

立秋也分公和母？早立秋凉飕飕？

这些养生知识你应该知晓

三伏天还没有结束，不知不觉中，我们在8月7日迎来今年的立秋节气。真正意义上的入秋虽然要等到出伏后，从民谚来看，今年秋天可能比较凉爽，因为遇到了“公秋”，也就是“早立秋”。

立秋公母如何分？为什么说今年是“公秋”和“早立秋”？

立秋是一个有趣的节气，南京民间流传着“立秋”分“公母”的说法。《现代汉语方言大辞典》中也有“公秋”“母秋”的词条。民谚有“公秋把扇丢，母秋热死牛”的说法。

“公秋”和“母秋”有什么不同？

我国幅员辽阔，南北地区气候差异大，分辨“公秋”和“母秋”的方法一般有两种，第一种是按照立秋的准确时间来分辨。按照民间的说法，白天为阳，当立秋在白天时便是公立秋，夜晚为阴，立秋在晚上就是母秋。按照国家天文台出版的《中国天文年历》显示，今年立秋的准确时间为8月7日9时6分，按照这个方法今年便是“公秋”。但是如果当年是“母秋”的话，情况就会恰恰相反，就是人们常说的“秋老虎”。

另外一种说法以立秋当天的农历月份判断。也就是按照农历（阴历）的立秋月份确定的。通常公历（阳历）立秋的时间相对固定，8月7日或8日，今年是8月7日。但是农历（阴历）就会相差很多，有时在六月，有时在七月。农历（阴历）六月立秋是早立秋，七月立秋是晚立秋。今年是农历六月十八立秋，属早立秋。民谚有云“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛。”我们的祖先认为，如果立秋时间在上午，则天气凉爽；立秋时间若在下午以后，天气就还要热上一阵。

立秋养生民俗要“啃秋”

与立春“咬春”吃春饼类似，很多地方有立秋要“啃秋”的民俗。啃的是秋季新收的各种瓜果，其中最有名的是西瓜。

南京市中西医结合医院慢性胃炎专病门诊王光铭主治医师提醒，立秋过后，西瓜渐渐归属于反季节水果，而且西瓜性味寒凉，立秋之后，天气转凉，人体消化功能下降，胃肠道对寒冷的刺激非常敏感。如果贪吃凉西瓜就容易引发胃炎等胃肠道疾病或者使原来的胃病加重。所以，“啃秋”的时候不能向夏季那

样多吃冰西瓜了。

南京市中西医结合医院脾胃病科孙刚副主任中医师介绍说，大家一般“啃秋”都是啃瓜瓢，其实，继续往下的部分更有养生功效。西瓜皮又称“瓜衣”，共分三层：分别为“青衣”、“翠衣”、“白衣”。这其中的“翠衣”这一层，属于瓜皮中的“瓜肉”部分，用刨子刨下一片，放在亮处查看，其透明、青翠，犹如碧玉一般。如果夏天感到头昏、睡不醒、周身乏力、吃什么都没味道，舌苔上还有一层厚厚的黄苔，吃些西瓜皮是最好不过了。



三类人立秋“贴秋膘”需悠着点

我国民间有“贴秋膘”的习俗。但专家指出，立秋“贴秋膘”要因人因地因时而异，否则不但起不到保健的作用反而有害健康。

南京市名中医、南京市中西医结合医院治未病中心夏公旭副主任中医师介绍说，在立秋后的饮食中，人们应科学地选择适宜秋季吃的蔬菜，如豆芽、菠菜、胡萝卜、芹菜、小白菜、莴笋等，这些都是营养丰富又不容易发胖的蔬菜。

以下三类人，“贴秋膘”要特别注意食材的选择和“贴秋膘”的技巧。

1、脾虚患者。脾虚的人常常表现为食少腹胀、食欲不振、肢体倦怠、乏力、时有腹泻、面色萎黄，这类朋友进补不妨适度吃点健脾和胃的食物，以促进脾胃功能的恢复，如茯苓饼、芡实、山药、豇豆、小米等都是不错的选择。食粥能和胃、补脾、润燥，因此，若用上述食物煮粥食用，疗效更佳。

2、胃火旺盛者。平素嗜食辛辣、油腻之品的朋友，日久易化热生火，积热于肠胃，表现为胃中灼热、喜食冷饮、口臭、便秘等。这类朋友进补前一定要注意清胃中之火。适量摄入苦瓜、黄瓜、冬瓜等，待胃火退后再进补。

3、老年人及儿童。由于消化能力较弱，胃中常有积滞宿食，表现为食欲不振或食后腹胀。因此，在进补前应注重消食和胃，不妨适量吃点山楂等消食、健脾的食物。（来源：中国江苏网）

北京协和医院/原301医院/北京医院等专家齐聚
常州、金坛医保定点单位



- ※专家团队医术精湛，减少康复天数※
- ※病房明亮通风卫生，避免交叉感染※
- ※检验检查设备高端，缩短等候时间※
- ※本地医保服务百姓，降低就医费用※



刘佃成

江南医院泌尿外科主任

刘佃成，江南医院泌尿外科主任。主任医师，原武警山东总队医院泌尿外科主任，山东省激光医学会泌尿外科专业委员会副主任委员，山东省医学会男科专业委员会委员，济南市泌尿外科专业委员会副主任委员。

从事泌尿外科临床工作30余年，对泌尿外科疾病、男科疾病的诊断和治疗有丰富的临床经验。熟练开展泌尿外科肿瘤：肾癌、输尿管癌、膀胱癌、睾丸肿瘤等的手术治疗，泌尿系统结石的微创手术治疗（输尿管镜、输尿管软镜和经皮肾镜的软激光碎石），泌尿外科腹腔镜手术，特别是前列腺增生的经尿道微创手术治疗等。

部分专家介绍

INTRODUCTION TO SOME EXPERTS

巩维如

江南医院专家副院长兼大内科主任
原301医院心内科主任
中央保健组专家

褚海波

江南医院专家副院长兼大外科主任
原解放军第89医院普外科主任

王中凡

江南医院妇产科主任
上海同济大学附属普陀医院原妇产科主任，
主任医师、教授
上海第十人民医院—同济普陀医院妇科微创
诊疗部主任
香港玛丽医院访问学者上海《第二军医大学
学报》审稿专家

秦绍森

江南医院首席专家
北京医院神经内科主任、主任医师
教授、知名专家

陈嘉林

江南医院首席专家
北京协和医院普通内科主任
主任医师、教授、医学博士

祝筱姬

江南医院呼吸内科主任
原解放军第89医院呼吸内科主任
原济南军区呼吸专业委员会主任委员

孙端金

江南医院消化内科主任
擅长：消化系统常见病、多发病
和疑难杂症的诊断与治疗

王洪田

江南医院首席专家
原301医院耳鼻喉科主任医师、教授
研究生导师、知名专家

田慧

江南医院首席专家
原301医院内分泌科主任、教授
硕士研究生导师、知名专家

魏日胞

江南医院首席专家
原301医院肾内科主任
主任医师、知名专家

郎森阳

江南医院首席专家
原301医院神经内科知名专家
主任医师、医学博士
博士生导师

王新佩

江南医院首席专家
北京中医药大学教授、主任医师
博士生导师



VIP line 0519-8216 6232
常州市金坛区薛埠镇直茅路1099号

乘车路线：金坛北站乘252路至颐园（江南医院）
下即到 导航：江南医院



扫一扫
关注我