

古人的降“伏”之道

当热浪席卷大地，万物如何在这极致的炎热中找到属于自己的节奏，古人的降“伏”之道给予我们无限的启发。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国

“三伏”源自古人对天文气象的精密观测与农耕生活的深刻理解，按照“干支纪日法”来确定。一般每年夏至后的第三个庚日为初伏，第四个庚日为中伏，立秋后第一个庚日为末伏，合起来称为“三伏”。庚日是干支纪日中带有“庚”字的日子，而庚日每10天重复一次。这一计算方法使得“三伏”的日期每年都有所不同，但大致都在阳历的7月中旬到8月中旬之间。

“三伏”天的起源可以追溯到春秋时期的秦国。据《史记·秦纪六》记载：“秦德公二年初伏。”秦德公是秦宪公之子、秦武公之弟，他在位期间对秦国有着重要贡献，包括迁都雍城和在历法中设置伏日。根据《汉书·郊祀志》所言：“秦德公既立……用三百牢于郿，作伏祠。”这里的“伏祠”即指伏日的祭祀活动，可见春秋战国时期已经有帝王在“三伏”时节举行盛大的祭祀活动，以此祈求神灵保佑人畜安康，免受热毒恶气之害。

“伏”字早期代表了“伏藏”之意，即阴气受阳气所迫而暂时隐藏于地下。这一观念在《汉书》中也有体现：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升。故为藏伏，因名伏日。”这解释了为何在“三伏”天这样炎热的时节，称之为“伏”。唐代张守节在《史记正义》记载：“六月三伏之节起，秦德公为之，故云初伏。伏者，隐伏避暑也。”这里也详细解释了“三伏”的起源和含义，指出是为了隐伏避暑而设立的节气，这段时间阳气至极，阴气受迫而藏伏，天气酷热难耐，人们应尽量减少外出活动，以避暑气。

“三伏”天是一年中最为炎热的时段，唐代诗人白居易在《竹窗》诗中是这样描述此时气候的：“是时三



图片来源于网络

伏天，天气热如汤。”这短短十字，便将酷热描绘得淋漓尽致。宋代诗人吴潜《三用喜雨韵》是用“衰翁憔悴忧三伏，古佛慈悲赐一凉”的诗句，间接写老翁的忧虑和古佛的慈悲赐凉，来反映炎热以及人们对清凉的渴望。

吃肉食“贴伏膘”

在“三伏”天这一时期，历朝历代的古人为了应对酷暑，形成了丰富多彩的习俗，这些习俗不仅体现了古人的智慧与生活方式，也承载着深厚的文化底蕴。

《汉书·东方朔传》中有“伏日，诏赐从官肉”的记载，生动地描绘了汉朝时期皇帝在“三伏”天对官员的关怀，这种通过吃肉食来滋补身体在当时也被称为“贴伏膘”。这一习俗在民间和宫廷都普遍存在，人们认为在炎热的天气里吃肉食可以增强体质、抵御暑热，这一举动也体现了古人对节气变化的敏锐洞察和顺应自然的理念。《邶中

记》中的“井台藏冰，三伏之月冰赐大臣”，则展示了晋朝帝王在“三伏”天赐予大臣冰块的恩宠场景。这种通过物理手段来对抗酷暑的方式，不仅体现了古代贵族生活的奢华，也反映了当时人们对解暑方法的积极探索。

“三伏”天的饮食习俗丰富多样。西周时期，人们就有了在冬天藏冰，夏天取用的习惯，到了唐代，长安的豪富们甚至会举行“冰宴”，用冰块制作各种冷饮和冰品，享受夏日的清凉。汉代人会在伏日烹煮羊肉、饮用美酒来犒劳自己，如《汉书》所载：“田家作苦，岁时伏腊。烹羊炮羔，斗酒自劳。”吃面条的习俗则可追溯到三国时期，《魏氏春秋》中提到：“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然。”面条作为热汤面，食用后出汗，使面色更加清爽，成为“三伏”天解暑的佳品。此外，瓜果也是古人“三伏”天的重要食物，如西瓜、白瓜等时令瓜果，不仅解暑还富含营养。

传统中医认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期

唐代《开元天宝遗事》记载：“长安富家子，盛暑月，每差人于高山中采冰，镂为凤虬等形，置于雕盘中，四周以绢绮绩为裳衣，及至暑月，则置于堂中，以风轮扇之，其凛冽侵人，如入深冬也。”此段描绘了唐代富贵之家穿着薄丝缝制的衣服，安排下人用风扇送来凉风的情景。当然这种是比较奢侈的消暑方式，宋代《东京梦华录》是这样描述降“伏”的场景：“都人最重三伏，盖六月中别无时节，往往风亭水榭，峻宇高楼，雪槛冰盘，浮瓜沉李，流杯曲沼，通夕而罢。”这里描绘了东京（今开封）市民在“三伏”天寻找阴凉之地避暑，于风亭水榭中享受清凉，品尝瓜果，度过漫漫长夏的生动场景。

出行方面，古人在“三伏”天多选择清晨或傍晚出行，以避免正午时分的酷热。《齐民要术》虽非直接言及三伏出行，但书中对夏日农事活动的安排，如“早锄则草根带湿，易死；盛夏气蒸，则疾枯槁”等，间接反映了古人根据天气变化调整劳作时间。

除了衣食住行方面的习俗外，传统中医还认为“三伏”天是“冬病夏治”的黄金时期。中医认为，“三伏”天人体阳气浮于外而虚于内，此时正适合温阳散寒、增强体质。通过艾灸、拔罐、刮痧、“三伏”贴等传统疗法，可以有效驱散体内的寒气，增强机体的抵抗力，从而预防冬季易发的慢性疾病。这种“未病先防”的理念，正是中医养生智慧的体现。在“三伏”天，古人还提倡适度运动，如太极拳、八段锦等。这些运动不仅可以促进血液循环、增强体质，还能在运动中达到调和阴阳、平衡气血的目的。通过运动，人体能够更好地适应高温环境，提高身体的耐热能力，同时也有助于缓解因炎热天气带来的烦躁情绪。

来源：北京青年报

警惕微短剧精准“围猎”老年人

“最近我无意间发现家中老人手机里有大量支付记录，少则几元，多则二三十元，近1个月来，老人在同一家商户的付费总额竟达644.8元。后来我才知道，大部分都是老人看微短剧扣的费。”近日，北京市民小江反映，一些微短剧设置自动解锁下一集，然后自动扣费，老人也不知道扣了这么多钱。

在信息爆炸时代，善于抓住“碎片化”时间的微短剧，异军突起成为“新风口”。老年人时间较为充裕，剧情紧凑而且不断反转的短视频丰富了他们的生活，但由于老年消费者对

网络不熟悉，部分微短剧借助算法对这一群体进行精准“围猎”，一些老年人由此陷入付费陷阱。

比如，一些小程序的充值页面上，会自动勾选“默认开启自动解锁下一集”选项，且能够自动扣款。很多老年人常常会忽略这一选项，甚至可能根本无法看清付费按钮下方的补充解释文字。因此，在受到“解锁一集只需0.9元”诱导后，很难注意到“默认下一集自动解锁”的选项。

一些微短剧的付费套路，已经涉嫌违反价格法和消费者权益保护

法。收费首先要明码标价，经营者向消费者提供有关商品或者服务的质量、性能、用途、有效期限等信息，应当真实、全面，不得作虚假或者引人误解的宣传，不能使消费者产生误认，或者是故意误导消费者。一些微短剧在明码标价方面，并没有做到足够清晰明确，尤其是商家将“自动续费”设置成系统默认选项，限制了消费者选择，即便有提示字体也很小，老年人稍不注意就会忽略，直接掉进付费陷阱。

对于备受诟病的自动续费问题，近日公布的《中华人民共和国

消费者权益保护法实施条例》作出明确规范，规定经营者采取自动展期、自动续费等方式提供服务的，应当在消费者接受服务前和自动展期、自动续费等日期前，以显著方式提请消费者注意；对于不能遵守规定的经营者，将进行相应处罚。严格落实“显著提醒”规定，有助于消弭付费陷阱。平台经营者应负起相应的监管责任，包括对微短剧的消费设置相关提醒，劝导消费者谨慎付费，同时要畅通申诉渠道，维护消费者特别是老年消费者的合法权益。

来源：北京青年报