



40°C

## 今年的“秋老虎”不同寻常！ 这套“凉”策帮你伏“虎”

记者 蔡富根/文

“40°C、41°C、41°C……”翻看未来几天安徽的最高气温，着实让人恐惧。8月7日，我们迎来秋天的第一个节气——立秋。民间有一句俗语“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”。“早立秋”“晚立秋”是什么意思？立秋之后还会热吗？古人常说“立秋之日有凉风至”，但结合今年的时节来看，立秋之时尚未出伏，夏季的暑热未消，如果不注意，很可能会被“秋老虎”伤身。立秋后仍然高温，如何养生？要防范哪些疾病？带着这些问题，记者采访了安医二附院心血管科副主任医师范婷婷，并结合其他权威专家的观点，为您献上伏“虎”“凉”策。

### 今年“秋老虎”又凶又长

关于立秋，专家解释说，立秋的时间在早上，那立秋以后的天气就会比较凉爽。如果是在下午或晚上，那么立秋后高温高湿的天气还会继续。如果在农历六月立秋就叫“早立秋”，而在农历七月立秋则是“晚立秋”。今年立秋是8月7日20:28:57，因此是晚立秋。

俗话说“母秋凶，公秋爽”，所以人们认为母老虎应该更热一些。通常，公老虎和母老虎是按照入秋月份、日期和时辰三个方面区分。

一是按照入秋月份区分：公老虎是指在农历六月份入秋；母老虎是指在农历七月份入秋。今年立秋的农历时间是七月初十，所以是母老虎。二是按照入秋日期区分：公老虎是指农历的单数日子，母老虎是指农历的双数日子。今年立秋的农历时间是七月初十，双数，所以是母老虎。三是按照入秋白天和黑夜区分：公老虎是指白天入秋，母老虎是指黑夜入秋。今年立秋时间是8月7日夜里，所以是母老虎。

立秋只是进入名义上的秋天，气象学以连续5天的日平均气温降到22°C以下作为秋季开始。按这个标准，我国很少有在立秋就进入秋季的地区，各地天气依然很热。根据最新天气预报，9~17日安徽最高气温37~39°C，部分市县超过40°C。从中国天气网15天中期天气预报来看，这样的晴热高温将一直持续到8月下旬。



### 这些疾病容易高发

“有一种热，叫回笼热；有一种虎，叫秋老虎。”“秋老虎”是指三伏出伏后短期回热到35°C以上的天气。安医二附院心血管科副主任医师范婷婷说，立秋之时尚未出伏，夏季的暑热未消，以下这些疾病容易高发，一定要注意预防。

#### 1. 心血管病

立秋之后，早晚温差变大，如果不注意，很容易刺激到血管和心脏，引起心血管疾病。

**预防措施:**1.避免吃生冷食物，以免饮食不当，诱发心血管疾病。2.保证饮水量，适当增加水分。3.睡眠要充足。4.避免冷刺激，出汗后别洗冷水澡。5.晨练别太早。6.别刚吃饱就午睡。

#### 2. 急性胃肠炎

气温高，食物容易腐败变质，同时人体易出现疲惫和免疫力降低，易发生痢疾、甲肝以及食物中毒等肠道传染病。

**预防措施:**养成良好的生活习惯，坚持饭前便后洗手；不吃不干净食物，尤其不要过多食用冰冻食物。冰冻食物会使胃肠血管突然收缩，胃液分泌减少，消化功能降低，易出现上吐下泻等胃肠炎症状。

#### 3. 胃病复发

秋天，人们的食欲旺盛，但过多地进食可使胃肠功能的负担加重，容易导致胃病的复发。

**预防措施:**胃病患者除了注意保暖之外，还应当进行体育锻炼，改善胃肠道的血液循环，并注意膳食合理，少食多餐，定时定量、戒烟戒酒，以增强胃肠的适应能力。

#### 4. 风燥感冒

由夏入秋，天气逐渐变得干燥，风燥感冒高发。除了有一般感冒的症状(头疼、鼻塞、咽喉肿痛等)以外，还有一个非常大的特点“干”，通常表现为嗓子发干、干咳无痰。

**预防措施:**应对干燥，及时补水很重要，要养成主动喝水的习惯。饮食上除了食用蔬菜水果外，还可以吃杏仁。此外，安睡时不要开电扇、空调。

#### 5. 中暑

“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。

**预防措施:**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。若有中暑症状，应尽快解暑，及时补充淡盐水或绿豆汤等，严重者应立即送医疗机构救治。

### 伏“虎”“凉”策，养生良方

如何降伏“秋老虎”，专家给出了以下养生要点：

劳逸结合，早睡早起，适当午休，保持充足的睡眠。

尽量使用自然风降温，如果开空调，时间不宜过长，注意换气，避免直吹。

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，例如酸奶、豆。

适当锻炼，增强体质，在凉爽的早晚，选择适合自身的锻炼项目：慢跑、登山、散步等，循序渐进，持之以恒。

入秋后大量食瓜果，助湿邪损伤脾胃，故应少食瓜果，脾胃虚寒者尤应禁食。

秋季食补以滋阴润燥为主，如乌骨鸡、蜂蜜、芝麻、核桃、藕等。

立秋以后，天气仍然十分炎热。“秋老虎”发威时，要注意防暑降温，合理安排作息时间。

### 这些药管用，家中常备！

对付“秋老虎”，专家提醒，这些药建议常备！

#### 1. 清凉油

主要用于闷热不适、中暑、头痛头晕、蚊虫叮咬等。头痛、头晕时擦涂太阳穴及头颈部。

#### 2. 风油精

用于预防和治疗伤风感冒、头痛、头晕和中暑等不适，可提神醒脑、祛暑镇痛。

#### 3. 藿香正气水

适用于头痛昏重、胸闷、腹痛、呕吐泄泻、胃肠型感冒者。

#### 4. 十滴水

既能解暑又能健胃。用于因中暑而引起的头晕、恶心腹痛、胃肠不适。

#### 5. 人丹

具有清热解暑、避秽止呕的功效，主要用于因高温引起的头痛、头晕、恶心、腹痛、水土不服、消化不良、晕车晕船等症。