

# 加长“豪华版” 三伏天来了!

“小暑不算热，大暑三伏天。”今年的入伏时间是7月16日。值得注意的是，2020年“三伏”长达40天，其中“中伏”是20天。

三伏天为啥是一年中最热的时候?三伏天怎么会出现加长“豪华版”?头伏为啥吃饺子……这些问题经常令人很好奇。民间不光有“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”的说法，此时也讲究喝冬瓜羊肉汤等，依据节气来调养身体。

40天加长“豪华版”三伏上线 华南局地或超40℃

通常来说，在大家的印象里“三伏天”前后加起来共有30天的时间，但实际上，“三伏”也有“豪华版”的40天。究竟是如何计算每年“三伏天”的持续时间呢?

“三伏”是按农历计算，每年夏至后的第三个庚日(干支纪日法中“庚”的日子称为“庚日”)为“入伏”，立秋后的第二个庚日为“出伏”。“头伏”和“末伏”的长度是固定的，均为10天。“中伏”长度则由立秋节气与其后首个庚日之间的间隔决定。因此，中伏可能是10天，也可能是20天，对应的就有30天的“普通版”三伏和40天的加长“豪华版”三伏。

今年“头伏”期间，全国的“热度”将会如何?据中国天气网气象分析师石妍介绍，预计今年“头伏”期间，江南中南部、华南等地仍然多高温天气，局地最高气温甚至将超过40℃。大城市中，像是福州、广州未来一周都将持续高温天气。而且华南的热是“闷热”，无论是否最高气温超过35℃，体感都会像40℃左右的样子。

而在“头伏”前期，东北大部地区最高气温将普遍在32℃左右，热力四射。由于受到大陆高压控制，且东北夏季日出早、日落晚，日照时间长，因此“头伏”前期，东北西部可能将出现高温，较常年同期气温显著偏高。

今年“头伏”前期，相对比

较凉爽的地方是在长江中下游一带。由于20日之前，长江中下游一带仍多降雨，在阴雨天气的“打压”下，上述地区整体气温较常年同期偏低。大城市中，像是合肥、上海、杭州等地未来几天最高气温还不足30℃。

三伏天是一年中最热的时候?

三伏天又有“三伏”或“伏天儿”的叫法，是一年中最热且又潮湿闷热的日子。

究其原因，有说法称，入伏后地表温度变大，每天吸收的热量比散发的热量多，日积月累，天气就最热。夏季空气湿度大，也是天气闷热的原因。此时也要对伏贴多加注意。

《汉书·郊祀志注》中说：“伏者，谓阴气将起，迫于残阳而未得升。故为伏日，因名伏日。”

另外，古代医学认为，暑邪属于“六邪”(即“风、寒、暑、湿、燥、火”)之一，“伏”有“伏邪”的意思，也意味着宜“伏”不宜动。

三伏与节气的关系也比较密切。民俗专家萧放提到，在三伏天的时候，常看到中医院开展“冬病夏治”活动，这其实就是根据节气来调养身体的方式。

三伏养生重“养心” 过度贪凉易伤身

虽然三伏“三伏”期间，高温、高温“超长待机”，十分难熬。但是，老祖宗的经验告诉我们，切不可在此时过度贪凉，越是热的时候越要有所节制。人们都能感受到，入伏以后

虽然有的地方气温并不是特别高，但湿度加大，出汗增多。而大量出汗容易引起的气阴损伤，从而更容易受到暑湿邪气的侵袭，因此在“三伏”期间的养生要特别注意“养心”。比如，有条件的活中午尽量要小憩一会儿，保持下午的精力旺盛;也可以在清晨或黄昏适当做一些户外活动，帮助放松肌肉、骨骼。

此外，三伏期间人体容易疏松，经络气血流通，虽然天气酷热，但反而不能在此时贪凉。如果贪图一时痛快，大吃凉性食物，身体的气血遇热则行，遇冷则凝，反而将热邪凝滞住了，更容易中暑。所以，适当喝些热水、热茶，出汗，才是“三伏”的养生之道。

头伏为啥要吃饺子?

“吃”是生活中的头等大事。北方有句俗语很流行，“头伏饺子二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋”，一来有麦收后尝新的意思，二来在提醒人们，夏季饮食不能含糊。

夏天人们容易食欲不振，饺子在传统习俗里恰好是开胃解馋的食物。另外还有一种说法称，



饺子的外形像元宝，也有“元宝藏福”的意思，吃饺子象征着福气满满。

伏日吃面的习惯也由来已久。《魏氏春秋》记载，何晏“伏日食汤饼，取巾拭汗，面色皎然”，这里的“汤饼”就是热汤面。用新小麦磨成面粉煮汤吃，营养丰富又能发汗。

“三伏烙饼摊鸡蛋”，末伏时天气往往会稍微凉爽一些，烙饼也不会觉得太热。再煮上一锅绿豆粥，摊几个鸡蛋与烙饼一起食用，也算是美味。

三伏习俗还有哪些?

烙饼也好，饺子也罢，每逢三伏，人们一直都在想方设法避暑，逐渐形成一种独特的食俗文化。比如，北宋夏日节食是“伏日绿荷包子”，用荷叶裹包子，据说有消暑的作用。扬州则有说法称“入暑三

伏，一伏一对童子鸡”，指的是入伏以后有一种传统进补方法，就是吃童子鸡，一般以清蒸为主，有温中健脾、补气补血之功效。

“就老北京而言，以往越是天热，越要来一碗冬瓜羊肉汤，趁热喝了，有一个好处就是多出汗，借此把体内的‘湿毒’及时排出来。”老北京人赵兴力表示，气候炎热时，户外活动要适度。饮食之外，沿湖赏荷花，也是一种消暑佳境。盛夏时分荷花盛开，人们往往会挑一个适宜的天气，出门赏荷。

总而言之，夏季是阳气高涨的时节。对一般人来说，要顺应季节、时令变化，调节作息时间，安然度夏。

## 国家电影局下发通知： 低风险地区电影院 可于7月20日恢复营业

7月16日上午，国家电影局发文称，各省、自治区、直辖市电影主管部门，各电影院线公司，各制片单位，中国电影发行放映协会，中国电影制片人协会，经国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情防控工作联防联控机制同意，现就疫情防控常态化条件下有序推进电影院恢复开放。

据悉，低风险地区在电影院各项防控措施有效落实到位的前提下，可于7月20日有序恢复开放营业。中高风险地区暂不开放营业。一旦从低风险地区调整为中高风险地区，要严格执行疫情防控规定，从严落实防控措施，电影院及时按要求暂停营业。

同时，严格落实属地管理和行业管理责任。各地电影主管部门将关于恢复开放电影院的工作安排报当地党委和政府同意后，当地疫情防控部门有序推进恢复营业。要制定疫情防控方案和应急预案，对复工电影院加强指导和巡查，密切关注电影院疫情防控和复工经营情况。各地具体复工时间及有关安排向国家电影局报备。

需要注意的是，电影院恢复开放要把防疫安全放在第一位，严格遵守当地疫情防控部门要求，健全制度，完善措施，切实做到常态防控到位、预约限流到位、排片间隔到位、人员排查到位、环境消毒到位、应急处置到位。

同时，严格执行本通知要求，按照《中国电影发行放映协会电影放映场所恢复开放疫情防控指南》，抓紧抓实抓细各项防控工作，稳妥有序推进电影院恢复开放，执行过程中遇有情况及时上报。

## 山东省最高规格 创业大赛拉开帷幕

近日，山东省最高规格的创业大赛——第三届“创业齐鲁·高层次人才创业大赛”拉开帷幕。与往届相比，今年的大赛更加突出“以实绩论英雄”，资本市场对相关企业的市场前景、发展潜力的评判成为重要指标。

本次大赛由山东省委组织部、省科技厅、省财政厅、省人力资源社会保障厅主办，时间为7月至10月。围绕全省新旧动能转换“十强”产业分10个领域组织。最终遴选60名左右创业企业类获奖者，确定为2020年泰山产业领军人才工程科技创业类人选，依据企业规模和发展需要，一次性给予100万元或200万元创业启动资金，后续还将根据企业发展情况，配套最高300万元贴息补助和投资保障;遴选40名左右创业项目类获奖者，完善跟踪服务和协调落地保障机制。

大赛对于能够在关键核心技术领域解决“卡脖子”问题，以及应对新冠肺炎疫情防控需求，涉及检测技术和产品、临床救治和药物、疫苗开发等方向的领军人才和产业项目，给予重点支持，不占各市推荐指标。符合创业企业类入选条件、且创业企业近3年累计获得2000万元以上股权融资类融资的，可直接进入大赛决赛，同等条件下予以优先支持。此类人选由所在设区市科技局向省委组织部审核后推荐，不占所在市指标。

# 榜样在您身边

为巩固拓展“不忘初心、牢记使命”主题教育成果，市委组织部开展“发现榜样”活动，以基层党组织为单位，围绕“决胜全面建成小康社会”“乡村振兴”“脱贫攻坚”“重点工作攻坚行动”等重大任务，充分挖掘全市各条战线、各个领域、各项工作中涌现出来20名“榜样”进行宣传学习。学习“榜样”在统筹推进疫情防控和经济社会发展工作中的先进事迹，展现“榜样”不惧生死、不计报酬、挺身而出、英勇抗“疫”的英雄风采，在全市党员中形成学习榜样、争做榜样的浓厚氛围，为助力富饶滨州建设全面“成势”凝聚强大精神动力。



守望相助聚合力  
共克时艰战疫情



抓党建强堡垒  
抓产业促发展



乡村振兴涌先锋  
脱贫致富控苍生



烽火战疫日  
从此应急魂



“双拐书记”勇担当  
守土尽责保一方



头雁引领谋发展  
乡村振兴勇争先



创新驱动领路人  
甘做群众“孺子牛”



精准扶贫始于心  
脱贫攻坚践于行



打好扶贫攻坚战  
共同致富奔小康



挥洒青春  
践行大爱