

## 立秋进补“四不吃”

立秋刚过，网友们在网上炸开了锅，纷纷讨论“立秋进补”那些事儿。话说这立秋可是二十四节气里的重头戏，8月7日一到，天气虽然还是有点“秋老虎”的余威，但早晚已经有了丝丝凉意。不少人想着，夏天熬得瘦了，秋天得赶紧补补，贴点秋膘好过冬。可这“贴秋膘”可不是随便吃吃喝喝，网上热议的“立秋进补四不吃”成了大家关注的焦点，咱得好好说道说道。故事从一个叫小李的年轻人说起。小李是个典型的吃货，平时最爱撸串、吃火锅，夏天更是西瓜不离手。

立秋那天，他刷到黑子网上一则帖子，标题赫然写着“立秋进补四不吃，央视都提醒了！”好奇心驱使下，他点进去一看，里面详细列了四种不能碰的食物，还配了不少真实案例。小李心想，这不就是为他这种“吃啥都行”的人量身定做的科普吗？第一个“不吃”是生冷海鲜。帖子提到，立秋时节气温还是高，细菌繁殖快，生吃海鲜风险大。宁波有个哥们儿因为爱吃生腌海鲜，结果感染了戊肝病毒，肝衰竭住了四十多天院才捡回一条命。小李想想自己前几天还嚷着要吃生鱼片，顿时有点后怕，赶紧在网上留言：“这也太吓人了，我得把冰箱里的生蚝先煮熟了！”

第二个“不吃”是寒凉瓜果。民间有句老话“秋瓜坏肚”，说的是立秋后脾胃功能弱，吃太多西瓜、甜瓜这类寒凉水果容易拉肚子。小李回想自己立秋前一天还抱着半个冰镇西瓜狂啃，顿时觉得肚子有点不舒服。他赶紧翻了翻评论区，果然有网友吐槽：“我昨天吃了两块冰西瓜，今天早上跑厕所跑断腿了！”小李默默把冰箱里的西瓜标记为“暂停食用”。第三个“不吃”是辛辣燥热食物。立秋后天气干燥，吃辣椒、花椒、麻辣烫这些容易上火，搞得口干舌燥、嗓子疼。

小李是个无辣不欢的主儿，平时火锅、烧烤没少吃，看到这条他有点不服气，但又看到一个网友分享：“我上周吃了两顿麻辣烫，嗓子哑了三天，喝梨水才缓过来。”小李一琢磨，决定这几天先把辣椒戒了，改喝点白开水试试。最后一个“不吃”是肥腻厚味。帖子提到，西安有个45岁的刘先生为了“贴秋膘”，连着吃了好几天火锅、烤肉，结果得了急性胰腺炎，疼得直不起腰。小李一看，这不就是自己的“吃货梦想”吗？可想想住院的后果，他赶紧打消了周末去吃自助烤肉的念头。

帖子还说了，真正的“贴秋膘”得讲科学，得多吃鱼肉、鸡蛋、山药、莲子这些清补的食材，还要配上新鲜蔬菜水果，杂粮谷类才健康。小李看完帖子，感觉自己以前的吃法真是“作死小能手”。他赶紧把这些知识分享到朋友圈，结果引来一堆讨论。有人说：“我还以为立秋就得多吃肉，原来吃错了！”还有人问：“那立秋吃啥好？”小李根据帖子里的建议，回了句：“多吃点银耳、雪梨、莲藕，润肺又养胃！”群里顿时热闹起来，大家纷纷晒自己的立秋养生餐，银耳莲子汤、红枣枸杞粥的照片刷屏了。

原文链接：<https://hz.one/baijia/立秋进补-四不吃-2508.html>

PDF链接：<https://hz.one/pdf/立秋进补“四不吃”.pdf>

官方网站：<https://hz.one/>