

立秋

LI QIU

传统节气

“银烛秋光冷画屏，轻罗小扇扑流萤”
暑气未消
凉风却已悄然叩门
——立秋，如约而至
在蝉鸣渐弱、余暑未消之际
抱一牙沙瓤的西瓜
全家围坐大快朵颐
啃去残暑，拥抱新凉
这，就是立秋的仪式感
梧桐落金叶，蝉鸣声渐歇
禾谷渐熟，瓜果飘香
四季的舞台上
立秋
带着清风柔云登场
凉风有信，一叶知秋
《月令七十二候集解》点出立秋三候：
初候，凉风至
二候，白露生
三候，寒蝉鸣
一个“凉”字，道出了自然流转的信号
暑气虽未全退
但早晚风起已带清冽
当第一片梧桐叶飘落肩头
不妨静心聆听季节更迭的私语——
它提醒我们：
收获在望，步履不停

秋膘到底怎么贴？

中国人自古讲究立秋这天要吃点好的。清朝起，北方民间流行立秋悬秤称重，如果比立夏时瘦，便要大口吃肉贴膘，用油脂填补夏日消耗。如今立秋，是否还有必要大快朵颐？

古代因肉类稀缺，“贴秋膘”是补充能量和储备脂肪的习俗。对于现代人而言，夏日里长时间吹空调、喝冷饮，容易影响脾胃功能，更要科学进补。立秋以后气温由热转凉，人体的消耗减少，食欲增加实属正常。但如果入秋后大量进食高脂肪、高热量的肉类，可能引发消化不良、胃肠不适。

现代人科学、健康地“贴秋膘”，核心在于：均衡营养，温和进补。

摄入优质蛋白

相比红肉和肥肉，多吃鱼虾等白肉要健康得多。它们富含优质蛋白，脂肪含量却低得多，是增强抵抗力的好选择。豆制品和蛋类也是优质蛋白的绝佳来源，对脾胃较弱的朋友，一碗温热的百合鸡蛋羹就非常合适。

增加膳食纤维

秋季干燥，不妨多吃些润燥的白色食物，比如莲藕、山药、百合，也别忘了深色蔬

菜水果，如紫甘蓝、胡萝卜、柚子、葡萄等，它们富含维生素和膳食纤维，帮助肠道蠕动。

丰富主食结构

贴秋膘别只盯着肉，用小米、南瓜、紫薯、燕麦等杂粮替代部分精米白面，做成小米南瓜粥、紫薯饭，丰富的膳食纤维能给肠胃一个“缓冲期”，帮助消化吸收，增强机体对秋冬寒冷的适应能力。

关于换季养生，这些都是谣言！

谣言一

“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”，这是错误言论。输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块，盲目输液反而可能会加重心脏或者肾脏的负担，引发疾病，甚至诱发心力衰竭。

谣言二

“血压稍高没有关系，换季后自然会降下来”，这也是一个误区。恰恰相反，季节转换的时候血压波动会

更加明显，高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况，切勿擅自停药或者调整剂量。

谣言三

“喝红酒或者喝醋可以软化血管”，目前并没有科学的证据证明喝酒、喝醋能达到软化血管的目的，过量饮用反而会伤身体。保护血管需注意合理膳食，适当运动，保持健康的生活方式，科学控制血压、血脂和血糖。

立秋虽至，但暑热未消，民间常说“秋老虎”发威，此时正是阴阳转换、冷热交替之际，稍不注意，容易罹患呼吸道疾病和心脑血管疾病，守护身体健康成为养生爱好者关注的话题。

立秋这些“不吃”

不吃生冷海鲜

立秋时节的海鲜虽然鲜美，但由于气温仍然偏高，细菌繁殖活跃，生食风险较大。特别是贝类海鲜，更要充分加热烹制，切记不可贪食生冷。

因喜欢吃各种生腌海鲜，宁波男子感染了戊肝病毒，出现肝衰竭，治疗40多天才得以出院。

生冷食物若没有经过妥善处理和清洗，容易携带农药、化学肥料、细菌、病毒、寄生虫、虫卵等残留物。过度摄取生冷食物，极容易使脾胃功能受损，引起腹泻、腹痛等不适症状。

不吃冰镇瓜果

虽然秋日瓜果飘香，但民间却有“秋瓜坏肚”的说法，指的是立秋后不宜多食瓜类水果。

立秋虽至，但“秋老虎”威力依然不减，很多人仍然习惯食用冰镇瓜果来消暑，殊不知此时人体阳气已开始收敛，脾胃功能渐弱，吃过多的寒凉瓜果很容易损伤脾胃，特别是从冰箱里拿出来的冰镇瓜果，更应避免直接食用。

不吃辛辣燥热

立秋后，天气将逐渐干燥，此时如果再食用过多的辛辣燥热食物，容易助长体内燥火，出现口干舌燥、咽喉肿痛、皮肤干燥等状况。

因此，像辣椒、花椒、胡椒、芥末等辛辣调料，这个时节要少用，火锅、麻辣烫等重口味食物也要适当控制。

秋天天气干燥，充足合理饮水对健康至关重要，每天至少喝7-8杯水，养成定时喝水的习惯，不要等到口渴才喝。

白开水是饮水的最佳选择，但如果实在不想喝白开水，也可考虑淡茶水、柠檬水、薄荷水、梨水等。比如将梨切片煮水，非常适合秋燥引起的喉咙不适。尽量不喝或少喝含糖饮料。