

二十四节气

立秋

立秋,是二十四节气中的第13个节气,每年8月7日至9日立秋。“秋”就是指暑去凉来,意味着秋天的开始。立秋后虽然一时暑气难消,有“秋老虎”的余威,但总的趋势是天气逐渐凉爽。

立秋养生

一、精神调养:要做到内心宁静,神志安宁,心情舒畅,切忌悲忧伤感,即使遇到伤感的事,也应主动予以排解,以避肃杀之气,同时还应收敛神气,以适应秋天容平之气。

二、起居调养:立秋之季已是天高气爽之时,应开始“早睡早起,与鸡俱兴”,早卧以顺应阳气之收敛,早起为使肺气得以舒展,且防收敛之太过。立秋乃初秋之季,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,即使在同一地区也会出现“一天有四季,十里不同天”的情况。因而着衣不宜太多,否则会影响机体对气候转冷的适应能力,易受凉感冒。

三、饮食调养:《素问·脏气法时论》说:“肺主秋……肺收敛,急食酸以收之,用酸补之,辛泻之。”可见酸味收敛肺气,辛味发散泻肺,秋天宜收不宜散,所以要尽量少吃葱、姜等辛味之品,适当多食酸味果蔬。秋时肺金当令,肺金太旺则克肝木,故《金匮要略》又有“秋不食肺”之说。秋季燥气当令,易伤津液,故饮食应以滋阴润肺为宜。《饮膳正要》说:“秋气燥,宜食麻以润其燥,禁寒饮。”更有主张人秋宜食生地粥,以滋阴润燥者。总之,秋季时节,可适当食用芝麻、糯米、粳米、蜂蜜、枇杷、菠萝、乳品等柔润食物,以益胃生津。

四、运动调养:进入秋季,是开展各种运动锻炼的大好时机,每人可根据自己的具体情况选择不同的锻炼项目,这里给大家介绍一种秋季养生功,即《道藏·玉轴经》所载“秋季吐纳健身法”,具体做法:清晨洗漱后,于室内闭目静坐,先叩齿36次,再用舌在口中搅动,待口里液满,漱练几遍,分三次咽下,并意送至丹田,稍停片刻,缓缓做腹式深呼吸。吸气时,舌舔上腭,用鼻吸气,用意送至丹田。再将气慢慢从口中呼出,呼气时要默念“呬”字,但不要出声。如此反复30次。秋季坚持此功,有保肺健身之功效。

在我国大部分地区,立秋后很长一段时间,气温通常较高,空气湿度也较大。在这样的气候条件下,调理脾胃侧侧重于清热、利湿、健脾,不妨多吃一点绿豆、扁豆、薏米等,以使体内的湿热之邪从小便排出,促进脾胃功能的恢复。其次,调理脾胃还要因人而异。具体而言,以下三类人要格外注意:

第一,脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠乏力、时有腹泻、面色萎黄,这类朋友进补前不妨适度吃点健脾和胃的食物,以促进脾胃功能的恢复,如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥,因此,若用上述食物煮粥食用,疗效更佳。

第二,胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友,日久易化热生火,积热于肠胃,表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类朋友进补前一定要注意清泄胃中之火。适度多摄入些苦瓜、黄瓜、冬瓜、苦菜、苦丁茶等,待胃火退后再进补。

第三,老年人及儿童。由于消化能力较弱,胃中常有积滞宿食,表现为食欲不振或食后腹胀。因此,在进补前应注重消食和胃,不妨适量吃点山楂、白萝卜等消食、健脾、和胃的食物。症状严重者可在医生的指导下服用保和丸、香砂养胃丸等。

除了阳虚体质者外,不要过多食用温热的食物或药物,如羊肉、狗肉、人参、鹿茸、肉桂、附片等,否则极易加重秋燥。

立秋气候

古代分立秋为三候:“初候凉风至”,立秋后,我国许多地区开始刮偏北风,偏南风逐渐减少。小北风给人们带来了丝丝凉意。“二候白露降”,由于白天日照仍很强烈,夜晚的凉风刮来形成一定的昼夜温差,空气中的水蒸气在清晨室外植物上凝结成了一颗颗晶莹的露珠。“三候寒蝉鸣”,这时候的蝉,食物充足,温度适宜,在微风吹动的树枝上得意地鸣叫着,好像告诉人们炎热的夏天过去了。

立秋到了,但并不是秋天的气候已经到来了。划分气候季节要根据“候平均温度”,即当地连续5日的平均温度在22℃以下,才算真正秋天的时节。

中国地域辽阔,虽各地气候有差别,但此时大部分仍是未进入秋天气候,况且每年大热三伏天的末伏还在立秋后第3日。尤其是中国南方此节气内还是夏暑之时,同时由于台风季节渐去了,气温更酷热,因而中国医学对从立秋起至秋分前这段日子称之为“长夏”。

立秋后虽然一时暑气难消,虽有“秋老虎”的余威,但总的趋势是天气逐渐凉爽。气温的日较差逐渐明显,往往是白天很热,而夜晚却比较凉爽。

立秋后虽然一时暑气难消,虽有“秋老虎”的余威,但总的趋势是天气逐渐凉爽。气温的日较差逐渐明显,往往是白天很热,而夜晚却比较凉爽。

各地立秋习俗大比拼

北京:民间素爱“贴秋膘”

每年立秋,按照老北京的习俗要吃肉食,即“贴秋膘”。京城一些老字号肉食柜台前,选购肉食制品的顾客就会排起了长队。

8月7日,是立秋的日子,民间素有“贴秋膘”一说。什么是“贴秋膘”呢?实际上在炎热的夏季,人们什么都吃不下去,有厌食之感。一旦立秋,虽仍然很热,而人们的身上再无湿粘不适之感,毕竟凉爽的秋天快要到了。于是就开始萌发了要做点好吃的想法,以补偿入夏以来的亏空,吃什么呢?最解馋的是炖肉!用吃炖肉的办法把夏天身上掉的膘重新补回来,所以叫“贴秋膘”。

过去民间对节气有许多讲究,多数又与吃和防病有关,这与人们关注自己的生活健康不无关系。“民以食为天”,立秋是一个很重要的节气,人们当然忘不了吃。所以北京、河北一带民间流行“贴秋膘”。清朝时,民间流行在数伏这天以悬秤称人,当然大多是称小孩,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”,弥补的办法就是到了立秋要“贴秋膘”,吃味

厚的美食佳肴,当然首选吃肉,“以肉贴膘”。这一天,普通百姓家吃炖肉,讲究一点的人家吃白切肉、红焖肉,以及肉馅饺子、炖鸡、炖鸭、红烧鱼等。

杭州:流行食“秋桃”

江南一带还有立秋日吃秋桃的习俗。过去在杭州一带流行食秋桃。立秋时大人孩子都要吃秋桃,每人一个,吃完把核留起来。等到除夕这天,把桃核丢进火炉中烧成灰烬,人们认为这样就可以免除一年的瘟疫。

四川:流行喝“立秋水”

四川东西部还流行喝“立秋水”,即在立秋正刻,全家老小各饮一杯水,据说可消除积暑,秋来不闹肚子。

山东莱西:流行吃“渣”

山东莱西地区则流行立秋吃“渣”,就是一种用豆沫和青菜做成的小豆腐,并有“吃了立秋的渣,大人孩子不呕也不拉”的俗语。这些民俗大都为防痢疾,足见我国劳动人民对秋季腹泻的防范意识。

