

出伏热未消 五招应对“秋老虎”

过了8月18日,今年“三伏天”就已结束。出伏之后,并不代表酷暑的结束,“秋老虎”仍会发威。

“秋老虎”是对立秋或处暑节气后重新出现短期炎热天气的俗称,一般发生在8月、9月之交。在气象学上是指“三伏天”出伏以后短期回热的35℃以上的天气。

虽然气温仍很高,不过,季节的交替已经慢慢开始。养生关键在于主动去适应热凉交替、昼夜温差显著的过渡性气候。本期养生堂邀请泉州市中医院中医内科主任医师刘德桓和泉州市医药研究所原所长、中医主任医师苏齐为我们提供专业建议。 □融媒体记者 黄耿煌/文 CFP/图

“秋老虎”有“公母”之分

清道光年间,苏州文人顾禄在《清嘉录》中就提到了“秋老虎”一词,并明确描述了“秋老虎”的气候现象:“谚云:‘朝立秋,搁飕飕;夜立秋,热吽吽。’自是以后,或有时仍酷热不可耐者,谓之秋老虎。”书中解释,若立秋时刻在白天(朝立秋),则后续凉爽;若在夜晚(夜立秋),则炎热持续,后者被称为“秋老虎”。该书记录了江南地区节气民俗,成为该词目前最早的文献依据。

晚清名医雷丰在《时病论》中记载:“七月暑气渐减,而凉气渐生,其时炎燠尚存。人感其热而病者,为秋暑,即俗所称秋老虎是也。”说明该词已进入医学语境,用于描述秋季暑热致病现象。

20世纪后,“秋老虎”被气象学界采纳,指三伏天出伏以后短期回热的35℃以上的天气,晴朗少云,日照强烈,早晚清凉、午后高温暴晒。多发生在每年8月底至9月之间。

虽然每年都有“秋老虎”,但有的年份比较凉爽,有的年份却很热,于是古人就总结出了三个区分的方法,并认为“秋老虎”也有“公母”之分,且“母秋老虎”比“公秋老虎”热。那么如何区分“秋老虎”的“性别”呢?

方法一:按照立秋月份划分,农历六月份立秋为“公秋老虎”(公秋),农历七月份立秋则为“母秋老虎”(母秋)。

方法二:根据立秋当天的农历日期单双数来划分,因为古人把单数的日子认为属阳,这样的年份就是“公秋老虎”(公秋),相反双数则是“母秋老虎”(母秋)。

方法三:按照白天和黑夜来划分,如果立秋的具体时间在白天,这样就是“公秋老虎”(公秋),晚上立秋则是“母秋老虎”(母秋)。

由于以上三种方法有相互矛盾之处,民间更愿意以立秋当日正午12点作为早立秋(公秋)或晚立秋(母秋)的分界点,例如2025年立秋在下午(8月7日13:51),即属“母秋”。

这些方法体现的是古代人们对自然界变化的敏锐观察和深刻理解,更多的是传统文化的体现。

我国幅员辽阔,地理环境不同,“秋老虎”的表现略有不同,持续的时间有长有短,有时来了去,去了又回头。受地理位置、气候条件及大气环流等因素影响,“秋老虎”持续时间在不同地区表现出显著差异:在长江中下游地区(如上海、南京、武汉等地)平均持续时间为10—20天;在华南地区(广东、广西、福建等)可达半个月至两个月;华北地区(如北京、天津)、东北地区的“秋老虎”持续时间通常为5—10天;在西南地区(如成都)持续时间则为10—24天。

五招抵挡“虎威”

“秋老虎”发威时,早晚虽已微凉,但中午仍然暑气逼人,此时,暑邪容易耗气伤津。人们养生应注意五个要点。

●防暑降温要继续

防暑降温仍要继续,以防中暑。要合理安排作息时间,尽量避免在烈日下暴晒或在高温环境中久留。外出应打伞、戴遮阳帽,做好防护措施。要及时补充水分。

刘德桓提醒,如果出现头晕、恶心、呕吐等中暑先兆,要迅速转移到阴凉通风处,冷敷头部,饮用清凉饮料,服用人丹等缓解症状。体弱多病的人、老人儿童,应立即到医院救治。

●空调温度别太低

此时天气依旧闷热难耐,吹空调降温要适度,以免出现腹痛、吐泻、腰肩疼痛等症状。苏齐提醒,不可盲目贪凉,切忌直吹,空调温度不宜低于26℃。空调使用时间不宜过长,晚上最好不开,预防“空调病”。

长期处于空调环境可喝点姜汤。苏齐说,姜汤具有发汗解表、温胃止呕、解毒三大功效,能有效防治“空调病”。如果有慢性病如哮喘、胃肠功能较弱的人,不宜开空调。

●饮食不宜太清淡

立秋后,天气仍然较热,绿豆汤、荷叶粥、莲子粥、各种新鲜蔬果等清热解暑类食物依然不可少。但饮食也不要过于清淡,鸭肉、鱼、猪瘦肉、泥鳅、海产品等既清热又有补益作用,可放心食用。

刘德桓认为,秋后雨

水多,湿热交加易伤脾,容易出现饮食不化、倦怠、恶心等症状,饮食应注意养护脾胃,适当多吃山药、芡实、小米、赤小豆、豇豆等祛湿热、健脾和胃的食物。为防止秋燥引起“上火”,可适当添加银耳、梨、藕、乌鸡、猪肺、豆浆、蜂蜜、核桃等滋阴润肺的食物。

●运动方式应舒缓

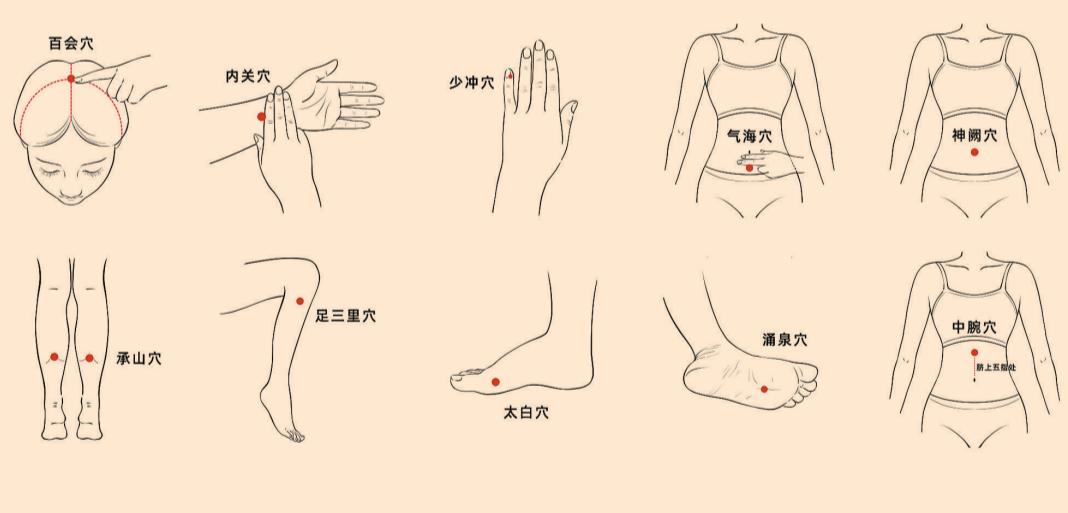
闽南立秋之后,湿热仍比较重。苏齐认为,适量的户外运动可以促进脾气化气、改善胃口。户外运动要以出汗为宜,切忌大汗淋漓,运动健身时要坚持适量原则,不可做剧烈运动,宜选择散步、慢跑、打太极等舒缓的运动,最好选择早晚天气凉爽时进行。锻炼的同时,应注意补充水分。

●按摩穴位可防病

根据中医理论,从立秋到秋分即为长夏,此时余暑未消。暑湿之邪很容易伤脾胃,引发各种疾病。刘德桓介绍,通过穴位按摩疗法,可帮助人们预防“秋老虎”带来的疾病。

健脾要穴有足三里和阴陵泉;补肺气润肺阴的主要穴位有肺俞穴、膻中穴、中脘穴、气海穴等;可以祛燥润肺的护肺要穴有鱼际穴、迎香穴、合谷穴等;具有除燥去火作用的穴位有太冲穴、内庭穴、合谷穴等;预防感冒的保健要穴有风池穴、大椎穴、肩井穴、足三里穴等。

以上穴位人们可以根据自身情况选择性按摩,重要的是每天坚持揉按几分钟,定能起到相应的作用。



按摩足三里穴可健脾胃、防感冒,按摩中脘穴、气海穴等可补肺气、润肺阴。

及时调整作息和情绪

立秋后,人体阳气逐渐内收,苏齐认为,这时容易出现“秋乏”,表现为精神不振、疲劳嗜睡。

这时,要顺应自然规律调整作息,有助于增强免疫力。早晨可适当早起,呼吸新鲜空气,舒展身体,帮助阳气升发。中午可小憩15—30分钟,缓解疲劳,但不宜睡太久,以免影响夜间睡眠。晚上尽量在11点前入睡,避免熬夜伤阴。

秋季对应“肺”,而“肺主悲”,不少人会在秋天感到情绪低落,甚至出现“悲秋”心理。加上南方湿热未退,更容易烦躁不安。

苏齐建议,这时应保持心情舒畅,多与亲友交流,避免过度思虑。适当进行户外活动,如散步、八段锦等,帮助放松身心。可饮用玫瑰花、菊花茶疏肝解郁,或按摩太冲穴(位于足背)缓解情绪压力。

远离换季三大谣言

“季节转换时也是心脑血管疾病高发的阶段。”刘德桓提醒,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管疾病患者来说是一个很大的考验,这个季节,有3个流传甚广的谣言,你可千万别信。

谣言一:“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗”。事实上,输液并不能够“冲走”或“疏通”血管内的动脉硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏或肾脏的负担,导致一些不必要的健康问题,甚至诱发心力衰竭。

谣言二:“血压稍高没有关系,换季后自然会降下来”。事实是季节转换的时期血压波动会更加明显,高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况,切勿擅自停药或者调整剂量。

谣言三:“喝红酒或喝醋可以软化血管”。其实,目前并没有科学证据证明这种效果,过量饮酒反而会伤身,保护血管还是得遵从医嘱,注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学控制血压、血脂和血糖。

【本期医学指导】

刘德桓 泉州市中医院中医内科主任医师,泉州市中医药学会传承研究分会主委,全国第5、第7批老中医临床家继承指导老师,省名中医,从事中医内科临床工作45年,擅长运用中医中药治疗高血压病、冠心病、中风病、头痛、眩晕等心脑血管疾病及其他内科疑难重症。

苏齐 泉州市医药研究所原所长、中医主任医师,长期从事中医临床医疗实践及医学科研与教学工作。对以科学、全面的观点看待和运用养生方法,并运用中医中药治疗疑难病症有较成熟诊疗经验与独到的疗效。

