

一叶梧桐落 万物渐知秋

立秋时节悄然到来，今年出现秋包伏的天气状况，闷热天气迟迟不退。季节交替，气温起伏变化较大，市民要做好换季防护，顺应时节养护身心，才能安稳度过季节更替。

立秋过后暑未消

立秋至，暑未消。立秋作为二十四节气中第十三个节气，也是秋季的首个节气，通常在每年公历8月7日至9日，当太阳抵达黄经135度时如期而至。“立”为起始，“秋”寓成熟收敛，立秋标志着盛夏落幕、金秋启序，天地万物从此由繁茂生长转向沉淀收获。它不仅是时序更迭的节点，更藏着独有的气候韵律，流传着延续千年的民俗烟火。

古人将立秋分为三候：一候凉风至，习习晚风驱散盛夏酷暑；二候白露生，晨起草木凝露，微光莹莹；三候寒蝉鸣，秋蝉感秋阴而生鸣，声声诉说秋意渐浓。立秋过后，不少市民期盼秋风送爽、暑气消退。然而，今年立秋恰逢典型秋包伏气候，立秋节气落在三伏天区间内，暑热并未随节气更迭退场。因此，民俗有言，“伏包秋，凉悠悠；秋包伏，热得哭”。

时序轮转催生民俗传承，立秋的传统习俗扎根生活、代代相传，满是烟火温情与美好期许。啃秋咬秋，消暑纳吉，是南北方广为流传的立秋习俗，民间认为立秋之日啃食瓜果，可褪去暑气、化解秋燥。一口清甜瓜果，既是对夏日的告别，也是对秋日顺遂的期许。同时，秋风渐起、胃口大开，古时有“贴秋膘”的传统。此外，不少地方还有“晒秋”、立秋饮清茶等特色习俗。这些流传千年的节气气候规律与民俗传统，不仅是古人顺应自然的生活智慧，更藏着中国人独有的浪漫与温情。（张颖）

顺应节气养身心

立秋节气，想要安稳换季、调养身心，作息、运动与情志的科学调节尤为关键。对此，晋中市中医院治未病科副主任医师杨慧提醒，立秋养生重在收敛平和、固本安神，从日常点滴调整生活状态，适配秋季气候变化。

杨慧表示，秋季运动讲究

缓养为主、切忌耗散。初秋余热未退，昼夜温差逐渐拉大，人体机能尚未完全适应节气变化，此时切忌开展高强度剧烈运动，避免过度耗气伤津、损耗机体阴液。日常可优选快走、慢跑、舒缓拉伸、八段锦等温和的轻缓运动，避开正午高温时段，选择早晚凉爽时分适度锻炼。轻柔的运动方式能够畅通周身气血、舒展经络、增强心肺机能，有效激活身体代谢，稳步

提升机体免疫力，为秋冬时节身体健康蓄力固本。

情志调养是立秋养生的核心重点。秋日万物渐敛、景致萧瑟，肃杀秋气容易使人产生低落倦怠、心绪郁结的“悲秋”情绪，进而影响脏腑气血调和。日常需主动调适心态、疏解情绪，多亲近自然、放松身心，保持心境舒展平和，减少焦虑浮躁，以从容松弛的精神状态顺应秋气收敛特质，实现

身心双向调养。

“初秋通过静心调息、经络调理、穴位养护等温和养生方式，可帮助身体平衡阴阳、扶助正气。”杨慧介绍，如果能顺应时节循序渐进调养，不浮不燥、不急不耗，便能安稳度过换季过渡期，筑牢全年健康基础。（闫淑娟）

科学合理贴秋膘

立秋后，三伏余气未消，人体脾胃功能尚未完全恢复，如何科学贴秋膘？晋中市第一人民医院营养科主治医师郭丽娜提醒：立秋贴秋膘并非堆积脂肪，核心在于调理脾胃、滋阴润燥。

“立秋时节，体内仍残留暑湿之气，若直接大量进食油腻肉食，极易引发上火、积食、腹胀等问题。”郭丽娜建议，先用一周时间健脾祛湿，饮食以冬瓜、薏米、山药、芡实、白萝卜等食材为主，同时少食冰饮和生冷瓜果，为秋季进补打好基础。

并非人人都需要贴秋膘。郭丽娜介绍，气血偏弱、体重指数(BMI)低于18.5的偏瘦人群，以及孕产妇、病后术后恢复期人群，可在医生指导下适当调理。而肥胖超重人群本身痰湿偏重，健康人群也无需专门进补，一味大鱼大肉反而增加患高

血压、高血脂症等风险。

针对秋季贴秋膘，郭丽娜建议分三步走：首先，以小米粥、山药南瓜粥等易消化“健脾餐”打底，让脾胃慢慢适应；其次，多吃梨、银耳、百合、莲藕等白色食材滋阴润燥，可搭配冰糖炖雪梨、银耳百合莲子羹；最后，平补气血，适量摄入鸭肉、鱼肉、瘦肉和莲子、红枣等，推荐山药排骨汤、莲藕花生排骨汤等药膳，既易于吸收，又能补充水分。

“现代人贴秋膘的核心是补充夏季透支、适应秋燥，为冬季健康奠基。”郭丽娜强调，顺应时节、因人而异，才是秋季正确的养生方式。（李娟）

起居有度保安康

作为秋季首个节气，立秋不仅是万物从繁茂成长转向成熟收获的节点，也是阳气渐收、阴气渐长的过渡时期，人体阴阳也随之进入消长变化阶段。此时气候多变，昼夜温差拉大，稍不留意就易感冒，做好科学防护尤为关键。

晋中市中医院医生张鹏飞提醒，“立秋后暑气渐淡，但仍有‘秋老虎’余威，早晚凉爽、午后炎热，需顺应天气调整。”《黄帝内经》有云：“秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。”起居上宜早睡早起，保证充足睡眠，弥补夏日睡眠不足，避免熬夜损耗阳气。居家不宜24小时开空调，可趁早晚凉爽开窗通风，保持室内空气新鲜。夜间睡眠

时，可适当调高空调温度，或搭一条薄被护住腹部、肩颈，防止寒气入侵引发感冒。

穿衣需遵循“春捂秋冻”原则，切勿过早添衣。早晚气温偏低时，备一件薄外套及时增减；午后暑气未消，避免穿得过于厚重。衣物优先选择透气吸汗的棉质面料，防止汗湿后吹风着凉。出行时留意天气变化，早晚避开凉风直吹，外出归家后及时擦干汗水、更换干爽衣物，适度锻炼增强体质，循序渐进提升抵抗力。

夏秋换季防感冒，重在细节把控。张鹏飞表示：“顺应时节调整穿衣、起居、出行习惯，做好科学防护，就能轻松避开感冒困扰，以饱满状态迎接秋日到来。”（武玲芳）