

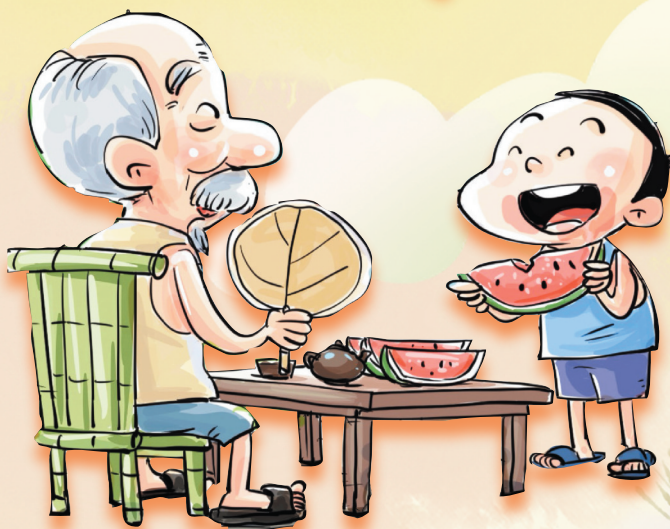
7日8时09分

立秋

云天收夏色
木叶动秋声



啃秋贴膘。



“啃秋”。



晒秋。

立秋时节养生

宜

劳逸结合
适当调补

8月7日将迎来立秋节气，此后昼夜温差逐渐增大，气候趋于干燥。中医专家提示，这一时期容易发生感冒等疾病，养生防病要注意劳逸结合、适当调补。

首都医科大学附属北京中医医院骨伤科副主任医师郑皓云说，立秋时节，人若未能及时适应天气变化，容易感受风寒之邪，导致感冒、咳嗽等；同时，随着降雨量逐渐减少，燥邪容易伤肺，进而导致干咳、少痰、咽干等症状。

人们从饮食、起居、情志、运动等方面，应当如何调养？立秋时节，随着白天渐短、黑夜渐长，人体的阳气也开始逐渐收敛。郑皓云提示，此时应保持充足的睡眠，使阳气不外泄、不耗散，而藏于体内。

郑皓云说，此时可多吃山楂、石榴、西红柿等酸味果蔬以收敛肺气；多吃银耳、百合、蜂蜜等润燥食物，有助于缓解秋燥带来的不适；避免过食辛辣、油腻之品，以免助热生燥，损伤脾胃。

“立秋后人们容易产生悲秋情绪，中医认为，悲忧伤感会损伤肺气，肺不固表则易感风邪。”郑皓云说，人们可通过练习静坐、听音乐等方式来保持神志安宁、心情舒畅的状态，同时，运动应以轻松平缓为主，可选择太极拳、散步等项目，老年人、儿童和体质虚弱者更应注意运动的适度性。

(文图据新华社)

北京时间8月7日8时09分将迎来立秋节气。要“立秋”了，这字面上送来的一丝丝凉意，一时难消炎热的暑气。诗人郭小川曾说，“秋凉刚刚在这里落脚，暑热还藏在好客的人家。”节气中的立秋，仍在伏天，这时的暑热被戏称为“秋老虎”，有民谚说“立秋反比大暑热，中午前后似烤火”。

立秋并不等于入秋。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华说，就我国大部分地区来说，立秋只是进入名义上的秋天，气象学以连续5天的日平均气温降到22摄氏度以下作为秋季开始，按这个标准，我国很少有地方会在立秋时马上进入真正的秋季。

今年的立秋刚好在中伏和末伏内，各地多少还会热上一段时间。至于会热多久，要看气象因素及其变化。好在毕竟已经立秋，大暑节气期间的那种热会逐渐变成午热与早晚凉爽相伴的情形。

立秋是由热转凉的交接节气，算是拉开了“诗意秋天”的序幕。古人对立秋情有独钟，不乏名篇佳作。“秋宜何处看，试问白云官。暗入蝉鸣树，微侵蝶绕兰。向风凉稍动，近日暑犹残……”唐代诗人司空曙的这首立秋诗尤为精彩，诗中所描绘的初秋景象蕴含着凉热交接与动静皆宜，清雅有趣。

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”和“啃秋”。

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”。吃炖肉、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”则是在立秋日里吃西瓜，一个“啃”字，表达的是人们“啃下酷暑，迎接秋爽”的美好祈愿。

“贴秋膘可以为我们的身体提供充足的营养，补元气、强体力、储动能，提高抵抗力和免疫力，但要注意合理膳食和营养均衡，并需与适量运动相搭配。”王来华提醒说。

时至立秋年过半，日月如梭转瞬间。立秋，标志着炎热的夏天即将离去，也预示着金灿灿的收获季节就要到来了。愿每一个人过往的辛勤付出都能换来满满的新收获。



田间玩耍。