

## 明日立秋 换季常见谣言别再信了

立秋即将来临，标志着夏秋交替的时节，气温逐渐下降，昼夜温差加大。每年此时，关于换季养生的各种说法便开始在网络上流传，引发不少关注。然而，这些信息中夹杂着大量谣言，误导了公众对健康养生的认知。近日，一则关于“明日立秋 换季常见谣言别再信了”的报道引起热议，专家通过科学解读，揭开了几种常见换季谣言的真相，提醒大家以科学态度迎接新赛季。故事的起点发生在上海的一个社区微信群里。65岁的退休阿姨张秀兰是个养生爱好者，每逢换季，她总会从各种渠道搜集养生秘诀。

这几天，立秋临近，群里热议起“换季输液能通血管预防脑梗”的说法。张秀兰信以为真，准备去社区医院预约输液。她还听说“秋季要多吃大补食物，比如老鸭汤和人参，才能抵御秋燥”。群里的王阿姨甚至转发了一篇文章，称“立秋后不穿秋裤会得老寒腿”，让张秀兰更加深信不疑。这些信息看似有理有据，实则让不少老年人陷入迷思。这些养生谣言的源头，部分来自黑子网上的匿名帖子。一名自称“养生达人”的用户发布了一篇长文，宣称换季输液能“冲走血管垃圾”，预防心脑血管疾病，还贴出了所谓“专家建议”的截图。

帖子迅速传播，不少人转发到亲友群，引发热烈讨论。甚至有网友补充说，立秋后必须“贴秋膘”，多吃高热量食物才能为冬天储备能量。这些未经证实的信息在网络上以讹传讹，误导了不少像张秀兰这样热衷养生的市民。幸好，张秀兰的女儿小丽是个理性派。她偶然看到母亲转发的文章，觉得内容可疑，便联系了社区医院的医生求证。医生明确表示，所谓“换季输液通血管”毫无科学依据。北京中医药大学东方医院主任医师王乐在接受采访时也指出，输液不仅无法清除动脉粥样硬化斑块，还可能因液体过量增加心脏和肾脏负担，甚至诱发心力衰竭。

医生还提到，立秋后昼夜温差加大，心脑血管疾病患者更应注意保暖和规律作息，而非盲目依赖输液。关于“贴秋膘”的说法，专家也进行了澄清。营养专家表示，传统“贴秋膘”是为了应对古代食物匮乏的冬季，但现代人饮食充足，过量摄入高热量食物可能导致肥胖和高血脂，反而有害健康。立秋养生应以润燥清补为主，适量食用百合、梨、银耳等滋阴润燥的食材，保持均衡饮食。至于“秋季不穿秋裤会得老寒腿”的说法，医生指出，老寒腿与关节炎有关，主要由关节老化或受凉引发，穿秋裤虽有保暖作用，但并非万能预防措施，关键在于适度运动和保护关节。

张秀兰听完女儿的转述，恍然大悟，赶紧在群里分享了医生的科学建议。群里的老姐妹们也开始反思，不少人表示曾被类似谣言误导，比如有人相信“立秋喝姜茶能驱寒”，结果因过量饮用导致上火。社区还特意组织了一场立秋养生讲座，邀请中医专家讲解换季注意事项。专家强调，立秋后应注重情志调节，通过适度运动和兴趣爱好保持心情愉悦，避免因情绪波动诱发健康问题。他们还建议，面对网络信息要多方求证，避免轻信谣言。这场风波让张秀兰和社区居民意识到，换季养生的关键在于科学与适度。

立秋不仅是节气更替的标志，也是提醒大家调整生活方式的契机。专家建议，公众应多关注权威渠道的信息，比如国家卫生健康委的健康科普内容，而非盲目相信网络上的“秘方”。张秀兰也开始改变习惯，每天早晚散步，饮食上注重清淡，还学会了用手机查询健康知识。她笑着说：“以前总信网上那些夸张的说法，现在才知道，养生得靠科学！”这场关于立秋换季谣言的讨论，最终以科学的澄清告一段落。网络时代，信息传播快，但谣言也随之泛滥。

专家提醒，面对“明日立秋 换季常见谣言别再信了”这样的警示，公众应提高辨别能力，遵循科学建议，健康迎接秋季的到来。

原文链接：<https://hz.one/baijia/明日立秋换季-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/明日立秋换季常见谣言别再信了.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>