

# 晚立秋真的会更热吗?

## 立秋养生重在应对“暑热余威”

通讯员 叶丽 张煜铨

本报记者 林乐雨

8月7日,立秋。民间有“早立秋”和“晚立秋”之说。今年立秋时间是8月7日13时52分,属于晚立秋。俗话说“早立秋凉飕飕,晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢,晚立秋热不休”……

立秋是早是晚,和后续天气热不热之间没有科学上的对应关系。不过,浙江省气候中心高级工程师毛燕军表示,立秋过后,新一波高温天即将来袭,骄阳炽热、暑热夹湿仍是主旋律。

浙江省立同德医院中医内科主任中医师周天梅表示,此时养生之道贵在清晰认识此时仍是暑热当令的时节(所谓“假秋天”),既要祛除残余暑湿,又要为秋冬敛藏打好基础。

### 两个穴位别让冷风直吹

立秋时节,起居应遵循夜卧早起原则,建议晚上10时30分前入睡,清晨6时左右起床。

立秋过后,早晚温差逐渐增大,此时若长时间直吹空



图据AI生成

调、风扇,容易让暑热和风寒之邪乘虚侵袭,导致阴暑。阴暑的症状与中暑类似,包括发低烧、恶心呕吐、腹痛腹泻、畏寒、微汗等。周天梅表示,预防阴暑要避免忽冷忽热。空调温度建议不要低于26℃,尤其注意避免让冷风直吹后颈风池穴、肚脐神阙穴。

### 此时“贴秋膘”是大忌

立秋过后,有些人开始习惯性地“贴秋膘”,这在暑湿未消的浙江是大忌。油腻厚味易困遏脾胃,助长湿浊。冬瓜(带皮煮利水更强)、丝瓜、薏苡仁、赤小豆、绿豆是清热利湿的好食材。此时秋气初生,燥意微现。饮食上可适量添加银耳、百合、莲藕、梨(蒸食

更温和)等清润之品。茯苓、山药、白扁豆、芡实煮粥或入汤,能健脾养胃,增强运化水湿的能力,为后续进补铺路。

周天梅推荐了这道养生汤“冬瓜薏米老鸭汤”,冬瓜带皮利水祛湿,薏米健脾渗湿,老鸭性凉滋阴,三者搭配清暑湿、补气虚。

**食材:**冬瓜(带皮,500克)、薏米(30克)、老鸭(半只,约750-1000克)、生姜(3片)、葱段(少许)。

**做法:**老鸭切块,冷水下锅加姜片焯水捞出;薏米提前泡1小时,冬瓜带皮切大块;砂锅中加水,放入老鸭、薏米、姜片,大火烧开后转小火炖一个半小时;加入冬瓜块,再炖30分钟,加盐、葱段调味即可。

## 你以为的“大补药酒”暗藏危机

不少人热衷于药材泡酒,若搭配不当,反而可能让酒变成“毒酒”。

### 服用药酒的注意事项

**服用时间:**一般是午餐或晚餐前一小时服用,避免早晨和空腹、夜间服用。

**服用量:**根据个体对酒精耐受力及药物性能来确定饮用量,一般每次10-30毫升,一天不超过两次。

**饮食结构调整:**在服用药酒期间,调整饮食结构,多摄

入含优质蛋白质及维生素的食物,如瘦肉、蛋类、牛奶和新鲜蔬果等,减少对肝脏损害。

**重点提示:**若同时有服用其他药物,一定要提前咨询医生,避免发生药物与酒精相互作用,诱发毒副作用。

### 绝对禁忌的剧毒药材

含乌头碱类药材:如草乌、川乌、附子、雪上一枝蒿等。极少量服用含乌头碱类药材即可引发心律失常、呼吸麻痹,严重者致死。

含强心苷类药材:如夹竹桃、万年青、蟾酥等。强心苷可引发心脏骤停,即使微量也可能导致中毒。

神经毒性药材:如曼陀罗(洋金花)、马钱子(番木鳖)、断肠草(钩吻)等。曼陀罗致幻、昏迷;马钱子可引发全身抽搐;断肠草可致呼吸衰竭。

其他高危药材:如雷公藤、毒芹、苍耳子、苦杏仁等。雷公藤内酯、毒芹碱、氢氰酸等,对肝肾、神经系统损伤极大。

据健康浙江

### 饭后犯困怎么办 试试这几招

对于单纯饭后犯困的人,生活中可做以下调整。

**减少精米白面的比例:**尽量减少精白米面比例,多吃一些粗粮、豆类、薯类等。

**少量多餐、慢食降温:**建议吃饭吃八成饱,或者少量多餐,两顿之间加餐也是个好方法。

**慢食降温:**充分咀嚼食物,避免狼吞虎咽;选择温度适中的餐食(避免烫食),减少血管扩张刺激。

**搭配大量蔬菜:**吃主食时尽量搭配蔬菜,特别是一些膳食纤维含量高的绿叶蔬菜等。

糖尿病患者可以按照以下顺序:先喝汤,比如青菜汤,再吃凉拌的蔬菜或者热炒的蔬菜,接着再吃肉类或者是鱼类食物,最后再吃主食,建议粗细搭配。

**餐后轻度活动:**散步10-15分钟,避免剧烈运动,可促进血液循环,加速代谢废物排出。

### 睡前刷牙 早上还用刷牙吗

如果睡前认真刷过牙,早上起来可以接受不刷牙就吃早饭,那么先吃早饭再刷牙也没问题。如果受不了,可以先刷牙再吃早饭,但最好在早饭后漱口,帮助去除食物残渣,有助于预防龋齿、减少牙菌斑生成。

牙菌斑每隔大约16小时就会牢牢附着在牙齿上,要赶在这个时间之前清除它,所以每天需要认真刷牙两次。均据CCTV生活圈