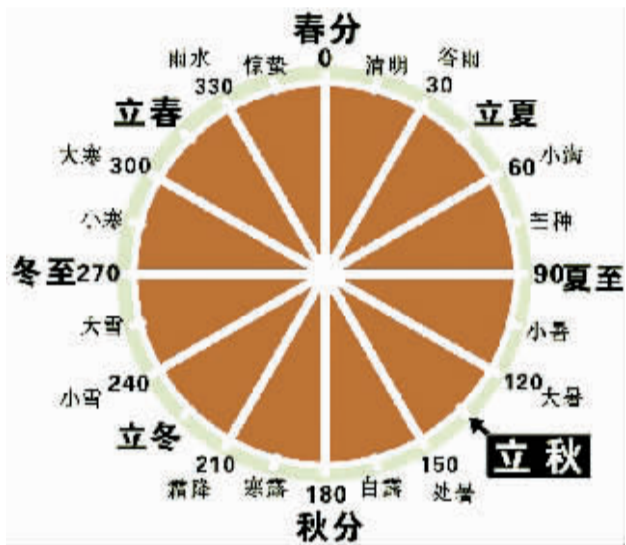




“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛” 今秋是否出现 “秋老虎”尚无定论

□据 新华社



俗话说,“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”。立秋将至,我国南方大部出现出骄阳似火、高温蒸烤的局面。此前,天文学家表示今年的立秋时间在7日傍晚,“晚立秋”会不会导致我国出现高温干热的“秋老虎”天气?

穿衣“春捂秋冻”宜“早卧早起”

“立秋”节气,标志凉爽的秋季即将到来。养生保健专家提醒,值此时节,公众在起居和衣着上应该有所讲究,起居宜“早卧早起”,穿衣要“春捂秋冻”。

养生保健专家张东生说,立秋时节在起居上,应做到早卧早起。“早卧”可调养人体中的阳气,“早起”则可使肺气得以舒展,防止收敛太多。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血管等缺血性疾病发病有一定意义。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。

我国自古以来就流传着“春

捂秋冻,不生杂病”的养生保健谚语。因此,秋季穿衣也要顺应“阴津内蓄,阳气内收”的需要,适当地冻一冻。

保健专家提醒说,“秋冻”不能简单地理解为“遇冷不穿衣”。初秋,暑热未尽,凉风时至,当天气骤然变冷时,适当地增衣是必要的,否则不但不能预防疾病,反而会招灾惹病。“适当增衣”让自己略感凉而不感寒为宜,而不是穿得暖暖和和,裹得严严实实。“秋冻”的另外一层意思是,晚秋可适当拖延增加衣服的时间,但要以自己能接受为限度。

别忘“啃秋”“咬秋”“贴秋膘”

民俗专家表示,立秋这天,我国民间流行“啃秋”“咬秋”“贴秋膘”等民俗。

天津市社科院教授王来华介绍说,立秋是秋天的开始,熬过了漫长的炎炎夏日,人们有了食欲,所以立秋的民俗多与吃有关。

立秋这天,很多地方有用秤称人的习俗,将此时的体重与立夏时对比。因为在炎热的夏天,人本就没有什么胃口,饭食清淡,两三个月下来,体重大都要减少一点。立秋后,秋风渐起,胃口大开,想吃点好的,增加一点营养,补偿夏天的损失。补的最好办法就是“贴秋膘”(也称“抢秋膘”):在立秋这天吃各种各样的肉,如炖肉、烤肉、红烧肉

等,“以肉贴膘”。

立秋除了“贴秋膘”,我国民间还流行“咬秋”和“啃秋”。城市里的人在立秋日买个西瓜回家,全家围着啃,就是啃秋了。而农村人的啃秋则豪放得多,他们在瓜棚下、树阴里,三五成群,席地而坐,抱着西瓜啃,抱着山芋啃,抱着玉米棒子啃。“啃秋”抒发的是一种丰收的喜悦。

“啃秋”在有些地方也称为“咬秋”。天津讲究在立秋的那一刻吃西瓜或香瓜,据说可以防止腹泻,称“咬秋”,寓意炎炎夏日酷热难熬,时逢立秋,将其咬住。在江苏等地也在立秋这天吃西瓜以“咬秋”,据说可以不生秋痱子。

是否出现“秋老虎”尚无定论

立秋标志着秋天的开始,是一年中气温由升变降的转折期,但立秋不是真正秋天的到来。“从气象的角度,日平均气温连续5天低于

22℃,才可认定为秋天。而目前,炎夏的余热未消,我国大部地区距这个标准仍有较大距离。”中央气象台首席预报员林建说。至于立秋之后

会不会出现“秋老虎”,目前的气象监测尚不能肯定。“如果副热带高压在南落过程中长时间控制南方地区,就会出现‘秋老虎’”。

“秋老虎”发威当心中暑

天文和气象专家表示,立秋预示着炎热的夏天即将过去,秋天即将来临;但今年的高温天气还没有结束,公众要当心“秋老虎”的余威,注意防暑。

天津市天文学会理事赵之珩介绍说,每年8月7日、8日或9日,太阳到达黄经135度时,即为立秋节气。《月令七十二候集解》说:“秋,揪也,物于此而揪敛也。”

天文专家表示,立秋一到,传统意义上的秋天从此就开始了。尽管谚语也说“立秋之日凉风至”,但实际上,由于我国地域辽阔,幅员广大,纬度、海拔跨度都很大,这就决定了我国各地不可能在立秋这一天同时进入凉爽的秋季。

从气候特点看,立秋时节由于盛夏余热未消,秋阳肆虐,特别是在立秋前后,很多地区仍处于炎热

之中,因此,民间有“秋老虎”之说。气象资料表明,这种炎热的天气,往往要延续到9月的中下旬,天气才真正凉爽起来。

气象专家提醒说,“秋后一伏热死人”,立秋后,我国大部分地区气温依然很高,尤其是我国南方部分地区,天气依然酷热,暑气难消,公众应密切关注天气预报,当心“秋老虎”,小心中暑。

立秋时节要“少辛多酸”以助养肝

营养专家提醒说,立秋时节,天气开始由热转凉,此时节,公众在饮食上应谨记“少辛多酸”的原则,以助养肝。

天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲说,秋天要尽

量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛辣之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛辣之物,适当多食酸味果蔬以助养肝。患有脾胃虚弱、消化不良的人,可以服用具有健脾补胃功效的莲子、山药、扁豆等食物。

洛阳网 — 洛阳人的网上家园

www.lyd.com.cn

- 洛阳市访问量最大、影响力最大的综合性地方门户网站,与《洛阳日报》、《洛阳晚报》全面互动,并同步或超前日报、晚报、网络版。
- 权威性的网上新闻发布中心,网上资讯服务中心和网上对外宣传窗口,看新闻、搜信息、查地图、找工作、找大案、交朋友、上网校、论坛灌水、律师咨询……以本地化的丰富内容和实用功能满足您的上网需求。
- 每天20万人的访问量,独具特色的多媒体方式,为您打造广告宣传的新平台。
- 洛阳第一本新闻电子杂志《读者》免费下载,一手在手,风角随行,让“阅读”成为“悦读”的享受。
- Wap网站 (http://wap.lyd.com.cn) 用手机直接访问,随时随地,轻松掌握最新资讯。

访问量洛阳第一
影响力洛阳第一