

三伏天“晒伏”藏双关

古人防霉智慧令人赞叹,专家同时提醒不是什么都能晒

2025年7月7日4时29分,太阳到达黄经105度,我们迎来小暑节气。作为夏季的第五个节气,小暑标志着“三伏天”的到来,也正式开启一年中最炎热的日子。在这一天,捂了一个梅雨季的衣物、书籍重见阳光,上海弄堂里也传出阿姨们拍打羽绒服的“噗噗”声。三伏天“晒伏”究竟灭的什么菌?为什么三伏天的阳光特别给力,被古人捧作“天然灭菌柜”?

■ 伏天晒的究竟是什么“霉”?

夏至过后,我国大部分地区经历梅雨季节,湿热环境成为霉菌滋生的温床,衣物、被褥、木制家具甚至存粮都会发霉。“晒伏”又被称为“晒霉”,晒的正是潜伏在衣物中、器物上的霉菌。

其实,“霉菌”并非指单一类型的微生物,而是对一大类真菌的统称,是湿热环境滋生出的微生物军团。梅雨季的连绵雨水配合夏至后的热气,创造了90%以上的相对湿度,这正是霉菌繁殖的乐园。它们迅速繁殖并释放出数以亿计的孢子。这些微生物不仅让衣物出现难看的霉斑,更暗藏健康隐患。比如,曲霉菌在自然界中广泛存在,会通过呼吸吸入孢子后致病,呼吸系统如鼻窦、咽部、气管支气管和肺部最容易受感染。

古时,“晒伏”更暗藏双关:既驱衣物湿霉,又谐音“晒福”“晒富”。人们

通过这个活动除湿防霉的同时,驱散一年来的噩运霉运,对未来寄予美好祝愿。

■ 古人为何选小暑来防霉?

小暑时节是自然界入伏的开始,炎热就名副其实真正到来了。小暑一到,雨水减少,阳光火辣耀眼,正是杀菌除霉的黄金时间。紫外线直射下,衣物上的霉菌无处遁形。

“晒伏”的传统至少可追溯至唐宋年间。上海市民俗学文化学会会长仲富兰说,当时人们就在小暑时节翻晒家什物件和衣物被褥,形成“翻经节”“晒衣节”“晒龙袍”的民俗。不少上海人的记忆里,出梅之后只要有艳阳高照,家里的长辈就会早早起床,在院子搭好几套三脚架,搬出“捂”了一个梅雨季的衣物透透气。弄堂里也有自成体系的“防霉黑科技”,竹床板要晒到烫手才铺衣物、书籍,傍晚收回前必须要先阴凉散热。巧妇们还发明了“三明治晒法”——底层竹席吸潮,中层冬衣铺展,顶层纱帐防尘。

晒伏并不是简单的民间习俗,而是一项具有科学元素的健康活动。在小暑时节,随着太阳直射点北移,阳光不仅强度增大,而且紫外线辐射增强,这对于消灭衣物、书籍等物品上的霉菌和虫卵具有显著效果。紫外线作为一种天然的消毒剂,能够穿透微生物

的细胞膜,破坏其DNA结构,从而抑制或杀死它们,减少疾病传播的风险。

■ “晒伏”新玩法到底科学吗?

现代社会中,“晒伏”这一古老习俗也被赋予了新的形式。除了传统的自然晾晒外,现在市面上出现了各种除湿、烘干设备,帮助人们更高效地对抗潮湿和霉菌。

最近几年,“晒伏”不再局限于晒衣物、书籍,还衍生出一种颇为流行的“新玩法”——“晒背”。对于这种新型的“中医养生法”,多数中医人士明确表示:并不主张三伏天内晒背,是对冬病夏治概念的“错位”理解。冬病夏治理论确实认为三伏天是一年中医气最旺盛的时节,此时通过晒太阳可以温通经络、驱寒散湿,尤其对患有哮喘、慢性支气管炎等冬季易发疾病的人群有一定辅助调理作用。然而,上海中医药大学附属曙光医院消化内科李刚主任医师表示,三伏天晒背最大的危害是导致中暑,还可能带来皮肤老化、晒伤甚至增加皮肤癌风险。“夏季或是正午烈日下,尤其是当下上海出现连续逼近40℃的极端高温,太阳暴晒反而损耗自身阳气,导致气阴两伤。”

因此,无论是晒物还是晒人,真正的“晒伏”都应在顺应自然的基础上讲究方法与分寸。

本报记者 马丹

小暑来临。此时,江淮流域梅雨结束,气温升高,进入伏早期。上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院血液内科王婕副主任医师表示,小暑养生需顺应天时,从衣、食、住、行多方面入手,方能安然度夏。

小暑时节气温高,人体出汗多。王婕建议市民衣着应以轻薄、吸汗为宜。棉麻丝质等天然材质的衣物,不仅能让皮肤透气,及时散发体热;同时可减少汗液残留滋生细菌引发皮肤病的风险。切忌穿着过于紧身、不透气的化纤衣物。

部分年轻人贪凉,夏日常穿露脐装、超短裤,或长时间待在空调房仍衣着单薄。殊不知,腹部是脾胃所在之处,过度暴露易使寒邪入侵,损伤脾胃阳气,引发腹痛、腹泻。此外,肩颈、膝盖等部位也不宜受凉,否则风寒湿邪易乘虚而入,导致肩周炎、关节炎等疾病。建议随身带一件薄外套或丝巾,在空调房、商场等较凉的地方时护住关键部位。

小暑气候炎热潮湿,人体易受暑湿之困,出现身重倦怠、食欲不振等症状。因此,饮食宜遵循清热解暑、健脾利湿的原则。王婕建议市民适当多吃绿豆、冬瓜、丝瓜、苦瓜等清热利湿的食物——绿豆甘寒,有清热解毒利水之功,作为传统夏季饮品的绿豆百合汤,既能解渴又能消暑;冬瓜利水消肿,与薏米、赤小豆同煮,祛湿效果显著;丝瓜清热通络,苦瓜清热泻火,也都是夏日餐桌上的佳品。

推荐一道适合小暑的养生菜——荷叶冬瓜老鸭汤。荷叶清香升散,能消暑利湿;冬瓜清热利水;老鸭性凉,滋阴补血。此汤清热解暑、滋阴祛湿,尤其适合小暑时节食用,既能补充因出汗过多损耗的津液,又可调理脾胃。

王婕指出,夏季居室宜保持清凉通风,市民们可在早晚气温相对没那么热时开窗通风,引入新鲜空气。此外要避免将空调温度调得过低;老年人更要注意,以防因温差过大引发感冒或者血管收缩导致的急性心脑血管疾病。

王婕提到,睡眠对于养生也很重要。小暑时节,人们应顺应自然界阳盛阴虚的变化,晚睡早起,保证充足睡眠;中午适当小憩片刻,以养心护神,消除疲劳。

小暑时节,阳光强烈,外出应尽量避开上午10时至下午4时的高温时段,防止中暑。市民出门时要做好防晒措施,如戴遮阳帽、打遮阳伞、涂抹防晒霜等,以防日光性皮炎发生。若必须在高温环境下活动,要及时补充水分和盐分,可饮用淡盐水或酸梅汤,既能补充因出汗流失的电解质,又可生津止渴。



扫二维码看
“节气版·十万个为什么”

养生

出行需遮阳防暑 多吃绿豆和冬瓜

民俗

晒伏

“晒伏”在上海又称“晒霉”。为什么此时要防霉?防的是什么霉菌?“晒伏”后冬天就不会生虫吗?现代“晒伏”有没有升级版?



新民手绘

王嘉玮 绘