



健康留在心上!

今秋无恙百病消

3.防感冒

立秋后,昼夜温差变大,早晚温差过大容易引起频发感冒等。提醒大家在衣着和居家休息方面,应更注意防止夜间着凉。初秋也是疾病的高发期,孩子往往会出现发烧症状,有时还会出现脸色苍白、情绪不稳定、恶心呕吐、腹泻等其他异常表现。初秋的夜晚,很多人习惯不盖被子,太过贪凉会导致腹泻、头重等。因此,初秋之际,千万注意不要贪凉,注重饮食卫生,情绪稳定。

4.防心脑血管疾病

合肥市二院老年医学科专家唐世发表示:立秋后,气温下降会愈加明显,冷空气使人体血管收缩,血压升高、血黏度增大,尤其是老人血管脆性大,更易破裂而发生危险。高血压是中老年人的常见病,也是危害人类健康的主要疾病。进入秋季后,天气日渐转凉,全身毛细血管收缩,血液循环外周阻力增大,使血压增高或不稳定,从而诱发高血压。

高血压患者一经确诊,应坚持每天测一次血压,并要规范测量。在预防方面,秋季老年人应该特别适时增减衣物,不能盲目“秋冻”。同时,也不能盲目锻炼,老年人要根据年龄及身体状况选择慢跑、快步走、太极拳等不同的运动方式,增强体力。

立秋,在我国有着悠久的历史和文化传统。古代,人们将立秋分为三候:一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。“立秋”这天,民间有“贴秋膘”“晒秋”“啃秋”等习俗。

立秋·“三候”

古代,人们将立秋分为三候:一候凉风至,二候白露降,三候寒蝉鸣。

一候,凉风至。西方凄冷之风曰凉风。温变而凉气始肃也。刮风时人们会感觉到凉爽,此时的风已不同于暑天的热风。

二候,白露降。大雨之后,清凉风来。而天气下降茫茫而白者,尚未凝露,故曰白露降,示秋金之白色也。

三候,寒蝉鸣。秋天感阴而鸣的寒蝉也“知了、知了”地叫个不停。有诗《立秋》曰:一叶梧桐一报秋,稻花田里话丰收。虽非盛夏还伏虎,更有寒蝉唱不休。

立秋·民俗

作为我国重要的岁时节气,“立秋”这天,民间有“贴秋膘”“晒秋”“啃秋”等习俗。

凉风至,白露降,寒蝉鸣 文化锦囊

美味食谱

玉米面红薯粥

材料:玉米面、红薯

做法:将玉米面100克,先用凉水调成糊状,待水烧开后放入,然后将切成碎块的红薯一并放入,轻轻搅动以防止玉米面粘在锅底。

功效:秋季最适宜的粥是玉米面红薯粥。玉米面富含不饱和脂肪酸等营养物质,红薯有祛病延年功效。

糖醋小排骨

材料:

猪小排、蛋清、玉米淀粉、白芝麻、白糖、生抽、醋

贴秋膘

“爱吃肉的人,终于有了天经地义的理由。”

民间流行在立秋这天称体重,并和立夏时体重对比。夏天的人,缺乏胃口,饭食清淡,体重大都要减少一点,称为“苦夏”。秋风一起,食欲乘势大增,想吃点好的,弥补夏天的亏空。补的办法就是“贴秋膘”,首选吃肉,谓“以肉贴膘”。

晒秋

“来看看粮食作物的大型浴光现场。”

“一叶梧桐一报秋,稻花田里话丰收”。在我国南方一些地区,晒秋已经成了农家喜庆丰收的“盛典”,“晒秋”的秋不仅仅是秋天,更代表一种丰收的喜悦,老百姓会利用房前屋后的平台、房顶等空地,晒一晒收获的农作物,粮食晒得越多,说明收成越好,而把粮食风干后,冬天才不会发霉变质,是老一辈多年的经验心得,也是一种特殊的文化符号。

啃秋

“留给西瓜的时间不多了。”

“啃秋”在有些地方也称为“咬秋”,寓意炎炎夏日,酷热难熬,时逢立秋,将其咬住。每逢立秋,人们会买西瓜回家,众人围在一起品尝。据清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》中记载:“立秋之时食瓜,曰咬秋,可免腹泻。”那时人们相信立秋时吃西瓜,可使整个秋天不生病,并可免除冬天和来年春天的腹泻。

少吃辛辣,多吃酸食 美食手册

孙善斌建议,秋季燥气当令,易伤津液,所以饮食应以滋阴润肺为宜,如番茄、柠檬、乌梅、葡萄、山楂、菠萝、芒果、猕猴桃等酸味水果,秋燥时节,还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品。专家推荐了以下养生美食。

做法:将猪小排斩断,反复浸泡去除血水;往猪小排中依次加入适量生抽、白糖、醋、玉米淀粉、蛋清,用手或筷子充分抓匀,腌制半小时;将腌制好的排骨放入蒸锅中,隔水蒸1小时左右,待排骨熟透之后取出,撒上少许白芝麻即可。

功效:滋阴润燥、益精补血。

养生汤

随着立秋节气的到来,天气逐渐开始干燥,中医认为燥邪最易伤肺,所以老年朋友不妨试试中医专家推荐的立秋二汤食疗方,有助于润肺降火。

1. 莲子百合汤

做法及功效:莲子15克、干百合15克、鸡蛋1个、白糖适量。将莲子去芯,与百合同放在砂锅内,加适量清水,文火煮至莲子肉烂,再加入鸡蛋、白糖。鸡蛋煮熟后即可食用。可补益脾胃、润肺,宁心安神。

2. 雪梨银耳汤

做法及功效:雪梨1只、水发银耳30克、贝母5克、白糖适量。将水发银耳去根、去杂洗净,撕成小片;将雪梨去皮、去籽,切成小块。将银耳片、雪梨块、贝母、白糖同放在炖皿内上笼蒸30~40分钟,取出,即可装盘食用。此汤滋阴清肺、消痰降火。

立秋·絮语(二)

何其芳·《秋天》

草野在蟋蟀声中更寥阔了。
溪水因枯涸见石更清冽了。
牛背上的笛声何处去了,
那满流着夏夜的香与热的笛孔?
秋天梦寐在牧羊女的眼里。

余光中·《半途》

知了越噪越显得宁静
此生倒数,该是第几个夏天
蝉声再长,也就像尾声了
与永恒拔河,还没有输定
向生命争辩,也未必稳赢