立秋撞上“秋老虎”“降虎”养生有妙招

立秋的第一杯养生茶别错过

“云天收夏色，木叶动秋声。”8月7日，立秋至。这一节气的到来，标志着阳气渐收、阴气渐长，自然界由此从阳盛逐渐转向阴盛。

很多人以为立秋便是入秋，酷暑也将随之退场，但专家提醒，今年的立秋仍处在中伏之内，是典型的“秋老虎”天气——白天暑气蒸腾，早晚凉意渐生，昼夜温差会明显拉大。夏秋交替之际，阳气渐收，阴气渐长，养生的思路也应随之调整，一起来听听中医专家带来的立秋养生指南。

延续防暑 做好防晒

立秋只是节气上的更替，并不意味着酷暑就此结束。初秋时节，白天紫外线依然强烈，高温闷热的体感与盛夏相差无几，防暑防晒工作仍不能停，外出时务必做好防晒和补水。

同时，初秋早晚温差逐渐加大，不宜一味贪凉。如果长时间吹低温空调，或频繁进出冷热交替的环境，很容易着凉感冒。

饮食清补 不宜滋腻

民间虽有“贴秋膘”的说法，本意是弥补“苦夏”带来的营养损耗，但立秋后通常暑气未消，饮食仍应以清凉解暑、滋阴润肺为主，不宜急于进补。

此时若大量进食补品，会加重脾胃负担，让长期处于虚弱状态的胃肠难以承受，反而容易引发消化功能紊乱，出现腹胀、厌食、腹痛、腹泻等症状。

因此，立秋后的饮食不宜过于滋腻，可适当吃一些芝麻、糯米、蜂蜜等清润、温润的食物。

避免秋燥 清肺润燥

立秋之后，至少还有“一伏”的酷热天气。不过，这种炎热多集中在白天，早晚会渐渐转凉，昼夜温差加大，气候也变得干燥起来。

此时，体表容易感觉干涩，常会出现口干咽干、皮肤干燥、毛发干枯等不适症状。

为避免秋燥伤肺，立秋后要格外注意润肺，而最简便有效的方式就是多吃一些润肺的食物。

像梨、甘蔗、橙子、萝卜、丝瓜、白菜等，都是清肺润燥的好选择。其中，梨能清热降火，对肺热咳嗽、咽干喉痛、大便燥结等情况尤为适宜。

选对食材 健脾养胃

中医认为“脾为肺之母”，脾胃强健，肺脏才能得到充分滋养。

初秋时节，莲子性质平和，能健脾止泻、养心安神，是上好的时令食材；新鲜莲藕则能清热生津、健脾开胃，也适合日常食用。

若干燥症状较为明显，可酌情选用沙参、玉竹、百合、杏仁、西洋参等药材煲汤，以起到滋阴润肺、化痰止咳的作用。若早晨起床后感觉口干、咽干，可适当喝些淡盐水或蜂蜜水来缓解。

早睡早起 顺应时节

夏季人们往往习惯晚睡早起，进入秋季后，白昼逐渐缩短，作息也需随之调整。《黄帝内经》提倡“早卧早起，与鸡俱兴”。

早睡，有助于顺应阳气的收敛，弥补夏季的睡眠亏欠；早起，则利于肺气舒展。睡前不妨喝一碗百合莲子羹或小米红枣粥，滋养肺胃；坚持用温水泡脚，也能舒缓身心，改善睡眠质量。

少吃生冷 守护脾胃

立秋之后，早晚渐凉，人体经过一整个夏天的消耗，尚未从暑热中完全恢复，对温差的适应能力也相对较弱。不少人夜间睡觉时仍习惯贪凉，或开着空调入睡，这样很容易让寒气侵入体内，引发腹泻。因此，立秋后夜间睡觉务必护好腰腹；同时应减少西瓜、香瓜、黄瓜等寒性瓜果的摄入，尽量少吃冷饮，以守护脾胃阳气。

穴位按摩 预防疾病

立秋后感冒频发，这里推荐两种简便易行的按摩方法：擦迎香穴并晨起浴面。具体做法是，用双手大鱼际（拇指掌侧肌肉丰厚处）在鼻翼两旁的迎香穴处反复按揉200次，再用掌根在面部上下擦揉100次。

此外，立秋后空气逐渐干燥，哮喘等顽疾容易在此时复发，建议通过摩喉来帮助预防。具体方法为：上身端直，仰头，颈部伸直，用手沿咽喉部向下按摩至胸部。按摩时，拇指与其他四指分开，虎口对准咽喉部，向下适当用力按搓，这一方法有止咳化痰的功效。

综合央视、《银川晚报》报道

【相关】

立秋的第一杯养生茶来了

湖南省康复医院副院长、中医专家张件云介绍，中医讲究立秋养生要滋阴润燥，老年人、孕妇、儿童要积极预防呼吸道传染病，日常饮食应当减少辛辣刺激，多摄入温润多汁、生津润肺的食材，平稳度过夏秋交替阶段。

“立秋时节，可以准备一杯滋阴润肺的养生茶。”湖南省中西医结合医院院长肖长江介绍，立秋时节，多地仍然保持高温多雨天气，湿热与燥气交织。一些人出现身体困重、胃口不佳、口干上火、身体乏力等不适，依据中医“顺四时、调气血、治未病”的理念，立秋的第一份润燥茶饮应该适配当下气候，可以用百合10克、茯苓10克、莲子（去莲心）10克、银耳10克煮养生茶，老人、孩子也可饮用。

百合莲子茯苓银耳茶。 新华社发

肖长江介绍，百合是润燥佳品，味甘微寒，兼具润肺止咳、清心安神的作用，可以缓解初秋燥热带来的心烦、干咳、咽喉干痒等症状；茯苓有养护脾胃的功效；莲子清心安神，还有缓解烦躁、失眠的功效；银耳润肺，还可以缓解口鼻、皮肤干燥等症状。

“立秋时节，护好脾胃是养生关键。”张件云提醒，立秋时节养生要注意护好脾胃，不要过度食用冰饮、冰镇瓜果、凉菜，脾胃虚弱的人容易代谢失常，导致身体困乏、腹胀。立秋时节养肺贵在循序渐进，坚持清淡温润饮食。立秋之后，昼夜之间温差增大，呼吸道疾病易发，老年人、儿童需要重点做好呼吸道疾病的防治。

“心血管疾病患者在立秋时节不要过度进补。”张件云提醒，心血管病患者不要盲目选用辛辣温补食材，会加重体内燥火，诱发口干、长痘、情绪烦躁等问题。高血压患者不要盲目服用保健品，以免发生血压飙升。

据新华社电

声明公告 刊登热线：13164692093

遗失声明 武汉众楷建筑劳务有限公司91420100MABTP59B0T，遗失公章、财务章、法人私章、合同章，声明作废。

遗失声明 湖北融昌华达地坪工程有限公司(代码:91420112MA49FX9R24)遗失公章、财务专用章、法人章，声明作废。

遗失声明 武汉雅元建筑装饰工程有限公司(统一社会信用代码:91420112MAEPAC8P8F)遗失备案公章一枚，声明作废。

遗失声明 武汉恒捷顺建材有限公司(代码91420111MA49E4UW2J)遗失预留银行的原公章一枚，声明作废。

遗失声明 余亮遗失武汉市宏博状元教育科技有限公司的收据一本，编号:2611785-2611800，声明作废。

遗失声明 武汉亿隆顺物流有限公司(91420112MA4KYBG77L)遗失公章4201120149749，声明作废。

拍卖公告

湖北诚丰拍卖有限公司定于2026年9月12日10时至13日10时在中国拍卖行业协会网中拍平台拍卖如下标的:

位于湖北省武汉市东湖新技术开发区汤逊湖北路560号保利十二橡树庄园东6-6栋住宅房地产(房屋证载建筑面积360.06m²,加建及赠送面积合计约152.08m²),起拍价875.232万元,竞买保证金175万元。

有意竞买者可登录中拍平台湖北诚丰拍卖有限公司页面获取拍卖标的的详细状况并按页面提示办理竞买登记手续。

联系人:黄女士 0719-5211 109、15571427102

联系地址:丹江口市人民路116号(长办对面)

湖北诚丰拍卖有限公司

2026年8月7日