

今天立秋啦,离凉爽的日子越来越近了

大家最好早睡早起,“贴秋膘”也要恰到好处



“云天收夏色,木叶动秋声。”今天13时52分,我们将迎来立秋节气。不过,对我国大部分地区来说,立秋只是进入名义上的秋天,我国很少有地方会在立秋时马上进入秋季,石家庄自然不会例外。不仅如此,大家还要当心“秋老虎”发威。那么,此时节,大家在养生方面应该注意哪些问题呢?石家庄市四院中医科主任、医学博士高宇告诉大家,除了早睡早起、适时增减衣物外,“贴秋膘”也要恰到好处,不宜过分进补。



■秋高气爽的日子正在向我们走来。本报记者 崔虹 摄



■立秋养生有讲究。新华社发 程硕 作

□本报记者 崔虹

今天立秋,气温回落

昨天,太阳非常热情,不仅一大早就来报到,让当天最高气温升到了37.7℃。“又晒又热又闷,太难受了。”市民周女士道出了大家的心声。对此,市气象台昨天发布高温橙色预警信号,提醒大家注意防暑降温。

立秋,是二十四节气的第十三个节气,在每年公历8月7日、8日或9日。“立”,是开始之意;“秋”,意为禾谷成熟。立秋是阳气渐收、阴气渐长,由阳盛逐渐转变为阴盛的转折。在自然界,万物开始从繁茂成长趋向成熟。

与其他节气一样,立秋也以五天为一候:“一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。”意思是说,从立秋开始,凉爽的秋风会习习而来;由于早晚温差开始增大,导致清晨空气中的水雾在植物叶子上凝成露珠;树上的寒蝉也因天气渐凉,叫声低微并略带凄切。

不过,立秋后,热气消散和气温降低都尚需时日,我国很多地方仍处在炎热的夏季之中,有民谚说“立秋反比大暑热,中午前后似烤火”。

那么,石家庄的天气会有所变化吗?根据市气象台监测,今天虽然不会给人秋高气爽的感觉,但在弱冷空气的影响下,天气将逐渐转阴,西部有阵雨或雷阵雨,气温有所回落,预计最高32℃。到了晚上,阴有分散性阵雨或雷阵雨,雷雨时伴有短时强降水、短时大风等强对流天气,请大家注意防范。明天,阴转大雨,个别点暴雨,偏北风4级,最高气温27℃。

立秋早晚和天气凉热无对应关系

7月20日入伏后,已经忍受了一段时日“上蒸下煮”闷热天气的人们,无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此,我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

对于“早立秋”和“晚立秋”,大致有两种不同分法:第一种分法,以农历七月为参照,如果立秋时还没有进入农历七月,那么就称为“早立秋”,反之,若立秋时已进入农历七月,就是“晚立秋”。今年立秋在农历闰六月十四,属“早立秋”;第二种分法,以时间点来划分,0时至12时为“早立秋”,12时至24时为“晚立秋”,如此,今年立秋属“晚立秋”。这种矛盾的说法,恰恰反映了农谚的地域性和局限性。

农谚是古代劳动人民长期观察天气变化的经验总结,具有一定的参考价值,但其准确性受地域、气候变迁等因素影响较大。对于“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢,晚立秋热不休”等谚语、俗语,气象专家介绍,立秋是早是晚,和天气热不热之间没有对应关系。因为,从气象学角度看,立秋后的天气变化主要受大

气环流、海洋温度等因素影响,与立秋的具体时间并无直接因果关系。例如,2023年虽然是“晚立秋”,但全国多地出现了罕见的凉夏;而2024年“早立秋”后,南方却持续高温。这说明单纯依靠农谚预测天气并不可靠。

根据中国气象局发布的长期预报,2025年夏季受厄尔尼诺现象减弱影响,全国大部分地区气温较常年同期偏高,但出现极端高温的概率较低。其中,华北、黄淮等地在8月中旬后将逐步降温,昼夜温差加大,“秋老虎”现象不明显。

虽然没到秋天但是快要出伏了

立秋虽然名带“秋”字,但立秋只是天文学意义上的秋天来临,并非气象学上的入秋。气候上划分季节主要依据“候平均温度”的变化来定,即当地连续五天的平均温度在22℃以下,才算进入气候意义上的秋季。对于石家庄来说,从常年的气温统计来看,石家庄入秋时间一般在9月中旬。

从时间上看,今年的立秋恰在中伏末尾,秋后尚有一伏,再加上我国地域辽阔,立秋后一段时间大部分地区仍处在炎炎夏日当中,人们还要当心“秋老虎”发威。

虽然没有迎来真正的秋天,但离出伏不远了。那么,立秋后,距离出伏还有多久呢?三伏中的末伏始于立秋后的第一个庚日,并持续10天。今年立秋后的第一个庚日是8月9日(庚戌日),因此,8月9日至18日为末伏时间,这也意味着8月19日正式出伏。由此看来,炎热的气温已到尾声,时节向着“秋意渐起”行进。

“贴秋膘”也要恰到好处

立秋以后,气候由热转凉,阳气渐收,阴气渐长,自然界万物由生长开始向成熟转变。根据中医顺四时养生原则,高宇建议大家,立秋养生应遵循“养阴润燥、调养脾胃、适当进补”的原则,结合饮食调理、生活调理和穴位按摩,全面提高身体素质,预防秋季常见疾病。

中医认为,天人相应,人有五脏,自然界有五季(春夏秋冬四季之外,还有长夏),以对应五脏,而秋季五行属金,对应五脏之肺。“肺为‘娇脏’,最惧燥邪。”高宇说,根据“燥则润之”的理念,大家宜食清热健脾、利湿润燥、滋阴润肺的食物,如银耳、梨、百合等,以润肺养阴。“同时避免辛辣刺激食物,如辣椒、花椒等,这些食物会刺激咽喉,刺激咳嗽,还会耗损体内津液加重肺阴受损。”高宇说。

常言道:“秋季进补,冬令打虎。”然而,高宇提醒大家,进补时要注意,不要无病进补和虚实不分滥补,中医治疗原则是虚则补之。虚证又有阴虚、阳虚、气虚、血虚之分,辨证服药能补益身体,否则适得其反。还要注意进补

适量,提倡食补。对于人们常说的“贴秋膘”,高宇认为,要因因人而异,大家应根据个人身体状况和体质来补。如果身体很虚、体质较弱,立秋确实是进补的好时节。但对于大多数普通人,特别是肥胖、高血脂人群,他建议谨慎“贴秋膘”,可以补充一些果蔬、蛋类、奶类、谷类、豆类等,进行“清补”,而不是“大补”。

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,高宇建议,大家此时应当开始做好保养阳气的准备。他提醒市民在起居上应做到“早睡早起”,因为早睡可以顺应阳气收敛,早起可使肺气得以舒展。立秋后虽有“秋老虎”余威,昼夜温差却悄然拉大,也要预防感冒着凉等疾病,在衣着和居家休息方面,应尽量少用空调,防止夜间着凉。早晚清凉时分开窗通风,保持室内空气新鲜。

“立秋后,湿热仍没有完全消退,在这个时节进行健身锻炼应该避免运动量过大、活动过于剧烈。”高宇建议最好在一早一晚的时间进行锻炼,并选择平缓轻松的运动项目,如太极拳、八段锦、五禽戏等。“锻炼方法和强度因人而异,过犹不及,适度为上。”高宇强调说。

立秋以后,凉风起,秋叶落,人们心情容易抑郁、悲秋。因此,高宇认为,立秋时节要特别重视情志养生,大家可以多参加一些有益身心的娱乐活动,尤其是集体活动,如跳舞、唱歌、听音乐等。同时还应多到大自然中去走走,新鲜空气和运动既能增强人体的呼吸和血液循环功能,也能对神经系统起到调节安抚作用,从而消除烦人的秋愁。

今天可以买块西瓜“啃秋”

你知道吗?立秋不仅是重要的节气,还是我国重要的岁时节日。熬过炎炎夏日,人们更容易产生食欲。因此,立秋期间的许多民俗也多与饮食有关,如“贴秋膘”“啃秋”等。

贴秋膘,首选“以肉贴膘”,用吃肉的方法弥补夏日酷暑给身体带来的“损耗”。炖肉、烤肉、红烧肉、焖肉、白切肉、粉蒸肉、狮子头……烹调技法不同,食材却都离不开肉。

啃秋,在有些地方也称为“咬秋”。在立秋这天吃西瓜或香瓜,称“咬秋”,寓意炎炎夏日酷热难熬,时逢立秋,将其咬住。

晒秋。晒秋是一种典型的农俗现象,具有极强的地域特色。在湖南、江西、安徽等地生活在山区的村民,由于地势复杂,村庄平地极少,只好利用房前屋后及自家窗台、屋顶架晒或挂晒农作物,久而久之就演变成一种传统农俗现象。在江西婺源的篁岭古村,晒秋已经成了农家喜庆丰收的“盛典”。

祭祀祈福也是立秋非常重要的习俗之一。每逢立秋节气,民间都会举办秋会,祈求风调雨顺,安康顺遂。还有的地方要“闹秋社,庆丰收”,感恩上苍和祖先的庇佑,并举行尝新仪式,尝试新收成的米谷,以庆祝辛勤换来的收获。