

8月7日,立秋至。蜀地喝盖碗茶的茶客偶尔感叹道:这下要安逸咯,热天总算要熬出头。

一晒知秋,安稳过冬

但暑气还是聚攢在四川盆地,地里的农民能感受到“秋老虎”的煎熬。立秋,正是川南农民忙着收头茬水稻的时节,泸州市纳溪区打古镇云回村农民韩伦富擦着汗,将收割后的稻谷运回院坝,摊开晾晒。

“本地人叫清热滋阴又不伤脾胃,就是秋收后晒粮食。”韩伦富自小熟知当地晒秋习俗。若是连日晴好,稻谷经过两三天反复翻晒、细心打理,便能散尽潮气、颗粒干透饱满,随后入仓储藏,安稳度过寒冬。

立秋茶饮,滋阴润肺

“立秋时节,可以准备一杯滋阴润肺的养生茶。”湖南省中西医结合医院院长肖长江介绍,立秋时节,多地仍然保持高温多雨天气,湿热与燥气交织。一些人出现身体困重、胃口不佳、口干上火、身体乏力等不适,依据中医“顺四时、调气血、治未病”的理念,立秋的第一份润燥茶饮应该适配当下气候,可以用百合10克、茯苓10克、莲子(去莲心)10克、银耳10克煮养生茶,老人、孩子也可饮用。

心血管疾病患者在立秋时节不要过度进补,会加重体内燥火,诱发口干、长痘、情绪烦躁等问题。高血压患者不要盲目服用保健品,以免发生血压飙升。

立秋时节,很多人已经处于一种“又燥又虚”的状态,夏天熬夜、吃辣、吹空调,耗伤了津液,导致现在嗓子干、嘴巴干、喉咙干痒、牙龈肿痛、咽喉不舒服。

鸭蛋桂圆汤,清热不伤胃

专家建议,不妨从明天早餐开始,把鸡蛋换成鸭蛋。鸭蛋正好适合这些人:夏天熬夜、爱吃辛辣、压力大,把身体里的津液耗干了,出现口干咽干、嗓子冒烟、虚火往上冒的人;或者大病后、产后阴血亏虚,头晕口干、咽喉不舒服的人。

鸭蛋最早出自《本草经集注》,古籍中叫鹬实,味甘性凉,归肺、大肠经,可养阴生津、清虚火,十分适合缓解这类阴虚燥热的不适,补足身体耗损的津液。

但鸭蛋性凉,脾胃虚寒的人直接吃容易拉肚子、胃不舒服。怎么办?试试搭配生姜和桂圆。专家表示,生姜温中散寒,桂圆补益心脾,用鸭蛋做菜或做汤时,加几片生姜或几颗桂圆,正好中和鸭蛋的凉性,清热滋阴又不伤脾胃。

(据新华社、央视新闻)

今日立秋 晒粮饮茶吃鸭蛋



硕果累累



晒秋



一晒知秋



盛开的牵牛花