

残暑尤长天未凉

8月8日
2时23分

古人说“立秋”，意为暑去凉来，秋天即将开始。然而，立秋时间的早晚是从天文历法来说的。从气象学角度来看，尽管立秋已来，但并不意味着秋天已经到来。

划分气候季节要根据“候平均温度”，也就是当地连续5日的平均温度都在22℃以下，才算真正的秋天来了。我国地域辽阔，虽各地气候有差别，但立秋节气大部分地区仍未进入秋天，像是江淮一带，可能要等到9月才行。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，虽然这个节气名带“秋”字，但立秋只是天文学意义上的秋天来临，并非气象学上的入秋。气候上划分季节主要依据“候平均温度”的变化来定，即当地连续五天的平均温度在22摄氏度以下，才算进入气候意义上的秋季。

7月11日入伏后，已经忍受了一段时日“上蒸下煮”闷热天气的人们，无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此，我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

具体来说大致有两种不同分法：第一种分法，以农历七月为参照，如果立秋时还没有进入农历七月，那么就称为“早立秋”，反之，若立秋时已进入农历七月，就是“晚立秋”，如此，今年立秋对应的农历日期为六月二十二，属“早立秋”；第二种分法，以时间点来划分，0

点至12点为“早立秋”，12点至24点为“晚立秋”，如此，今年立秋属“早立秋”。

源于此，民间也产生了不少谚语、俗语，如“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢，晚立秋热不休”等。又比如，“大暑小暑不是暑，立秋处暑正当暑”生动形象地讲述了大暑、小暑、立秋、处暑这4个连续的节气。

过了立秋后，下一个节气“处暑”，就有“处暑天还暑，好似秋老虎”的谚语描述炎热天气尚在。

对淄博而言，立秋更是不等于入秋。进入立秋节气之后，至少还有“一伏”的酷热天气，提醒着人们暑气的余威仍在。

立秋无论早晚，炎热的气温已到尾声，时节向着“秋意渐起”行进。落叶知秋，岁月迎丰，秋季是收获的季节，也是让人产生无限憧憬的季节。让我们在“咬秋”“摸秋”“贴秋膘”等民间民俗活动中一起迎接立秋的到来，齐声道一声“天凉好个秋”。

立秋是农历二十四节气中的第13个节气，今天2时23分正式“立秋”，但是，秋却还在很远处。

《月令七十二候集解》里提到：“七月节，立字解见春（立春）。秋，揪也，物于此而揪敛也。”

“立”是开始的意思，“秋”是指庄稼成熟的时期。



立秋贴“秋膘” 小心贴出“三高”

立秋节气已至，早晚渐凉，按照“贴秋膘”的习俗，白切肉、红焖肉、炖羊肉、炖鸡开始活跃在大家的餐桌上，但是这样的“乱补”“错补”不仅容易发胖，还会导致血压、血糖、血脂异常。“秋膘”为啥会贴出“三高”来？立秋到底该不该进补，饮食上又该注意什么呢？

医生提醒：“秋补”并不是盲目地进食大鱼大肉，要根据自身的特点，“补”对症，才能减少冬病的发生，远离“三高”。

为什么“秋膘”容易贴出“三高”？

● 酷暑环境消失

秋补的习俗产生与古代生活状况相关。古时物质条件普遍较低，防暑降温设备少，夏天常常热得没有食欲，消瘦乏力。立秋后饮食需要增加“油水”，以抵御即将到来的寒冷。如今食物品类丰富，防暑措施多，越来越多的人营养过剩，过度进补反而会导致肥胖等健康问题。

● 天气转凉刺激血管收缩

天气变凉，使得血管受到刺激而发生收缩，导致血压上升，此时如果饮食不注意则会增加血管的负担。另外，立秋后出汗减少，人体内津液增多，血管压力增加，容易被“三高”找上门。

● 温度适宜让人胃口大开

秋天天气转凉，肠胃功能加强，人们食欲随之旺盛，容易吃多吃错。

● 立秋湿气仍然很重

立秋时节，人体阳气内收，体内的湿气仍然很盛，此时容易湿困脾。当脾的功能下降，就不能很好地把吃下的食物转化成水谷精微，营养全身。如果在此时“乱补”，会进一步加重脾的负担，体内的浊气排不出去，湿浊黏腻在血管中，会进一步加重高血压、高血糖、高血脂。

立秋后该如何进补，远离“三高”？

了解自己的体质，需要进补时再进补。一般来说，形体肥胖、脾胃虚弱、容易腹胀、大便不畅的人群不太适合进补。

要先通再补，避免饮食积滞。刮痧是较好的通畅身体气血的方法，比如立秋之后在膻中穴上进行刮痧，可以起到开胸散结、通调脾胃的作用。

立秋了，牢记 “三不做，两不碰，一要喝”

“三不做”

一、不晚睡

立秋过后不晚睡，立秋过后，气温逐渐下降，开始变得昼长夜短，身体应该顺从阳气收敛沉降的自然变化，做到早睡早起，更能保养阳气，早起可以让肝肺更加舒展，健康养生，预防疾病的发生，立秋后，加强睡眠时间很有道理，完全符合养生之道。

二、不悲秋

悲秋是指对萧瑟秋景而伤感，秋天到了，树叶由郁郁葱葱转为干黄落叶，这期间难免会让人产生悲伤的心情，人们感到草木萧瑟而生病伤身，这就是所谓悲秋。

三、不乱补

立秋这一天，民间有“贴秋膘”的习俗，好多人一看立秋了，就疯狂的“贴秋膘”。“贴秋膘”固然是好，但也不能过度吃，那样不仅补不好身体，还会增加身体负担，造成消化不良，肠胃不适，反胃恶心，适得其反，导致过度肥胖，诱发一系列疾病。

“两不碰”

一、不碰生冷的食物

立秋过后，阴气渐长，昼夜温差大，应该禁寒凉，吃太多寒性食物，会导致脾胃虚寒，这就是自身没养好，少碰寒凉食品饮料，准没错！这是为自己的身体负责，尤其孩子和老人等群体，脾胃肠道功能更弱。

二、不碰葱姜蒜辛辣之品

葱姜蒜、辣椒属于辛辣之品，秋天本身就比较干燥，吃多了对身体不好，让身体更干燥，秋天属金，从食物属性来看，秋天应该少吃辛辣食品，越少越好，辛辣容易破坏秋天内藏的状态，不利于养生。

可以适当吃一些滋润润肺的食物，例如百合、银耳、木耳、山药，以及一些偏酸甘的些水果，多酸少甜为宜。

“一要喝”

喝蜂蜜水

古代有“朝朝盐水，晚晚蜜汤”的说法，说的是立秋过后，秋燥严重，这个时候不妨多喝一些蜂蜜水润燥，晚上临睡觉前喝一碗蜂蜜水，滋补养生，健康身体。