



### ◆三伏天时间:7月18日—8月17日

三伏是中原地区在一年中最热的三、四十天,三伏是按农历计算的,大约处在阳历的7月中下旬至8月上旬间。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。

#### 2017年三伏天具体时间:

2017三伏初伏、中伏、末伏时间如下,共30天。  
2017初伏时间:2017年7月12日庚辰  
2017中伏时间:2017年7月22日庚戌  
2017末伏时间:2017年8月11日庚午  
2017年三伏天时间一共持续30天,从2017年7月18日开始到8月17日结束。

### ◆三伏天如何养生

三伏天养生要把握两个原则:一是冬病夏治;二是夏补三伏。至于三伏天养生的方式更是多种多样:有三伏贴、三伏灸等医药,三伏进补,加上适当的体育锻炼。

### ◆三伏天养生之冬病夏治

由于三伏天是全年中天气最热,气温最高,阳气最盛的阶段,在这一阶段,人的肌肤腠理开泄,选取穴位敷贴,药物最容易由皮肤渗入穴位经络,能通过经络气血直达病处,所以在夏季治疗冬病,往往可以达到最好的效果。而且庚日又与肺金有关(庚日为金,属大肠,大肠与肺相表里),为温煦肺经阳气,驱散内伏寒邪的最佳时机。

### ◆三伏天养生之伏天进补

民间有“头伏鸡,二伏狗,三伏甲鱼红枣肚”,韩国人也有在伏天吃参鸡汤、狗肉汤等进补的传统,徐州人说“彭城伏羊一碗汤,不用神医开药方”,可见在不同的地域都有三伏天进补的习俗。三伏进补养生,一定要把握伏天的特点:温度高,湿度大,白昼时间长,人相对睡眠时间少。进补应结合个人实际情况,分清虚实、对症补益,最好在医生指导下进行,若随意进补可能会加重人体损耗、火上浇油。如有哮喘、气管炎等呼吸道疾病的患者,在伏天不能贪吃生冷食品,虚寒体质的人要少吃寒性食物,如梨、西瓜、冷饮等。

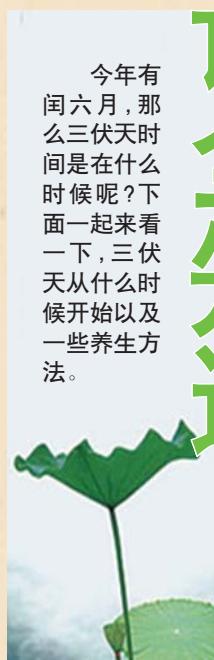
### ◆三伏天养生之夏练三伏

俗话说“冬练三九,夏练三伏”。这是古代长期养生修炼的经验总结。现代医学证明,在炎热的高温天气中,人体内会产生一种应急蛋白,可抵抗暑期对人体的伤害。由此可见人体本身有着适应不同环境生存的能力,在大寒大暑中锻炼身体,可提高身体适应不同环境的能力,所以古人认为养生修炼得到的人可以“不避寒暑,百毒不侵”。但是夏练三伏要辩证避开高温时段防中暑,医生提醒:这种锻炼方法对普通人不宜提倡,特别是年老体衰之人,或长时间生存于适宜温度环境的人和孩子,其适应不同环境的能力较低,所以,这些人在伏天中还是避暑气为妙。



# 三伏天养生知识全知道

今年有闰六月,那么三伏天时间是在什么时候呢?下面一起来看一下,三伏天从什么时候开始以及一些养生方法。



### 三伏天养生之三伏灸



三伏灸,祖国医学的瑰宝。三伏灸是我国传统医学中最具特色的伏天保健疗法,与现代预防医学有异曲同工之处。祖国医学早在千百年前就提倡“不治已病治未病”的疗法,是世界上最早的预防医学,“冬病夏治”的“三伏灸”就是其中最具代表性的方法,这种疗法是通过利用全年中阳气最盛的三伏天,人们体内阳气也相对充沛的时机,应用具有温经散寒补虚助阳的中药制剂成药饼,通过有经验的针灸医生辨证分析后,选择相应的穴位进行贴敷灸治疗。

### 三伏天养生之三伏贴



三伏贴,是一种膏药,如银行卡大小,一般四个为一组使用。在夏天农历的头伏日期贴在后背一些特定部位上,据信可以治疗预防冬天发作的某些疾病(如鼻炎,气管炎,咽炎,哮喘等),针对不同的疾病,一般要将四片膏药一起贴在后背的不同位置,保持八小时即可揭下。选择在三伏天贴敷,是根据中医“冬病夏治”的理论,对支气管哮喘、过敏性鼻炎等冬天易发作的宿疾,在一年中最热的三伏天(这3天是人体阳气最盛的),以辛温祛寒药物贴在背部不同穴位治疗,可以减轻冬季哮喘发作的症状。

