

# 对付秋老虎 要注意降燥去乏

告别了“三伏”，是不是意味着告别了夏天呢？历史学者、天津社科院研究员罗澍伟认为，理论上说应是如此，但由于我国幅员辽阔，大部分地区仍会处在炎炎夏日当中，不会马上凉爽，人们还要当心“秋老虎”发威。所谓“秋老虎”，是指出伏后短时间回热到35摄氏度以上的天气，大多发生在每年公历8月下旬

至9月上旬，气候特征是早晚清凉、午后高温暴晒。“‘秋老虎’有时来得早，有时来得晚，有时还会去而复返。清代的《清嘉录》总结说：‘处暑后，天气犹暄，约再历十八日而始凉’。‘秋老虎’带来的暑热天气依然要维持半个月以上，但总的来说空气湿度大减，昼夜温差开始增大。”罗澍伟说。出伏后天气日渐干燥，人们易

患干咳少痰、口干舌燥、鼻咽不适等“秋燥”之症；又由于天气由热转凉，很多人易感疲劳，也就是民间常说的“秋乏”。罗澍伟结合民间传统和养生专家的建议说，对付“秋燥”，首先是及时补充身体水分，经常喝稀饭、清茶、菜汤、豆浆等；常食清热生津、养阴润肺的食物，如萝卜、蜂蜜、菠菜、番茄、芹菜、薯类、莲藕、银耳、百合以及各种新上市的时鲜

水果；一日三餐，应多清淡，少油腻，注意增酸少辛，合理饮食。为有效驱除“秋乏”，罗澍伟建议，若遇天高云淡的爽朗秋光，要到户外走走，适当做些有氧运动，如爬山、慢跑、散步、做操等；经常按摩和梳理头发，保持头脑清醒；适时调节情绪，保持良好心境，缓解压力；注意劳逸结合，早睡早起及午间小憩。（《科技日报》）

## 当心“秋老虎”发威 这6个方面需要注意

夏秋交际，盛夏余热未消，极易出现午后高温、昼夜温差加大的现象，很容易中暑，故素有“秋老虎”之称。“秋老虎”不仅带来高温天气，同时也伴随着昼夜温差大、空气干燥等特点。应对“秋老虎”这些方面需要注意——



### 注意防暑

“秋老虎”发威时，暑气更加逼人，地面热气未散，太阳长时间照射大地，给人以炎热的感受，在高温下的时间过长，容易引起中暑。应尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境下久留，科学补充水分和电解质，可选择撑伞等物理防晒，穿凉爽透气的衣服。



### 补充水分

出伏后天气日渐干燥，要注意补充水分。成年人每日饮水量应为1500至1700毫升，要注意少量、多次、慢饮的饮水原则。



### 充足睡眠

当气温高、新陈代谢旺盛、消耗大时，人们容易感到疲惫。充足的睡眠可使大脑和身体得到放松和恢复。增加晚间睡眠时间和午后小憩可以有效解决“秋乏”问题。一般小憩以不超过30分钟为宜。



### 适时添衣

秋季昼夜温差大。外出可随身带一件外套，以应对早晚温度变化。此外，在居家环境中尤其是夜间，需注意房间温度，空调不要开得过低。



### 饮食清润

饮食应注意养护脾胃，不吃或少吃辛辣、燥热、油腻的食物，可以适当吃一点容易消化的食物。同时，多吃滋阴润燥的食物，如银耳、梨、豆浆、蜂蜜等。



### 适量运动

适当锻炼，增强体质。可在凉爽的早晚，选择适合自身的运动项目进行锻炼，如慢跑、登山、散步等。需要注意的是，秋季早晚凉意明显，锻炼时一般出汗较多，注意避免受凉感冒。

