

七月十一日正式入伏

专家详解入伏时间咋确定

7月11日，今年的三伏大幕将正式开启。一些细心的公众发现，去年入伏时间是7月16日，而再早一点的年份还有7月13日、7月17日入伏的。哪天入伏，是咋定的？

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，伏天不仅天数不确定，可能是30天，也可能是40天，就连入伏开始的日期每年都不一样。

实际上，入伏开始的日期并不以公历或者农历的某个固定日期作为起始，而是通过干支纪日法推算出来的。但要准确数出伏天，还需要了解农历的夏至日，以及干支纪日法的顺序。

我们知道，农历是一种“阴阳合历”，而二十四节气就是其中“阳历”的部分——它是把太阳运行一年的时间平均分成24份来确定的，所以节气的日期在阳历上反而比较固定。比如夏至，它是二十四节气中的第十个节气，在阳历中的日期只会在6月20日、6月21日和6月22日这三天变动，绝大多数年份为6月21日。

夏至后不久，便是伏天。俗语说：“夏至三庚便数伏。”其中的“庚”，指的就是天干中排第七的那个字。这句话的意思是，夏至之后的第三个庚日是初伏的第一天。而这一天何时到来，就没有什么规律了，只能去查皇历上的干支日期。不过现在比较方便的是，网络上能很容易地查到日期的干支顺序。

今年的夏至是公历6月21日，从夏至日算起，第三个带庚的日子为庚午日，对应的公历日期是7月11日，所以这天就成了今年入伏开始的日期。

修立鹏表示，每年入伏的开始日期虽然都不一样，但均在公历的7月中旬。就21世纪这100年来看，为7月11日至20日。“今年是本世纪入伏最早的年份之一。”

三伏又分为初伏、中伏和末伏，从时间上来讲，大约在公历的7月中旬到8月中旬，正好处在小暑和立秋之间，天气既潮湿又闷热。我国古人在诗句中就描绘了三伏的各种炎热，如“平生三伏时，道路无行车”“赤日满天地，火云成山岳”“万瓦鳞鳞若火龙，日车不动汗珠融”等。

修立鹏提醒，伏天期间，公众要注意防暑降温，顺利度过这段酷热难熬的时节。（据新华社）

小儿哮喘多发应避免接触过敏原



儿童过敏具备复杂多样性

过敏性疾病又称变态反应性疾病，是机体对普通常见的环境因素产生异常的免疫反应，反复发作造成健康损伤的一大类疾病，有遗传倾向。

世界变态反应组织数据显示，截至2022年，全世界有超10%的人群为过敏问题所困扰。其中，儿童青少年过敏性疾病患病情况具有复杂多样性。

“在我国，婴幼儿及学龄前儿童的过敏性疾病主要表现为皮肤黏膜和消化系统症状，包括皮肤湿疹、特应性皮炎、食物过敏反应等。”国家儿童医学中心、北京儿童医院过敏反应科主任向莉介绍，随着年龄增长，儿童青少年湿疹和食物过敏反应比例减少，代以呼吸系统为表现的过敏反应增多，如过敏性鼻炎和过敏性哮喘等，患病率分别达到约15%和6%。吸入性过敏原的分布类型在我国

南方地区以尘螨为主，华北地区则以霉菌和夏秋季节草类花粉为主。

专家表示，儿童过敏性疾病的表现类型存在随年龄增长的演变过程，单一系统过敏性疾病如果得不到规范、及时诊疗，有进展为多系统的风险，发生并发症和共患疾病几率增高，并使得诊疗复杂困难程度加大。而如果对湿疹、特应性皮炎以及过敏性鼻炎进行早期规范诊治和充分管理，则可降低发展为哮喘的风险。

识别过敏要早 疗程要完整

“感冒和过敏有相似症状表现，两者都会影响呼吸系统，均可能出现鼻塞、结膜炎等症状，家长要注意辨别。”中国医科大学附属盛京医院小儿呼吸内科主任尚云晓说，两者关键区别在于病史和症状持续时间，感冒症状通常持续7至10天，过敏症状则可能持

家有宝贝易过敏 多措并举呵护好

皮肤湿疹、过敏性肠胃炎、过敏性鼻炎、哮喘……儿童青少年的免疫系统尚未完全成熟，是被过敏性疾病威胁的重要群体。

国家卫生健康委科技教育司有关负责人表示，预防和治疗过敏性疾病已成为我国亟须解决的公共卫生与医疗保健问题之一。

筛查过敏来源对从源头上防治儿童过敏性疾病、客观诊断至关重要。既能帮助医生遣方用药，也能帮助患儿在生活中有意识地规避“危险物”。部分患儿家长会主观猜测是哪一种过敏原在作祟。尚云晓表示，这种自行评估不可取，容易耽误医治。目前临床常用的过敏原检测方法包括血清过敏原检测和皮肤点刺试验，建议要到正规医院儿科或过敏反应科进行检查。

在治疗方面，过敏性疾病属于慢性非传染性疾病，管理的主要策略包括回避过敏原或采用特异性免疫疗法，以及药物对症治疗。

向莉表示，既要足够重视过敏的早识别和有效治疗，也要规避不科学、不可取的自行判断和疗程不足等问题，坚持从专业医疗机构和权威渠道获取信息。比如当孩子被确诊为食物过敏，应在饮食回避过程中密切随访，及时调整膳食结构和补充营养素，以维持孩子正常生长发育；应用外用激素

治疗严重过敏性结膜炎时，应遵循周期性复诊，不得擅自停药、加药，保障治疗的有效性和安全性。

治疗需兼顾药物与慢病管理

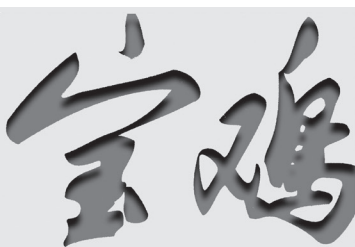
过敏性疾病在儿童青少年成长过程中容易因环境因素反复发作。专家建议，既要强调药物治疗，也要注重非药物的慢性慢病管理。一方面，家长、学校等可以加强对疾病认知，帮助孩子做好过敏健康管理。另一方面，可以在“治未病”上多做文章，建强公共卫生体系，加大对过敏性疾病监测预防力度，出台具有可行性实践指导意义的规范性诊断、治疗和疾病管理指南。

向莉认为，在临床层面做到充分识别、准确诊断，需要关注患儿整体情况和疾病本质，避免孤立地从呼吸、皮肤、消化道或黏膜系统看待症状。这就对儿科专科人才培养提出了更高要求。为此，可以从定期系统性开展基层儿科人才培养、建设好一站式过敏诊疗中心、开展多学科诊疗等方面持续加强儿科人才队伍建设、完善儿科健康保健体系。（据新华社）

文明健康 绿色环保

新时代文明实践在

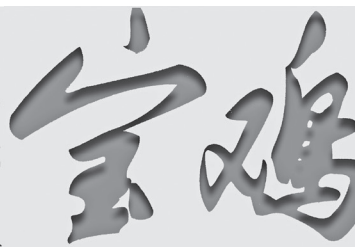
让中国特色志愿服务活跃城乡



中共宝鸡市委宣传部
中共宝鸡市委文明办

新时代文明实践在

群众在哪里 文明实践就延伸到哪里



中共宝鸡市委宣传部
中共宝鸡市委文明办