

“云天收夏色，木叶动秋声。”8月7日，立秋节气如约而至。立秋是由夏入秋的转折点。立秋后，阳气渐收、阴气渐长，人们需遵循秋季养生之道，方可达到强身健体、提升免疫力的功效。

立秋

暑退秋澄 万物始收

阳收阴长 孕育成熟

“立”，是开始之意；“秋”，意为禾谷成熟。立秋，是二十四节气中的第13个节气，也是自然时序的转折点，承载着千年农耕智慧与民俗信仰的文化符号。

每年公历8月7日或8日，当北斗七星斗柄指向西南、太阳位置到达黄经135°时，自然界完成从“阳盛”到“阴长”的蜕变，万物由繁茂生长转向成熟收敛。立秋意味着降水、湿度等处于一年中的转折点，趋于下降或减少。立秋与立春、立夏、立冬并称“四立”，是古时“四时八节”之一。立秋并不代表酷热天气的结束，到了秋季第二个节气——处暑才算出暑。所以立秋后，天气仍然会很炎热。

立秋后，随着暑热的下沉和收敛，自然万物从繁茂生长趋向成熟收获。人们常以贴秋膘、啃秋、晒秋、祭土地神等习俗来适应季节变化和庆祝丰收。古时候，人们会在立秋日称体重，将体重与立夏时进

行对比。那时人们的日子不富裕，加之酷暑使人茶饭不思，经历“苦夏”的人们大多会变瘦，于是就有了“贴秋膘”一说。

在我国不少地方还流行“啃秋”，人们会在立秋日吃瓜，表达“啃下酷夏、迎接秋爽”的愿望，意在借瓜果祛除暑日积蓄在体内的暑气。民间还有立秋时吃瓜可免除冬天和来春腹泻之说。清朝张焘的《津门杂记·岁时风俗》中就有这样的记载：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”（张颖）

润燥养肺 少辛增酸

秋已立，暑难消。立秋后，秋天拉开序幕，但暑湿之气仍在，有“秋老虎”之称，许多人延续着盛夏时节的习惯，对瓜果、

冷饮不知节制。对此，晋中市第一人民医院营养科医师郭丽娜提醒，立秋后阳气渐收，饮食不可一味贪凉，应以温润滋补、易于消化为主。

“瓜类多属寒凉，立秋后继续食用易助长湿邪、损伤脾胃，出现腹胀、腹泻、反酸等胃肠道不适症状。秋季应减少冰镇饮料、生冷瓜果的摄入，多食用赤小豆、山药、冬瓜、芡实、薏米等食物健脾祛湿，帮助身体平稳度过季节交替。”郭丽娜表示，立秋应适当多吃营养丰富、有助于消化的食物，烹饪方式宜以炖、煮、蒸为主，既保留营养又易于消化。

秋季燥气当令，容易伤津耗气，而肺为“娇脏”，喜

润恶燥。

郭丽娜建议，在饮食方面，应加强养阴润肺，推荐多食银耳、百合、山药、莲子、梨等滋阴润肺之品。银耳百合羹可润肺止咳，山药粥能健脾益肺，雪梨炖冰糖缓解秋燥效果显著。

此外，立秋后气候由湿热转为燥热，饮食宜遵循“少辛增酸”原则。辛味食物具有发散作用，易耗气伤阴；而酸味食物能收敛肺气，生津润燥。郭丽娜建议，可适当减少辛辣刺激食物，增加酸味食物的摄入。（李娟）

一般来说，立秋过后，晚上10时入睡、早晨6时起床较为适宜。

秋应于肺，在志为忧，精神调养不容忽视。立秋后，秋风起、秋叶落，人们在秋季容易情绪抑郁，产生悲秋之感。张鹏飞表示，此时需要调节心境，做到淡泊宁远、神志安宁、收神敛气。此时节，还可以多晒太阳、培养一些兴趣爱好，以此陶冶情操。

安神养气是立秋精神调养的关键。张鹏飞表示，秋季要保持内心宁静，避免悲忧伤感等负面情绪的干扰，可通过静坐、闭目养神等方式调节气息、静心凝神，使身心达到平和的状态。

立秋养生是基于中医理论中“顺应自然、天人合一”的养生观念。张鹏飞介绍：“立秋时节进行养生，不仅有助于人体适应自然界变化，还能有效预防秋季常见病和多发病的发生。”（武玲芳）

炎夏渐去，立秋时节悄然来临。许多人想趁着这一宜人时节，尽情挥洒汗水，享受运动带来的快乐与活力。晋中市中医院医生杨慧提醒广大运动爱好者，运动热情值得肯定，但要掌握科学的运动方法，否则可能适得其反，造成过度劳累甚至引发伤病。

杨慧表示，在众多运动项目中，跑步无疑是最为大众所熟知和参与的。只需换上跑鞋，便可随时随地开启跑步之旅。然而，跑步带来的损伤也日益增多。其中，膝关节损伤最为常见。膝关节包含韧带、半月板等多个具体结构，它们相互配合，共同承担着承重、缓冲和稳定的功能。对于一些体重超标的人群，常常会将跑步作为减肥的首选运动，这其实是一个误区。超重本身就会给膝关节带来较大负荷，而长时间跑步，膝关节需反复缓冲踩踏地面产生的冲击，这无疑会进一步加重膝关节的负担，增加膝盖损伤的风险。

杨慧建议，超重人群应尽量避免跑步、打篮球、打羽毛球等对膝盖冲击较大的运动。不妨先从游泳、骑车等有氧锻炼开始，同时结合适当的饮食控制，逐步减轻体重。如此一来，既能达到健身减肥的目的，又能最大程度地减少对膝关节的压力，降低膝盖损伤的概率，让运动真正为健康生活助力。（张凯鹏）

早睡早起 收敛内养

适当运动 科学健身