，三国曹魏时人称“傅粉何郎”的何晏，面容细腻洁白，“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然，乃知非傅粉。”

此外，《荆楚岁时记》中载：“六月伏日，并作汤饼，名为辟恶。”可知六月伏日进汤饼，已成“辟恶”之俗。在北方一些地方有头伏吃饺子的习俗，“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的俗语，说的就是此时人们食欲不振，这些食品不仅可以开胃解馋，而且有利于身体出汗，排出体内毒素。

有啥养生好方法

按传统观点来看，“暑”是中医六邪“风、寒、暑、湿、燥、火”之一，很容易引起疾病。程鹏认为，由于伏天天气炎热，人们出汗多、消耗大、湿气重，容易出现周身乏力、脾胃不和等症状。所以在饮食方面可以多吃一

些解暑、健脾的食物。在南方一些地区，则有着不同的俗谚，如上海的“头伏馄饨二伏茶”，杭州的“头伏火腿二伏鸡”等等。当然，用荷叶煮粥也是不错的选择，荷叶性平，味苦涩，有解暑热、清头目之功效，荷叶粥是夏天

极佳的解暑食品。程鹏提到，民间素有“冬不坐石，夏不坐木”之说，夏天天气高、湿度大，露天的木制椅凳经过雨淋含有较多水分，再经太阳一晒，便会向外散发潮气，在上面久坐可能诱发风湿和关节炎等疾病。中新



山西·太原

讲文明树新风



争创文明城市 建设美丽太原

太原市文明办
太原日报社