

立秋后,为啥天气不凉反热

立秋三候



凉风至



白露降



寒蝉鸣

8月8日,就要进入立秋节气了。立秋是秋天的第一个节气,也意味着暑去凉来,民间常说“立秋三日凉风至”。

但很多人都在问:为什么立秋了还那么热?尤其是上海及其周边地区,有时最高温度还会站上高温线,天气仍然很闷热,没有感到一丝凉风习习。

立秋为什么会这么热?这得从立秋三候说起。

一候凉风至。此时天还是热的,但迎面吹来的风,已经感觉和立秋前的大不相同了,这股热劲像断了根,没有之前那么强劲了。

二候白露降。此大雨之后,凉风习习,清晨茫茫白露而起,去田里,山里走走会沾湿衣襟。

三候寒蝉鸣。寒蝉感应到秋气,开始鸣叫。

简单来说,此时天地间暑气还没有完全退尽,但热浪已渐渐衰变,凉风已至,阳气渐收而阴气增长。

那按这道理来说,立秋后就应该

开始凉快了呀?非也。俗话说“冷在三九,热在三伏”,而8月8日刚刚处在末伏。所以,立秋天气还是会很热。等过了末伏,立秋过后20天左右,天气才真正会逐渐转凉。

立秋节气不但不会很凉快,而且湿气会很重。这个说法看似有点玄,但中医《内经》里早有预言。在《内经》来看,从上个节气大暑开始,已进入“四之气”。什么是“四之气”?就是指大暑、立秋、处暑、白露这段时间,在今年,也就是公历7月23日至9月8日。

《内经》里写到这段时间天地之气对人身心和疾病的影响是:四之气,风湿交争,风化为雨,乃长、乃化、乃成,民病大热少气,肌肉萎、足萎,注下赤白。

这段话什么意思呢?古人通过长年累月观察论证后发现,每当大暑至白露这段时间里,风湿两气会相争相搏,风不胜湿变化为雨水,万物会长大、变化、成熟……此时人多患高热、气虚不足、肌肉萎靡、二足萎弱无力、

赤白痢疾等病。

这些病都和脾脱不了干系。脾乃气血生化之源,脾主肌肉,脾主四肢,脾主运化。当湿气把小脾困住,人当然就会出现肌肉萎靡、四肢无力、气虚、腹泻痢疾等问题。

所以接下来真的不会太凉快,因为炎热而烦躁失眠的朋友,推荐每天用山栀10克、百合20-30克沸水冲泡当茶饮,百合润肺清心,山栀清心除烦。睡眠不好者,在此基础上加点酸枣仁。如果光是胃口不好可以用适量的扁豆、大麦泡茶,可清暑、运脾、开胃。如果每天昏昏沉沉,胃口不好,恶心想吐的可以适当用佩兰泡茶喝。

除了继续炎热以外,大家真的要少吃生冷寒凉,以健脾祛湿,顾护脾胃。

立秋民间有个风俗叫啃瓜,就是立秋这天要吃西瓜。因为这一天吃过瘾后,过了立秋后,便不可再食。对于脾胃本来就虚弱的人来说,这个秋后不吃西瓜的习俗还是要放心上的。

立秋,是秋季开始的节气。立秋一般预示著炎热的夏天即将过去,秋天即将来临。立秋以后,有“一场秋雨一场寒”的说法。

进入秋季,气温下降会使新陈代谢和生理机能均受到抑制,内分泌紊乱,造成情绪低落。这时做好心理调节很重要,积极参加运动是不错的方法,慢跑、散步都可以让心情开朗起来。

■立秋锻炼顺应两原则

立秋后的早晨是锻炼身体的最佳时间,此时不冷不热,气温宜人;天高气爽,使人精神爽快。在秋天“养收”的时候,不宜做运动量较大的活动。

秋季,五脏属肺。秋季养生,一要养收,二要养肺。从秋天的气候特点来看,由热转寒,即“阳消阴长”的过渡阶段。人体的生理活动,也随“长夏”到“秋收”而相应改变,处于收敛内养阶段。因此,秋季养生不能离开“收、养”这一原则,要把保养体内的阴气作为首要任务。运动也应顺应这一原则,即运动量不宜过大,宜选择轻松平缓的项目。尤其是老年人、儿童和体质虚弱者,以防出汗过多,阳气耗损。人们在秋天容易疲乏、思睡,所以在运动后要注意休息,以恢复体力。

■立秋户外运动选登山

在经历了炎夏闷热后,秋季的凉爽让人们倍感舒适,正是户外运动的大好时机。

登山是秋季户外运动的不错选择。登山能增强人体的呼吸和血液循环功能,使人的肺活量及心脏收缩力增大,对哮喘等疾病还可以起到辅助治疗的作用,并能降低血糖,增加贫血患者的血红蛋白和红细胞数。爬山时温度变化较为明显,可使人的体温调节机制不断处于紧张状态,从而提高人体对环境变化的适应能力。

此外,秋日郊游登山能使人吸收空气中更多的负氧离子,对人的神经系统具有良好的营养和调节安抚作用。登山是一种负重运动,膝关节承受了整个身体的重量,特别是在登上一级台阶关节还未伸直的情况下,又继续登另一级台阶,膝关节一直处于半屈状态,这会对关节造成较大的负担。有骨关节炎的患者不适宜进行此项运动。对年老体弱者,也不可一味强调登山的保健效果。登山时间要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上下山时可通过增减衣服达到适应气温的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不测。

■立秋耐寒锻炼正当时

俗话说:春捂秋冻。秋天适当进行一些耐寒锻炼,有助于提高人对环境变化的适应能力,提高心血管系统的功能。耐寒锻炼项目的选择包括:登山、步行、太极拳、洗冷水浴、骑自行车,锻炼者可根据自身的健康状况、兴趣来选择。需要注意的是,秋季人体的柔韧性和肌肉的伸展度下降,运动前要热身以舒展肢体,运动中不应突然加大运动量。

立秋养生食谱



►沙参玉竹老鸭汤

功效:滋阴润肺、养胃生津、去除虚热。
食材:老鸭半个(约300克),玉竹8克,沙参15克,盐适量。

做法:
1、将老鸭洗净切块焯水,玉竹、沙参洗干净。
2、将焯水后的鸭块和玉竹、沙参一起放入汤锅中,加入适量清水。
3、大火煮开后,转小火,煲2小时左右。
4、加入适量盐调味即可。

◀莲藕排骨汤

功效:补中益气、滋阴健脾、补钙强身、改善贫血、活血润肤。
食材:肋排300克,莲藕300克,盐适量。

做法:
1、肋排洗净焯水后捞出沥水。
2、莲藕切片放点盐腌10分钟,
3、姜和洗洁净的肋排下炖锅煮,撇去浮沫,加点料酒,一次性加足水,煮开之后小火炖1小时。
4、把藕放入锅中小火再煮1小时,藕软糯之后加盐即可。



纠错有奖
欢迎大家来做
“啄木鸟”



扫描二维码关注
“上海社区发布”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,也可以直接发送报纸截图)。每月纠错质量最高的一位读者,将成为本月最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;每月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为本月优秀“啄木鸟”,并获得最新出版的《咬文嚼字》杂志一本。

2019年6月优秀“啄木鸟”:徐俊培、庄秀福、任凤兰、严志明、张辉、杨保飞、柳洋、徐卫东、张德胜、骆骆嘉

2019年6月最佳“啄木鸟”:陈金生