

立秋如何应对“秋老虎”

立秋已过，街头巷尾却还是热浪滚滚，这“秋老虎”可不是闹着玩的！家住江城的网友“小鱼儿”最近在网上炸开了锅，分享了她和家人如何应对这恼人的高温天气。小鱼儿说，立秋那天，她照例买了西瓜，准备来个“咬秋”仪式，图个清凉。可没想到，立秋后的武汉还是热得像蒸笼，白天太阳一晒，气温直逼35，晚上稍微凉快点，但昼夜温差让人有点招架不住。她在网上发帖吐槽：“这秋老虎比夏天还狠，早上穿短袖，中午热得想跳江，晚上还得披件外套，简直是三季同框！”

小鱼儿的帖子引来不少网友围观，大家纷纷晒出自己的“抗虎”秘籍。网友“老王爱养生”提到，立秋后空气干燥，喉咙干得冒烟，皮肤也开始起皮。他按中医的建议，早餐改喝山药百合粥，原料简单：山药90克、百合40克、大枣15枚、薏仁30克，再加一点大米，煮成软糯的粥，既润肺又健脾。喝了一周，他感觉嗓子舒服多了，皮肤也不那么紧绷了。他还提醒大家，少吃辛辣油腻的烧烤，容易上火加重秋燥，最好多吃点梨、银耳、蜂蜜这些滋阴润燥的食物。

网友“爱吃柚子”补充说，立秋正是吃柚子的好时候，不仅清热，还能护肝，家里老人小孩都爱吃。除了饮食，起居调整也很关键。小鱼儿说，她家空调之前开了一整夏，立秋后晚上就不敢开太久了。因为有天晚上睡着忘了关空调，早上起来鼻子塞得像被堵了俩棉花团，差点感冒。网友“健康小助手”在评论区科普，立秋后昼夜温差大，晚上睡觉最好关窗，避免冷风直吹，容易引发感冒或腰肩痛。他还建议大家早睡早起，顺应秋季阳气收敛的规律，保持充足睡眠，养精蓄锐。

小鱼儿试了几天，果然精神头好了不少，连“秋乏”都减轻了。运动方面，网友们也很有心得。立秋后虽然凉爽了点，但“秋老虎”期间中午还是热得不行。网友“跑步小白”分享，他改掉了午后跑步的习惯，换成早上或傍晚散步、打太极拳，运动量不大，出汗不多，还能缓解秋燥带来的皮肤干痒。他还提醒，运动前后要多喝水，500毫升白开水提前两小时喝，能帮身体调节热量，防止脱水。户外运动时，他还随身带个小喷雾瓶，装点水加一滴薄荷精油，喷在手腕和脖子上，瞬间清凉，特别解暑。

“秋老虎”期间，防晒也不能忽视。网友“防晒狂人”说，立秋后的紫外线还是很强，出门不擦防晒霜，皮肤分分钟被晒红。她推荐用SPF50的防晒霜，每两小时补涂一次，再戴上宽檐帽和太阳镜，防晒效果杠杠的。她还随身带瓶藿香正气水，预防中暑，觉得比清凉油还管用。小鱼儿看完这些建议，赶紧买了些防晒装备，还在家里备了绿豆汤和莲子粥，既能消暑又开胃，喝着喝着感觉整个人都清爽了。当然，“秋老虎”也不全是坏处。网友“乡村小路”说，立秋后阳光充足，空气干燥，晒秋是个好传统。

他家在农村，院子里晒满了玉米、南瓜，寓意丰收，生活红火。晒秋的时候，他还顺便整理了衣物，把夏天的短袖收起来，换上轻薄的长袖外套，方便早晚穿脱，应对温差。小鱼儿看了直呼学到了，打算周末回老家也试试晒秋，顺便给家里囤点当季蔬果。

原文链接：<https://hz.one/baijia/立秋应对秋老虎-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/立秋如何应对“秋老虎”.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>