

12-13

生活+

生活+

秋波荡漾

三伏走 处暑来 暑热将尽 一夜秋凉 早睡早起喝粥进补 不妨多争“蜂”吃醋



省城近来阴雨连绵的天气和较低的气温,让人感觉秋天的气息越发浓烈起来,一年中最热的“三伏天”刚刚结束,二十四节气中的“处暑”将于8月23日凌晨到来,秋天,似乎已经真真切切地来到了我们身边。夏秋转换之际,我们在饮食起居等方面应该注意些什么?不妨听听专家的建议。

本版稿件写
本报记者 邱建国
(署名除外)

节令 处暑

每年8月23日前后,太阳到达黄经150°,是处暑节气。处暑,既不同于小暑、大暑,也不同于小寒、大寒,它是天气由炎热向寒冷过渡的象征。据《月令七十二候集解》说:“处,去也,暑气至此而止矣。”意思是炎热的夏天即将过去了,此后我国广大地区气温逐渐下降。

我国古代将处暑分为三候:“一候鹰乃祭鸟;二候天地始肃;三候禾乃登。”此节气中老鹰开始大量捕猎鸟类;天地间万物开始凋零;“禾乃登”的“禾”是黍、稷、稻、粟类农作物的总称,“登”即成熟的意思。我国南方大部分地区这时正是收获中稻的大忙时节。

处暑热不来

处暑又称暑退,气温一般是15℃-17℃,是最适于人体的气温,“处暑热不来”就是这个道理。陆游有两句诗:“四时俱可喜,最好新秋时”就是形容处暑的舒适。

虽然天气开始逐渐转凉,但还未出现真正意义上的秋凉,晴天下午的炎热亦不亚于盛夏之季。“秋老虎”,多是指处暑这样的气候。处暑节气之际,中午热,早晚凉,昼夜温差较大,而前气温偏热,雨后气温偏凉。



天气 三伏已过,处暑将来 最热的日子总算熬过去了

7月18日起,大家经历了为期30天的“三伏天”,随着8月16日“末伏”第10天已经成为历史,以高温酷暑为特征的“三伏天”正式宣告结束。今年的“三伏天”虽然比去年少了10天,多变的天气依然给人们留下了深刻印象,这30天里,济南市民经历了高温和暴雨,经历了台风和“副高”,当然也经历了细雨绵绵凉风习习的日子。随着处暑节气的到来,泉城的天气也将掀开新的一页,其显著特征,将不再是高温和酷暑。

据山东大学天文学教授李宝洪介绍,按照天文学的算法,每年8月23日左右,太阳到达黄经150度时即为处暑节气,根据推算,今年太阳到达这一位置的时间是8月23日凌晨1点06分50秒,因此处暑的准确时间也就是8月23日凌晨1点06分50秒。

威力虽强,不必担心

“秋老虎”并非一定来

一说到立秋之后的天气,很多人马上就会想到“秋老虎”,甚至有点“谈虎色变”的感觉,其实,“秋老虎”威力虽强却不是一定会来,而且北方的“秋老虎”比南方要“温顺”很多,因此大家没有必要过于担心。

李宝洪介绍说,民间所谓的“秋老虎”指的是立秋之后短期回热的天气,一般出现在8月9日之交,大约持续7天至15天,气象学上的“秋老虎”指的则是处暑节气后连续5天最高气温在33℃以上的天气。从这个意义上讲,如果处暑节气之后雨水较多导致气温升不上去,“秋老虎”就不会出现,省城上周阴雨连绵气温较低,不仅证明雨水的降温效果确实明显,一定意义上也预示着今年“秋老虎”的威力可能不会太强,当然,老天的脾气谁也摸不透,“秋老虎”到底会不会来还得看老天的脸色,毕竟往年夏秋之交济南曾经出现过的高温还是比较可怕的,国庆节黄金周出门,有时候还会热得大汗淋漓呢。

实际上,“秋老虎”对南方的影响比北方要大得多,据气象专家介绍,我国北方冷空气相对活跃,立秋后可能温差增大,天气变得比较凉爽,但南方立秋后依然经常受“副高”控制,在经历处暑、白露等节气后的一个月内在往往“秋老虎”横行,直到9月下旬的秋分节气才会真正凉快起来。此外,即使是南方,每年“秋老虎”横行的时间也不完全一样,有时候只有半个月,有时候长达两个月,有时候还会来了又去了又来。

“秋老虎”威力虽强却不必过于担心的另一个原因是,这种天气虽然气温较高,但相对而言阳光比较充足,空气也比较干燥,一般不会出现让人不堪忍受的“桑拿天”,而且早晚两头气温不是很高,不至于热得喘不过气来。



民俗

放河灯、吃水鸭 解暑送炎夏

除了放河灯以及出游迎秋,各地还有一些与处暑有关的习俗,这些习俗无一例外有着浓郁的地方特色,比如浙江沿海一带的渔民每年处暑期间都要举行隆重的“开渔节”,在东海休渔结束那天举行盛大的开渔仪式欢送渔民出海,也是从这时候开始,人们往往可以吃到种类更为繁多也更为可口的海鲜,北京则保留着处暑吃鸭子的传统,不少北京人会在处暑当天买“处暑百合鸭”回家品尝。

济南民俗专家乔润生告诉记者,中元节之夜“放河灯”的传统咱们济南也有,不过济南人放河灯的具体时间因人而异,有的人选择农历七月十五晚上放,有的人选择农历七月三十晚上放,至于地点,则以大明湖和护城河为主。除此之外,处暑这天济南并没有诸如“立夏称人”、“夏至吃凉面”之类的特殊习俗。

除了放河灯以及出游迎秋,各地还有一些与处暑有关的习俗,这些习俗无一例外有着浓郁的地方特色,比如浙江沿海一带的渔民每年处暑期间都要举行隆重的“开渔节”,在东海休渔结束那天举行盛大的开渔仪式欢送渔民出海,也是从这时候开始,人们往往可以吃到种类更为繁多也更为可口的海鲜,北京则保留着处暑吃鸭子的传统,不少北京人会在处暑当天买“处暑百合鸭”回家品尝。

济南民俗专家乔润生告诉记者,中元节之夜“放河灯”的传统咱们济南也有,不过济南人放河灯的具体时间因人而异,有的人选择农历七月十五晚上放,有的人选择农历七月三十晚上放,至于地点,则以大明湖和护城河为主。除此之外,处暑这天济南并没有诸如“立夏称人”、“夏至吃凉面”之类的特殊习俗。

天气 虽已立秋,尚未入秋 泉城的秋天来得比较晚

在很多印象中,立秋就意味着秋天的开始,但是按照气象学上的定义,这种理解并不准确,实际上,除了长年皆冬和春秋相连的地区之外,我国很少有立秋就进入秋季的地区。济南市气象台预报员孙长征告诉记者,气象学上夏天与秋天“交接班”的标志是“连续5天日平均气温低于22℃”,具体来说就是,如果连续5天的日平均气温在22℃以下,5天中的第一天就是入秋的那一天,而日平均气温并非某一天最高和最低气温的平均值,气象学上通常把一天中2时、8时、14时、20时四个时刻气温的平均值作为一天的平均气温。

省城上周经历了多次降雨过程,不仅阴雨连绵,气温也不是很高,尤其是上周二,市区白天的最高气温只有20.7℃,但一两天的低温并不意味着济南已经入秋,因为天晴时的气温较高,所以目前济南还没有达到入秋的标准。

据济南市气象台预报员于丽娟介绍,

防病

处暑时节防“秋燥”

处暑气温下降明显,昼夜温差加大,人们一不小心就容易引发呼吸道、肠胃炎、感冒等疾病,故有“多事之秋”之说。中医专家提醒市民,处暑时节后的养生重点是预防“秋燥”。“秋燥症”主要表现为皮肤干涩、鼻腔干疼或口燥咽干等。

*易患病:咳嗽

据专家介绍,每年初秋,中医门诊的患者都会增多,其中不少都是气虚体寒的人,症状主要表现为腹泻、咳嗽、感冒、鼻炎等。“秋燥”最容易引发咳嗽。许多市民一到秋天就咳嗽不止,不少患者以为是喉咙炎症所致,殊不知正是被“秋燥”“骚扰”的结果。

*易患病:腹泻

夏天过后,很多人脾胃功能相

处暑过后护脐暖脚

三伏天结束后,天气逐渐转凉,昼夜温差也渐渐增大,但许多年轻人还是穿着露脐装、超短裙、光脚穿凉鞋……一系列伏天打扮仍在继续。专家提醒,处暑过后,就应把养生重点从防暑降温转移到防寒保暖上来了,尤其要注意脐部和双脚的保暖。肚脐是人体相对薄弱的地方,周围的皮下脂肪较少,但未梢神经却十分丰富,因此对外部的刺激特别敏感,如若被冷风寒气刺激,便容易出现腹痛、腹泻,甚至恶心、呕吐等症状;而“寒从脚底生”的道理也说明,秋季暖脚行动势在必行。

护脐暖脚这样做:

- ◆早晚温度低时,最好穿一件长袖衣物。
- ◆夜间睡觉时要遮盖腹部,关门窗。
- ◆日常生活饮水当以温开水为宜,减少冷食冷饮的摄入。
- ◆每天睡前用40℃左右的热水泡脚,坚持15-30分钟,能有效改善血液循环。
- ◆无论穿哪种类型的鞋,都建议穿上袜子,哪怕是薄薄的丝袜,也能够帮双脚御寒。

省城上周二气温较低主要是因为前期气温就不是很高,加之当天断断续续一直下雨,太阳一整天没有露脸儿,导致气温无法回升,一旦雨后天晴,气温回升的趋势还是很明显的。于丽娟还说,这个季节总体来说还是“副高”占主导,即使有冷空气影响降温效果也比较有限,所以如果不继续下雨的话,气温回升还是比较快的。

事实也证明,省城雨后的气温回升确实挺快,上周二还是“凄风冷雨”,上周三天气一转晴,市区的最高气温就达到了26℃以上,比上周二一下子高了一大截,可见只要不下雨,济南还不至于在这个时节觉得凉意袭人。

此外,从往年的统计数据来看,省城入秋的时间也不算太早。济南市气象台提供的数据显示,按照气象学上的标准,过去5年济南市入秋最早的一年是2010年,日期是8月21日,最晚的一年是2008年,日期是9月22日。

养生 早晚凉,中午热 适时增减衣物别着凉

处暑时节正值夏秋交接之际,暑气还未完全消退,虽然“暑气至此而止矣”,但还未出现真正意义上的秋凉,因此夏季的一些养生方案此时依然适用。

“初秋时节依然要注意保养体内的阳气,防止阳气耗伤太过,天热的时候要减少外出,饮食上一定不要贪凉。”山东省中医药预防保健中心主任,省千佛山医院中医科副主任,中医脑病研究室主任周霞提醒说,如果在气温过高的时候外出,极易造成阳气耗散,虽然已经不是盛夏,还是可能引起中暑等症。

此外,这一时节天气的重要特征是一天之中早晚比较凉中午比较热,因此及时增减衣物

不愿起,不爱动 充足睡眠化解“秋乏”

周霞告诉记者,随着天气逐渐转凉,不少人会有懒洋洋的感觉,早上不爱起,白天不爱动,这就是通常所说的“春困秋乏”中“秋乏”的表现,四肢无力、咽干、口干、鼻子干等都是“秋乏”的症状,至于化解的办法,一是保证睡眠充足,争取晚上10点之前入睡,每天最好比夏天多睡一个小时,二是尽量保证一定时间的午休,三是保持饮食清淡并注意加强锻炼,比如登高、慢跑等,此外还可以在室内养一些绿色植物以吸收二氧化碳,增加空气中的含氧量。

“人们说春天肝火旺,其实秋天也容易上火。中医认为秋天‘燥邪当令’,脾气大的人一旦

秋天短,冷得快

多吃秋梨忌辛辣油腻

“一场秋雨一场寒,济南的秋天比较短,入秋之后降温迅速,深秋相对比较寒冷而且天气干燥,这种天气容易引发各类呼吸道疾病,如急性慢性咽炎、过敏性鼻炎、干咳、流鼻血等,这都是燥气伤肺引起的。”周霞提醒广大市民,济南从夏天到冬天过渡的时间比较短,处暑之后不经意间就进入了深秋,而进入深秋之后,大家应该采取适当的措施保持生活环境的湿润,注意养肺养胃。

“饮食上应该以滋润为主,少吃辛辣和油炸食物以避免‘伤阴’,多吃山药、百合、藕等健脾、润燥、养胃的食物,秋季养生要坚持少辛多酸,

饮食

按照周霞主任提示的养生要点,结合她提到的适合秋季食用的食材,记者搜集整理了下面这些养生食谱,如果您想亲自下厨做几道既可口又对身体有好处的佳肴,买菜和烹调的时候不妨参考一下,看看食用之后是否有相应的功效。

*百合莲子汤

配料:干百合100克,干莲子75克,冰糖75克。

做法:百合浸水一夜后,冲洗干净。莲子浸泡4小时,冲洗干净。将百合、莲子置入清水锅内,武火煮沸后,加入冰糖,改文火煮煮40分钟即可食用。

功效:安神养心,健脾和胃。

*青椒拌豆腐

配料:豆腐1块,青椒3个,香菜10克,香油、盐、味精各适量。

上火会导致血压升高,甚至出现便秘、口臭、眼目干涩等症状,所以秋天情绪的调养也非常重要。”周霞说,秋天应该尽量保持平和内敛的心态,如果有条件可以出去旅游放松心情一下心。

此外,秋天是收获的季节,周霞特别指出,如果有条件的话,参与采摘活动对调节情绪非常有好处,其原因一是乡下空气比较清新,二是亲自参与收获会让人心情愉悦观心舒畅,需要注意的是,采摘时一定要不要吃生冷瓜果,不要看到新鲜的瓜果就忍不住大块朵颐,最好是带回家洗净削皮或焯熟之后再吃,以免一时贪图美味而吃坏了肠胃。

秋季养生吃点啥 这些食谱您不妨参考一下

多吃醋是必不可少的,蜂蜜是秋季养颜美容的佳品,所以秋季养生离不开争“蜂”吃“醋”。”周霞特别推荐,秋梨是润肺的佳品,深秋时节可以适当多吃一点。

周霞指出,对秋季养生有利的食物包括山药、百合、香菇、藕、南瓜、梨、葡萄、桃子、苹果、海带等,而荔枝、橘子、西瓜等容易让人上火或者性凉的食物则应尽量少吃。

此外,秋季进补是老百姓的传统习惯,如何能在不加重脾胃负担的同时又起到滋阴补益的效果?周霞建议可以多喝些滋阴补益养生粥。如鲫鱼糯米粥、

*芝麻菠菜

配料:鲜菠菜500克,熟芝麻15克,盐、香油、味精各适量。

做法:菠菜去根洗净,在开水锅中滚烫一下,捞出浸入凉水中,凉后捞出沥干水分,切成段,放入盘内,分别加入盐、味精、香油,搅拌均匀,再将芝麻撒在菠菜上即可。

功效:补肝益肾,开胸润燥。

*鲫鱼糯米粥

配料:鲫鱼1-2条,糯米30-45克,姜片适量。

做法:先将糯米加适量水煮粥,待粥将稠时,将鲫鱼放入,粥好时,去鲫鱼骨,并放入适量的姜末、葱花和盐、味精即可。

功效:该粥可作为病后体虚食疗养法,尤其适合脾虚食欲不振、消瘦乏力等症。

运动

秋季健身宜轻松平缓

秋季运动量不宜过大,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。下面介绍几种秋季适宜的健身运动。

爬山

爬山可以增强心、肺功能,增强抗病能力,还能使肺活量增加,血液循环增强,脑血流量增加,秋日登高,由于气候独特,对人体生理机能还有特殊的益处。

当然,爬山时间要避开气温较低的早晨和傍晚,速度要缓慢,上山下山时可通过增减衣服达到适应空气温度的目的。高血压、冠心病等患者更要量力而行,以防产生不利。

慢跑

这是一项很理想的秋季运动项目,跑速自定,路程不限,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。

一天之中,人们如果有一—2个小时到室外呼吸新鲜空气,其中抽出40分钟左右进行慢跑,不仅会少染疾病,体质也会增强,精力也会日益充沛起来。

骑自行车

据近年来研究的结果表明,骑自行车和跑步、游泳一样,是一种最能改善人们心肺功能的耐力性锻炼,它不仅是一项减肥运动,更能令心灵愉悦。

冷水浴

冷水浴就是用5-20℃之间的冷水洗澡,秋季的自然水温正是在这一范围内,冷水浴的保健作用十分明显,可以增强人体对疾病的抵抗能力,被称为“血管体操”;还有助于消化功能的增强;对慢性胃炎、胃下垂、便秘等病症有一定的辅助治疗作用。

需要注意的是,患有严重高血压、冠心病、风湿病、空洞性肺结核、坐骨神经痛以及高热病人都不可进行冷水淋浴。(新华)

