

## 暑未消 秋风起

## 气候篇

## 凉风渐起 暑热未散

立秋是二十四节气中的第十三个节气，也是秋天的第一个节气，暑去凉来，标志着孟秋时节的正式开始。但立秋并不代表酷热天气就此结束，立秋还在暑热时段，初秋期间天气仍然很热。季节转换，南方地区的降雨量、干湿度等变化明显；北方地区变化明显的是气温。

立秋有三候：  
一候凉风至。立秋后，我国许多地区开始刮偏北风，偏南风

逐渐减少，北风给人们带来丝丝凉意，天气也开始呈现转凉的趋势。

二候白露降。立秋之后，由于白天日照仍很强烈，夜晚凉风刮来形成一定的昼夜温差，空气中的水蒸气清晨时，在室外植物上凝结成一颗颗晶莹的露珠。

三候寒蝉鸣。随着天气转凉，这时候的蝉感觉阴气上升，太阳光已成强弩之末，一日不如一日，蝉鸣叫得更加响亮、凄切。

“始惊三伏尽，又遇立秋时。”当夏天的余热还未散尽，立秋带着一缕清风已悄然而至。8月7日20时28分57秒将进入“立秋”节气，意味着夏季结束，秋季开始。刘禹锡曾写道：“自古逢秋悲寂寥，我言秋日胜春朝。”尽情地表达着爱秋喜秋的情怀；辛弃疾也说：“却道天凉好个秋。”如此可爱而又充满诗意的秋季，你准备好迎接它了吗？

## 养生篇

## 润燥养阴是重点

古人云：“春夏养阳，秋冬养阴”“春生夏长、秋收冬藏”，养生须顺应时节，才能达到延年益寿的目的。秋季气候干燥，夜晚虽然凉爽，但白天气温仍较高，根据“燥则润之”原则，应以养阴清热、润燥止渴的食品为主。秋季空气中湿度小，皮肤容易干燥。因此，在整个秋季都应重视机体水分和维生素的摄入。

## 养肺护肝

肺与秋季相应，而秋季干燥，气燥伤肺，容易产生疾病，因此需要养肺。立秋过后肺功能开始处于旺盛时期，要加强调养。专家指出，要适当多润肺，多补充水分，少食伤胃食物。起居还宜早早起，

多呼吸新鲜空气，多做深呼吸，以及及时排出体内的有害物质。不过度劳作，可适度慢跑，促进血液循环，增强体质。

## 保护脾胃

实际上立秋后很长一段时间，气温还是比较高的，空气湿度也较大。再经过苦夏的煎熬，很多人脾胃往往很虚。调理脾胃应该侧重于清热、利湿、健脾。脾虚的人常常食欲不振、肢体倦怠、面色萎黄，秋天吃些促进脾胃功能的恢复食物，如芡实、山药，并避免吃寒凉食物，如梨、西瓜等。

## 少辛增酸

所谓少辛，就是要少吃一些辛味的食

物，这是因为肺属金，通气于秋，肺气盛于秋，少吃辛味，才能防止肺气太盛。中医认为，肝属木，金克木，即肺气太盛可能损伤肝的功能，所以在秋天要“增酸”，增加肝脏功能抑制肺气。在水果中含酸性物质种类最多的是山楂，此外，柚子、石榴也是秋天常吃的酸味水果。

## 调节睡眠

秋天，天高风劲，使肺气收敛，因此睡眠应做到“早睡早起”，睡眠时头向西卧为好。深秋时节气候较寒冷，不宜终日闭户或夜间蒙头大睡，要养成勤开窗通风、夜间露头而睡的习惯。保持室内空气流通，减少呼吸疾患。

## 习俗篇



## 啃秋、晒秋、贴秋膘

立秋，不仅是重要的节气，还是我国重要的岁时节日。在古代，民间在立秋收成之后，会挑选一个黄道吉日，一方面祭拜感谢祖先庇佑，另一方面则尝试新收成的米谷，以庆祝辛勤换来的收获。民间有啃秋、晒秋、贴秋膘等习俗。

## 啃秋瓜

在南方有“立秋啃秋瓜”的习俗，在人秋的这一天的多吃西瓜，祛除积蓄在体内的暑气，迎接丰收，久之形成习俗。民国时期出版的《首都志》记载：“立秋前一日，食西瓜，谓之啃秋。”也有迎接秋天到来之意。

## 晒秋

晒秋是一种典型的农俗现象，具有极强的地域特色。在湖南、广西、安徽、江西等生活在山区的村民，由于地势复杂，村庄平地极少，只好利用房前屋后及自家窗台屋顶架晒，挂晒农作物，久而久之就演变成一种传统农俗现象。

## 贴秋膘

民间流行在立秋这天以悬秤称人，将体重与立夏时对比来检验肥瘦，体重减轻叫“苦夏”。那时人们对健康的评判，往往只以胖瘦做标准。瘦了当然需要“补”，补的办法就是“贴秋膘”。

## 运动篇

## 宜做有氧运动

立秋时节，几场秋雨，气温大大下降，这种凉爽舒怡的天气正是锻炼身体的黄金季节。但爆发性的无氧运动轻易引起身体不适，甚至造成运动损害，所以，一定要选择动作幅度较小、热量消耗较大的有氧运动。锻炼时以身体微微出汗，锻炼后感到轻松舒适，为适度标准。推荐以下三种运动：

## 慢跑

慢跑是一项很理想的秋季运动项目，能增强血液循环，改善心肺功能；改善脑的血液供应和脑细

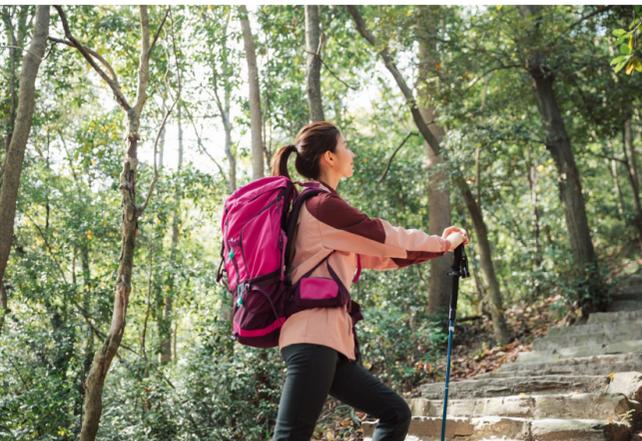
胞的氧供应，减轻动脉硬化；可以增加能量消耗，减少由于不运动引起的肌肉萎缩及肥胖症，并可使体内的毒素等多余物质随汗水及尿液排出体外。跑步还能有效地刺激代谢，增加能量消耗，有助于减肥瘦身。

## 登高爬山

爬山可以明显提高腰、腿部的力量，身体的协调平衡能力、耐力等都能得到锻炼。爬山还能使肺通气量和肺活量增加，血液循环增强，脑血流量增加，小便酸度上升。秋季爬山，由于温度变化大，人的体温调节机制不断处于紧张状态，因此能提高人体对环境变化适应能力。

## 游泳

初秋的冷水泳能对神经系统起到明显的刺激作用，加快心跳速度、促进血流量，进而加速身体的新陈代谢。秋季游泳在一定程度上有效地增强人体免疫力，可以抵御季节交替时感冒的发生。



## 饮食篇

## 均衡营养 足量饮水

秋季燥气亢盛，耗津伤液，容易出现口干、鼻干、痰黏、大便干结、皮肤干裂等症状，除了要多喝水，防秋燥不妨在饮食上下功夫。入秋后，可以多吃以下这些食物。

主食及豆类：大米、小米、玉米、荞麦、大麦、小麦、糯米、糙米、高粱、豆腐、豆浆、扁豆等。

蔬菜：豆芽、菜花、菠菜、胡萝卜、茄子、莲藕、甘薯、马铃薯、山药、芋艿、芹菜、小白菜、莴笋、洋白菜、南瓜、茭白、茼蒿、香菇等。

肉蛋奶：羊肉、牛肉、鸭肉、鱼类、猪腰子、猪肺、蟹肉、乌骨鸡、鲍鱼、鳕鱼、蛋类、奶类等。

其他还有：栗子、胡桃、花生、芝麻、蜂蜜、枸杞子、白木耳、田螺等。

## 推荐食谱

## 食谱一：胡椒猪肚汤

第一步，备好猪肚、大排、盐、花椒、生姜和白胡椒。

第二步，将猪肚直接加上盐搓洗干净，再用生粉清洗。花椒和生姜直接切块。

第三步，将猪肚冷水下锅，下入料酒、姜片 and 葱结，焯水3分钟，然后捞出，从侧边剪开，冲洗干净，找到猪肚和小肠连接部分的白色内膜，用刀刮干净。

第四步，起锅烧油，下入姜片和胡椒粒，煸炒出香味，然后下入猪肚，炒干多余的水分，再加入水，盖上盖，大火煮沸，撇去浮沫。

第五步，直接开始炖煮，烧开后用文火炖煮120分钟后即可。



## 食谱二：板栗烧鸡

第一步，备好鸡肉、板栗、生姜、花椒、八角、板栗、大蒜和调味料。

第二步，炒锅热油，将板栗倒入锅中油煎1分钟左右，盛出备用。

第三步，炒锅热油，放入姜蒜末、辣椒段、花椒粒小火爆香，倒入鸡块翻炒均匀。

第四步，加入料酒、生抽、老抽、蚝油、白糖翻炒均匀。

第五步，加适量开水，盖上锅盖中火煮10分钟后加入板栗，继续中小火煮10分钟。

第六步，大火收汤汁，撒入葱花即可出锅装盘。

## 食谱三：凉拌莲藕

第一步，备好莲藕、青红椒、生姜和白醋。

第二步，将莲藕处理后洗净切片，青红椒切粒了，生姜切末。

第三步，莲藕放入热水锅中加入白醋，烫20秒后捞出，放入凉水中冲凉。

第四步，碗中放入姜末、蒜末、葱花、干辣椒、花椒，淋勺热油激发出香味后放入一勺白醋、香油、食盐，搅拌均匀。

第五步，将调制好的酱汁倒入莲藕上，抓拌均匀就可以了。