

# 秋姑娘脚步近了！全国入秋进程图出炉

## 换季不生病，收好这份饮食速查表

“雨后风凉暑气收，庭梧叶叶报初秋。”近期，冷空气开始刷存在感，我国多地开启夏秋转换。目前，西北、东北等地已进入秋的怀抱，但在黄河以南地区仍是夏的地盘，特别是长江以南地区暑热正盛。中国天气网推出全国入秋进程图和常年大城市入秋时间表，看看你家秋天何时“到货”。



新华社发

### 【天气】

### 【健康】

#### 秋意铺展 北方多地渐次入秋

截至9月1日，秋的版图已覆盖我国超一半的国土，超过夏季的范围。从中国天气网推出的全国入秋进程图来看，内蒙古、东北地区大部、青海大部、甘肃、宁夏、新疆北部、川西高原、西藏南部、云南多地都已迈入秋天的门槛。北京、天津、河北中南部、山东、河南、重庆、贵州、江南、华南等地仍是夏的地盘，而青藏高原高海拔地区已是冬季。

大城市中，兰州(8月20日)、银川(8月21日)、太原(8月23日)、沈阳(8月25日)、长春(8月26日)接连入秋，乌鲁木齐也已经开启入秋进程。

目前，今年入秋进度和常年总体持平。中国天气网气象分析师张斌表示，今年夏天(6至8月)我国迎来了1961年以来的最热夏季，全国平均气温达到22.31℃。不过，8月底副热带高压开始南落，高温范围缩减，冷空气开始频频发力，秋姑娘也在“赶进度”，截至9月1日，整体入秋进程与常年持平，部分地区略偏晚。

#### 南北差异 入秋时间可差5个月

我国幅员辽阔，南北方入秋时间差异可长达5个多月。在西藏中南部、四川西南部、云南高海拔山区等地的部分地方，常年6月就可进入气象学意义上的秋天。进入7月，在我国大部夏意还十分浓烈的时候，黑龙江中北部、内蒙古中东部、新疆北部、青藏高原东部、川西高原等地也早早开启秋天的进程。

9月，秋的范围逐渐铺展扩大，前沿可越过长江抵达南方，浙江中部、江西北部、湖南中部以及广西北部一线也将投入秋的怀抱。而在广东和广西南部沿海地区以及海南岛、台湾岛等地要到11月份以后才会陆续迎来秋天。

大城市中，呼和浩特入秋最早，一般8月12日就迈入了秋天的门槛，海口则要等到11月28日，为最晚盼到秋凉的大城市，一南一北入秋时间相隔108天。

今起三天，新一股冷空气将自西向东影响淮河以北地区，秋风渐起，秋凉显现，华北、东北多地也将开启入秋进程。

#### 换季不生病 收好这份饮食速查表

换季之时，天气并未立刻转凉，但昼夜温差开始加大、空气逐渐干燥。经常有人会问该怎么吃才能不生病、不长膘？记者从营养学的角度，给大家整理一份“立秋后饮食速查表”，帮大家把节气变化拆解成可操作的饮食方案。

##### 换季后的三大营养挑战

**身体水分蒸发：**空气干燥加之依旧高温，导致皮肤、呼吸道不显性失水增加，易出现口干、咽干、便秘。

**能量需求波动：**早晚凉爽让人食欲回升，但白天仍热，总能量消耗未必显著下降，结果容易“多吃不动”。

**免疫屏障换季考验：**温差大、人流量增大，呼吸道、消化道感染风险升高，需要充足蛋白及维生素A、D和锌、硒等免疫相关营养素。

##### 饮食要诀就这四个字

**润：**补足水分和可溶性膳食纤维，对抗干燥。

**稳：**总能量别大起大落，体重增幅控制在≤0.5千克/月。

**优：**优质蛋白≥1.0克/千克体重，鸡蛋、奶、鱼、虾、瘦肉轮着吃。

**轻：**少油少糖，烹调以蒸、煮、炖、拌为主，减少煎炸、红油、重酱。

##### 三类重点人群特别提醒

**老年人：**晨起、睡前各一杯温水“打卡”；每天喝500毫升牛奶，预防骨质疏松；每周吃至少3次深海鱼，每次50至75克。

**学龄儿童：**早餐一杯牛奶加一个水煮蛋；每天吃一份深绿色蔬菜和一份橙黄色蔬菜；限制含糖饮料。

**慢性代谢病患者：**糖友吃水果要放在两餐之间，每次最多吃150克，优先选择苹果、梨、桃；痛风和高尿酸人士注意减少浓肉汤摄入，多吃低脂奶和新鲜蔬菜；高血压人群每日盐摄入量不超5克，每日至少吃一斤蔬菜。

##### 换季饮食给您提个醒

立秋后还能喝冰的吗？肠胃敏感、哮喘或痛经史者建议饮品温度≥10℃；普通人少量无妨，总量计入每日液体摄入。

此外，现代饮食让不少人的能量摄入过剩，贴秋膘就更要考虑健康，红烧肉和奶茶虽美味，不如用三文鱼、牛油果、坚果等“优质蛋白+好油脂”替代肥肉和甜饮料。

与此同时，膳食纤维也不是吃越多越好。普通人每天摄入25至30克即可，超过50克可能妨碍矿物质吸收并引发腹胀。

综合《北京青年报》、中国天气网报道

**声明公告** 刊登 13164692093

**交房公告**

尊敬的盘龙华府业主：  
我司开发建设的盘龙华府项目已具备交付条件，于2025年9月1日至7日到物业服务中心办理房屋交付手续，需携带业主身份证明、购房合同及房款票据原件等，如咨询可致电：18162333437特此公告！  
武汉玖盛恒祥置业有限公司  
2025年9月3日

**遗失声明** 张九龙、张爱珍遗失房屋拆迁补偿协议，编号：北089图2733签订地址武汉市黄陂区横店街张重一湾，声明作废。

**遗失声明** 武汉魅力辰扬文化传媒有... (91420100MA4K3X8E4) 遗失公章一枚，声明作废。

**遗失声明** 武汉士峰餐饮管理有限公司... (91420100MA4K3X8E4) 遗失财务章、法人私章各一枚，声明作废。

**告知**

致公司全体股东：  
湖北大丰源商贸有限公司已于2025年8月22日召开股东会，审议通过公司办理注销事宜，成立清算组，组长为陈逸云，成员为程汉涛、郑先颖对公司进行清算。公司联系电话：85774660/15927026943。  
湖北大丰源商贸有限公司  
2025年9月3日

**拟申请注销登记公告**

武汉市农产品检验检测中心拟向武汉市事业单位登记管理局申请注销登记。现已成立清算组。请债权人自首次公告之日起90日内向本清算组申报债权。特此公告。

**遗失声明** 徐伟，女，2011年—2013年就读于中央广播电视大学行政管理专业，二年制，毕业证遗失，毕业证号：511615201306450561，特此声明。