



# 桂林晚报



2020年7月16日  
星期四  
农历庚子年五月廿六  
六月初二大暑

总第 8646 期 今日 16 版  
国内统一刊号 CN45-0054

值班编委/黄晓光 责编/郑华 版式设计/钟涛 责校/莫明丽

今天 27°C ~ 35°C 晴转多云 南风 2 级  
明天 26°C ~ 34°C 多云间阴 有短时阵雨 南风 2 级

桂林晚报



24 小时有奖爆料

2834000



新闻调查爆料热线

2802846

本报订报电话: 2825092 广告热线: 2832297

## 今天早知道

### 今天入伏开启“烧烤模式” 今年三伏长达40天

本报讯 (记者梁亮) 今天, 2020年正式进入“三伏天”。今年的“三伏天”长达40天, 其中最为炎热的中伏有20天之久。已经进入后汛期的桂林降雨比前汛期大为减少, 日照持续加长, 将随着“三伏天”的到来进入“烧烤模式”。大家要注意防暑降温, 才能平安度过“苦夏”。

我国古代劳动人民在生产生活中, 常用一些简要的词语表示冷、暖、干、湿等气候现象, 在一定程度上补充了二十四节气的不足, 如“三伏”、“三九”等。“三伏”指的是初伏、中伏、末伏, 恰逢“小暑”、“大暑”两个节气之间, 是一年中最为炎热的时段。按中国传统历法规定, 夏至以后的第三个庚日(干支纪日法中带“庚”的那天)为头伏(10天); 第四个庚日为中伏(有的年份10天, 有的年份20天); 立秋后的第一个庚日为末伏(10天)。具体到今年的“三伏”, 7月16日至25日为初伏, 7月26日至8月14日为中伏, 8月15日至24日为末伏。由于中伏有20天, 所以今年的“三伏”长达40天。

从中医养生学的角度看“三伏天”, 这段时间既是最好的时间也是最坏的时间。最坏, 是因为这段时间是一年里最炎热时间, 人体感觉是很“虚”的, 最容易受外界的风寒暑热燥火所伤, 伤津耗气, 容易落下根。说这个时段最好, 则是因为这时候天气最热, 人体的腠理疏松, 经络畅通、循环快, 如果调理得当, 很容易将体内的积寒排出。患有呼吸系统、风湿、消化系统、慢性皮肤病、妇科病等疾病的市民, 不妨趁“三伏天”来一场“冬病夏治”, 对身体还是会有好处的。身体健康的市民也不可对“三伏天”的到来掉以轻心。大家出门劳作, 一定要注意避免高温, 防止中暑。中午最热的时候, 要尽可能地保持充足的休息时间。在饮食方面, 尽量饮食清淡合理。

国内团队跨省游放开

# 桂林旅游业界 准备大干一场

02



## 我是创城宣传员

13日下午, 象山区凯风小学开展“我是创城宣传员”志愿者服务活动。120余名学生志愿者在学校老师的带领下, 到学校周边商铺为店主、群众讲解创城的相关知识和要求, 并发放宣传单, 动员大家齐心协力, 争做文明人, 为桂林市创建全国文明城市贡献自己的力量。  
通讯员邓江莲 李轩 摄

我市七部门联合制定消除高中大班额规划

## 2022年底全市全面消除56人 及以上大班额

02

## 市属民办初中集中摇号 录取2367人

未完成招生计划学校17日上午补录报名

03

## 小学生“研究癌症”获国家大奖?

经查系研究员之子 家长发声明并道歉 自称过度参与项目书文本编撰

11