



昨日立秋 烦暑郁未退 凉飙潜已起

“烦暑郁未退，凉飙潜已起”，7日20时29分迎来了农历二十四节气中的第13个节气“立秋”。立秋的到来意味着夏季的离去，但并不代表暑热天气就此结束。从十堰天气情况看，立秋之后的一段时间，十堰天气还是十分炎热，大部分地区的最高气温将达38-40℃，局部地区可达42℃。

■记者 罗毅

十堰天气 时值中伏，暑热更盛

今年8月7日为夏秋交节之日“立秋”，也是秋季的第一个节气。古人将立秋分为三候：“一候凉风至；二候白露生；三候寒蝉鸣。”意思是说立秋过后，天气由温热变为凉爽，此时的风已不同于夏天中的热风，而是凉风；早晨，大地上会有雾气产生，但湿气还凝结不成露珠，所以叫作白露降；并且寒蝉在秋天也往往感阴而鸣。

那么立秋过后是不是很快就就不热了呢？其实不然，立秋虽标志着炎热的夏季即将过去，但并不代表酷热天气就此结束。实际上，我国多数地方

在立秋之后还是很闷热，并没有“凉风至”“白露生”“寒蝉鸣”等现象。气象专家解释，这是因为立秋时节仍在“三伏天”里，立秋之后还有至少“一伏”的酷热天气。

民间有“秋后一伏热死人”的说法，并以“秋老虎”来形容这种燥热。《清嘉录》里收有谚语：“预先十日作秋天。”也就是说，虽然秋凉会早到，但并不会在短时间内退去暑热。

根据二十四节气的排序，立秋之后还有处暑，立秋至处暑期间天气还是很热。处暑也就是出暑的意思，意

味着炎热离开，所以，要到处暑节气后，暑气才会渐消，凉意转浓。

进入中伏后，十堰一直高温天气不断，尤其是到了8月后，高温预警信号就没有停，我市大部分地区的最高气温达38-39℃，局部地区的最高气温超过了40℃。其中，从8月3日开始，竹山的最高气温就位于41℃之上。8月6日，竹山的最高气温位居全国“热”榜首位，达到了41.8℃。根据气象资料分析，预计进入立秋后，我市的高温情况将会继续延续，局部地区的最高气温可达42℃。

养生指南 养阴补虚，谨防秋燥

《论语》有载：“不时不食”。这里的“时”可以理解为“节气”，意思是到什么节气就要吃什么食物，要讲究“章法”，不能乱了“招式”。立秋之后，虽然早晚凉爽些，但伏天未过，还可能“秋老虎”肆虐，人们极易产生倦怠、乏力之感。根据中医“春夏养阳，秋冬养阴”的原则，立秋之后养生要注重养阴补虚。

立秋之后，暑热并未消退，针对常

出现的口干舌燥、烦躁不安等一系列“秋燥综合征”，人们要以养阴清燥、润肺生津为基本原则，根据个人的体质对症进补。如果是血虚体质，可以用当归、红枣、何首乌、桑椹做粥炖汤；如果是阴虚体质，则可以用麦冬、五味子、山药、百合等熬粥食用。

同时，炎热天气下保持愉悦舒畅的心情尤为重要，避免引发心脑血管疾

病。热爱锻炼的人们也要有所节制，合理运动能加快人体新陈代谢，帮助皮肤和肝脏排毒，促进脂肪燃烧。

值得注意的是，秋季进补因人而异，适量而为，切记养生七大“不要”，即不要无病乱补、不要虚实不分、不要过度进补、不要以药代食、不要重进轻出、不要长期用单一补品、不要以贵贱分高低。

穿衣指南 清凉为主，预防热射病

8月6日15时30分，十堰市气象灾害应急指挥部启动了气象灾害(高温)Ⅲ级应急响应，提醒市民注意防暑降温。这意味着，进入立秋节气后，暑热更盛。在这个时段，市民穿衣要尽量选择清凉、透气的衣服，多喝水，白天太阳毒辣的时候不要出门，出门要做好防暑工作。

从气候上看，立秋是一个反映丰收的节气。《月令七十二候集解》载：“立秋，七月节……秋，擎也，物于此而擎敛也。”“擎敛”意为聚集、收敛，意味立秋过后，便到了万物聚集而收获的季节。

立秋前后，我国大部分地区农作物生长旺盛，正是作物成熟，庆祝丰收的时节。北方地区棉花结铃，大豆结荚，玉米抽雄吐丝。江南水稻陆续抽穗，瓜果菜蔬也渐次成熟。于是，古代农人们会在立秋收成之后，挑选一个黄道吉日，一方面祭拜感谢上苍与祖先的庇佑，另一方面则尝试新收成的米谷，以庆祝辛勤换来的收获。特别

是在有些地区，人们会在屋顶上、窗棂旁、屋檐下晾晒田间的收获物，俗称“晒秋”。

此外，在立秋这一天还有“啃秋瓜”“贴秋膘”等兼具智慧与趣味的民间习俗，流传至今。《首都志》记载：“立秋前一日，食西瓜，谓之啃秋。”立秋时节，无论是啃西瓜、香瓜还是玉米，都是对大自然的慷慨馈赠表达喜悦感激之情。大江南北“啃秋”的习俗差别迥异，京津等地，大家喜爱吃西瓜或香瓜，浙江一带地区，则在立秋之日同食西瓜与烧酒，据说这样既可解暑，又可以预防疟疾。

所谓“贴秋膘”，指的是人们经历了一个“苦夏”之后，体重可能有所减轻，因此要在秋天丰收的季节吃各种美味佳肴补回来，“以肉贴膘”。“贴秋膘”并不仅仅是吃肉增重，而是均衡饮食，补充营养，调节人体机能。俗话说“夏天过后无病三分虚”，经历了漫长的酷热夏季，人们由于频喝冷饮，常食冻品，多有脾胃功能减弱的现象，秋季进补是恢复和调节人体各脏器机能的最佳时机。

诗歌：

立秋前一日览镜 (唐)李益

万事销身外，生涯在镜中。
惟将两鬓雪，明日对秋风。

立秋 (南宋)刘翰

乳鸦啼散玉屏空，一枕新凉一扇风。
睡起秋声无觅处，满阶梧桐月明中。

谚语：

立秋无雨秋干热，立秋有雨秋落落：
意思是说，如果立秋没有下雨的话，那么立秋以后，降雨也会比较少。但是如果立秋这天下雨了，那么后面的降雨就比较多。在民间也把下雨的立秋称之为“顺秋”，意味着立秋以后的天气一切顺利，风调雨顺。

早上秋，凉飕飕；晚上秋，热死牛：
意思是说，如果在早上立秋，那么立秋以后的天气会比较凉爽。而如果是在晚上立秋，那么立秋以后还是很热，要提防可能会出现“秋老虎”。