

立秋后,为啥天气不凉反热

立秋三候



凉风至



白露降



寒蝉鸣

文/米 萱 (中医医师)

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，天气仍然很炎热，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，但热浪已渐渐变衰，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，风湿两气会争相相搏，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。

秋季该怎样锻炼身体

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。

秋季锻炼顺应两原则

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。

秋季户外运动选登山

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。

秋季耐寒锻炼正当时

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。

药闻 药师

血压正常了,能停药吗?

高血压这个病,大家都不陌生.但是如何能确诊自己是否得了高血压呢?在医学上,血压持续或3次以上非同日收缩压≥140毫米汞柱和(或)舒张压≥90毫米汞柱,可定义为高血压。

针对不同病因,高血压可以分为两类,一类是原发性高血压,另一类是继发性高血压。大家总有疑问:服用高血压药后,是不是就要一辈子吃了?夏天时,血压蛮正常的,是不是可以停一停? 回答这些问题的关键还得明确自己是哪类高血压。

【小李药师告诉你】

原发性高血压指不能发现导致血压升高的确切病因，不能用单一的病因来解释的高血压病。很多研究表明原发性高血压主要与遗传、环境因素、肥胖、喝酒和年龄有关，是很多因素共同作用形成的。

继发性高血压指有具体病因的高血压病，如肾动脉狭窄、肾实质性疾病、糖皮质激素过多等等造成血压偏高，这占了高血压中5%左右。

如果您是原发性高血压的患者，必须需要长期服药治疗。如果您突然停了一些降压药，比如β受体阻滞剂（美托洛尔、比索洛

尔、普萘洛尔）等可能会导致血压骤然升高，诱发心绞痛，严重的可引起出血性脑卒中，危及生命。

得了高血压其实不可怕，让人担心的是它各种各样的并发症。如果您是一名高血压患者，小李药师在这里有几点叮嘱：

- 1、必须对高血压有一个正确的态度。既要认清它的危害也不必太过于悲观，积极认真的配合医师治疗，血压是可以被很好的控制的。
- 2、重视家庭血压测量，依从性较好的患者家里都自备家庭血压计，每天定时测量血压并做记录，一旦发现血压波动较大时就可以及时去医院寻找专业帮助。

- 3、坚持服药，正如夏天天气炎热，血管会扩张，很多人认为可以不服药或者减半服药，这些想法都是非常危险的。有调查表明，对于血压控制不理想的患者，或多或少就是自身主动或被亲朋好友建议停药减药改药造成的。
- 4、养成良好的生活习惯，吸烟、酗酒都是导致高血压的重要因素，一旦确诊自己患了高血压应该坚定自己的信念把这两个习惯慢慢去除。

认清疾病积极配合医师的治疗，定时定量服用降压药，学习各类自我保健知识，改掉自身的陋习，相信您的血压会控制得非常好。

（社区卫生服务中心）

秋季养生食谱



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控水。
- 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。



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、将余水后的鸭块和玉竹、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。

（综合网络资讯）