

# 趁热打“贴”冬病夏治，三伏贴开贴

每伏第一天贴敷效果最好，2岁以下婴幼儿慎用

文/片 记者 焦守广  
通讯员 张文静 济南报道

7月20日，今年“三伏”的大幕正式开启。三伏天是一年中阳气最盛的时节，人体气血充盈、毛孔开张，此时通过药物贴敷特定穴位，可驱散体内寒湿、激发阳气，有效防治冬季易发的慢性疾病（如哮喘、关节炎、胃肠病等）。记者从山东省中医院获悉，该院集结26个科室打造“三伏贴天团”，从老寒腿到宫寒痛经，从咳嗽到胃凉湿重……医院推出了多个三伏贴，专治各种“冬病夏复”。

在众多伏贴中，省中医推出的多个“明星”伏贴备受关注。针灸科的哮喘贴，专门针对慢性支气管炎、哮喘、过敏性鼻炎、咽炎，以及“换季必感冒”的人群。其采用温阳药物直攻肺经穴位，如同给呼吸道加装“防寒滤网”，能有效抵御冬天的冷空气。针灸科的痛痹贴则是颈椎病、肩周炎、老寒腰、风湿关节炎等疾病的克星，对于那些一降温就关节出现不适的“人

肉天气预报器”们效果显著，贴敷痛点穴位后，药力可渗透至筋骨，宛如给关节裹上“电热毯”。

儿科的儿童益肺贴，针对小朋友反复感冒、咳嗽、过敏性鼻炎、哮喘等问题，采用温和配方并精准贴敷穴位，能增强儿童免疫力，让他们在秋冬季节减少去医院的次数。治未病中心的健脾祛湿贴，专门调理慢性胃炎、腹泻、消化不良以及湿气重等症状，药贴敷于肚脐周围穴位，可唤醒“脾胃小太阳”，提升脾胃运化功能，是亚健康人群调理的首选。生殖与遗传科的暖宫贴，对于宫寒不孕、痛经、月经失调、腰酸怕冷等症状有很好的疗效，能驱散子宫寒气，让“姨妈”变得温柔。

医生提醒，每伏第一天是阳气最旺，药效吸收的最佳时机，贴敷效果事半功倍。不过错过也没关系，只要在伏期每天都可以贴。

需要注意的是，孕妇、皮肤破损/过敏者、传染病急性期患者、2岁以下婴幼儿慎用三伏贴。



7月20日，山东省中医院十余科室联袂出击开展特色贴敷服务。

## 2025年三伏贴贴敷时间

初 伏：7月20日-7月29日  
中 伏：7月30日-8月8日  
末 伏：8月9日-8月18日  
加强贴：8月19日-8月28日

## 延伸阅读

7月20日正式入伏，全国多地进入持续高温模式。专家表示，2015年至2024年，连续10年的“三伏”都是40天，到了今年，这一纪录将被终结。今年“三伏”时长30天。

“三伏”的日期是按照我国古代历法的“干支纪日法”确定的。每年自夏至日起第三个庚日为初伏（也叫头伏），第四个庚日为中伏，立秋日后第一个庚日为末伏，合起来称为“三伏”。中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍，天干由“甲乙丙丁戊己庚辛壬癸”组成，共10个循环使用，所以每个庚日之间相隔是10天，因此初伏到中伏的时间固定是10天。而中伏到末伏的时间有时相隔10天，有时相隔20天，这是由于末伏日期定在立秋日后第一个庚日，所以相隔的时间就不固定。夏至日到立秋日之间有四个庚日时，中伏到末伏的间隔为10天；夏至日到立秋日之间有五个庚日时，则中伏与末伏的间隔为20天。

今年6月21日夏至。从夏至日算起，第一个庚日是6月30日（庚午日），第二个庚日是7月10日（庚辰日），第三个庚日是7月20日（庚寅日），于是7月20日就成了今年初伏的起始日。今年8月7日迎来立秋。夏至日到立秋日之间只有四个庚日，第四个庚日是7月30日（庚子日），因此中伏的天数是10天。具体来说，7月20日至29日为初伏，7月30日至8月8日为中伏，8月9日至18日为末伏，“三伏”长度为30天。

杨婧表示，由于庚日的变化不定，所以每年入伏的日期不尽相同。但因为是从夏至后开始计算，所以“三伏”只会出现出现在农历七月中旬至八月中下旬。

“三伏”是一年中气温最高、湿度最大的时段。“面对即将到来的‘上蒸下煮’，公众要及时补水、规律作息、均衡膳食，外出时注意防暑降温。”杨婧提醒。 据新华社

连续10年都是40天的纪录被终结  
今年『三伏』为何是30天

编辑：于海霞 美编：马秀霞 组版：刘淼

# 人人受培训，个个得平安

2025济南市建筑施工企业工伤预防培训走进工地一线

7月18日，“泉有防 城安康”2025年济南市建筑施工企业工伤预防培训启动仪式暨首期培训走进中铁十四局黄河体育中心游泳馆项目部。本次活动由济南市人力资源和社会保障局、济南市住房和城乡建设局主办，济南市安培职业培训学校承办，通过“工地变课堂”的形式，将专项培训与实训体验相结合，推动工伤预防从文件走向现场，为建筑工人筑起一道坚实的安全防线，助力构建“政府主导、部门协同、社会参与、专业运作”的工伤预防体系。

齐鲁晚报·齐鲁壹点 孔令茹  
实习生 崔宇彬 通讯员 朱树学

## 工地变课堂

从仪式到实训，工伤预防落地生根

上午9时，启动仪式在中铁十四局黄河体育中心游泳馆项目部准时开始。济南市人力资源和社会保障局、济南市住房和城乡建设局相关处室负责人先后发言，强调工伤预防对企业发展与劳动者权益的重要性。随后，全体人员观看了工伤预防活动宣传片，启动仪式在对安全责任的共同承诺中落下帷幕，大家移步实训体验场馆，开启“沉浸式”安全学习。

“每一顶安全帽下，都承载着一个家庭的希望与幸福，容不得丝毫疏忽；每一根防护带，都是亲人心中的安全绳，任何破损都可能酿成灾难。”济南市人力资源和社会保障局工伤保险处相关负责人的一席话，让在场工友深受触动。

济南市住房和城乡建设局质安处处长张



朝峰在接受采访时介绍了本次活动的创新之处：“我们把培训课堂搬到脚手架下、塔吊旁，就是要让项目经理、安全员、班组长、特种作业人员乃至每一位普工都接受培训，确保‘人人受培训，个个得平安’。”

实训体验环节成为最受工友欢迎的内容。触电事故模拟、消防灭火实操、高处坠落防护、钢丝绳判废识别、劳保用品规范佩戴、心肺复苏急救……一系列贴近建筑施工实际的项目，让工友们在动手实践中掌握安全技能。从事混凝土浇筑的易大全跟着安全讲师体验了“模拟灭火系统”和“心肺复苏”，还学了安全用电与钢丝绳基础知识，他坦言：“安全知识越扎实，干活心里越踏实。”



## 体系护安全

专项培训+多方协同，织密工伤防护网

实训体验后，山东省建筑职业技能人才、济南市高级实训指导师靳书坡带来《建筑施工现场工伤风险防护专项培训》。作为高级讲师、安全生产专家，他结合建筑行业特点，深入解析工伤风险点与防控措施，从规范操作到应急处置，内容详实且针对性强。培训尾声，全体学员参与线上考试，以考促学，巩固培训成效。

此次活动是济南市构建“政府主导、部门协同、社会参与、专业运作”工伤预防体系的生动实践。近年来，济南市人社局联合

住建局等部门，整合资源、精准发力，将工伤预防从“事后处置”推向“事前防控”。这一体系如同一张严密的安全网：政府主导统筹，明确责任分工；住建、人社等部门协同联动，聚焦建筑等高风险行业；培训机构等社会力量参与，提供专业培训与实操指导。

“工伤预防一头连着企业长远发展，一头连着群众切身利益。”通过体系化推进，济南不仅守护了劳动者的生命健康，更促进了就业稳定与建筑行业安全发展。从工地现场的实训课堂到常态化的培训机制，从领导的责任嘱托到工友的技能提升，济南正以扎实行动，让“高高兴兴上班来，平平安安回家去”的愿景，在每一个建筑项目上落地成真。