



达州新报官方微博



达州新报官方微信

识别二维码关注我们

达州新报

主流媒体 权威发布

微信ID: dzxbwx

新闻热线: 0818-2379047 关注点 留言评论

达州广播电视台 Dazhou Guangdiantv

新知道 / 23

2019年8月16日 编辑:唐肖潇

上周四,“立秋”节气到来。想象中的“秋”应该是“云天收夏色,木叶动秋声”,可最近几天室外的气温以及知了声告诉我们,夏天根本没有打算离开的意思。

仔细想想,现在我们还在三伏天里的中伏,8月21日才出伏呢,以为“立秋”就凉快了?你这是身在“伏”中不知“伏”。

立秋 ≠ 入秋 别身在“伏”中不知“伏”

A “高温反击战”才刚刚开始

“立秋”是一个重要的时空分界点。此时,太阳到达黄经135度,北斗星指向西南方。禾谷开始成熟,收获的季节到了。

不过,与“轰然入夏”不同,秋天的脚步是缓缓地、悄悄地。

8月2日、5-6日连续经历了两场区域性暴雨后,四川盆地的强降雨告一段落。除了9日、14日盆地西南部出现雷阵雨外,未来一周,盆地多晴好天气。正值三伏天,一出太阳,气温上升很快,比“立秋”前更有夏天的感觉,可谓“云天生夏色,木叶无秋声”。

何时真正能暑去凉来,迎来真正的秋高气爽?气候学上,当地连续5日度平均气温低于22℃,才算真正秋天的开始。

目前看,入秋还是件遥遥无期的事。全国范围内,也很少有立秋后就马上进入秋季的地区。通常最早进入秋天的是黑龙江和新疆北部地区,但一般也要等到8月中旬。就像立春、立夏、立冬一样,“立”字辈的节气都比较心急,早早地就来盼着换季了。

所以“立秋”不是“入秋”,高温反击战或许才刚刚开始。

秋季饮食有讲究

1、多吃酸性食物

多吃些酸味食物,以补肝气,如:苹果、石榴、葡萄、芒果、樱桃、柚子、柠檬、山楂、番茄、荸荠等。如苹果、橘子、山楂、猕猴桃等,可收敛肺气。

秋天早晨多吃些粥,既可健脾养胃,又可带来一日清爽。秋天常食的粥有:山楂粳米粥、鸭梨粳米粥、兔肉粳米粥、白萝卜粳米粥、杏仁粳米粥、橘皮粳米粥、柿饼粳米粥等。

2、不吃或少吃辛辣烧烤食品

秋燥时节,还要注意不吃或少吃辛辣烧烤食品,如辣椒、花椒、桂皮、生姜、葱及酒等,特别是生姜。这些食材属于热性,又在烹饪中失去不少水分,食后容易上火。在古代医书中也出现这样的“警示”:“一年之内,秋不食姜;一日之内,夜不食姜。”

3、多吃鱼

秋天是需要进补的季节,但很多人都害怕大量进补导致肥胖,不妨吃点鱼肉,鱼肉脂肪含量低,其中的脂肪酸被证实有降糖、护心和防癌的作用。

4、暂时不要吃太多的高蛋白食品

经过一个夏天炎热的天气,立秋之后,此时人的肠胃功能较弱,还没有调理过来,如果吃太多的肉类等高蛋白食品,会增加肠胃负担,影响肠胃功能。因此吃肉要适当,最好等到天真正凉下来以后,再多增加肉食。

5、多吃滋阴润燥的食物

秋季气候干燥,很容易伤及肺阴,使人患鼻干喉痛、咳嗽胸痛等呼吸疾病,所以饮食应注意养肺。要多吃些滋阴润燥的食物,如银耳、甘蔗、燕窝、梨、芝麻、藕、菠菜、鳖肉、乌骨鸡、猪肺、豆浆、饴糖、鸭蛋、蜂蜜、龟肉、橄榄。多食芝麻、核桃、糯米、蜂蜜、甘蔗等。

(综合)

B 立秋养生:早睡早起 少食辛辣

立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,此时应做好保养阳气的准备,做到“早睡早起,与鸡俱兴”。早睡可以收敛阳气,肺气得以舒展。适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血栓等缺血性疾病的发生有一定意义。建议秋季以晚上9点至10点入睡,早晨5点至6点起床为宜。

同时,古人认为“秋天宜收不宜散”“秋不食辛辣”以顺应自然界变化,应遵循“润燥、补肺、养阴、多酸”的原则。从中医角度讲,肺与秋季相应,立秋后肺功能开始处于旺盛时期,肝脏、心脏及脾胃处于衰弱阶段。根据阴阳调和,机体平衡的原理,要加强对这些器官的调养,使肺气不要过偏,影响机体健康。

饮食以健脾祛湿、益胃生津为宜,可适当多食些酸味果蔬,如苹果、石榴、葡萄、芒果、柚子、

柠檬、山楂等。由于肺盛之时易影响到肝,而肝主情志,疏泄气血,肝气受制的秋天,人们容易出现情绪低落,表现在生理方面则为容易引起气血失调等疾病的发生,比如:内分泌紊乱等问题,像月经失调、心慌心悸、失眠问题等。当出现此类现象时,可通过养阴、柔肝、疏解等方法调理。

此外,建议中老年朋友可根据自己体质和爱好,选择行走、慢跑、爬山、球类等比较适合在秋季进行的运动。尤其是行走锻炼,可以有效地预防糖尿病、高血脂、高血压病。通过行走锻炼还能明显改善体形,但每次至少坚持半小时以上,效果才会更好。锻炼时忌大汗淋漓,因稍不注意就有受凉感冒的危险,所以随时增减衣服也很重要。

达州广播电视台

新闻综合频道

(广电3 电信131)

08:30 我的继父是偶像 (31-34)

13:30 一树桃花开(14-17)

17:10 少儿节目

17:40 引进节目

18:00 达州全搜索(首播)

19:35 达州新闻(首播)

20:00 绝命后卫师(31-32)

23:25 引进节目

23:40 我的岳父会武术 (37-38)

公共频道

(广电5 电信132)

07:55 孤战(30-34)

12:15 财经联播(重播)

13:10 中国式关系(30-35)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 急诊科医生(30-31)

20:30 经开区视点(首播)

20:43 天气预报(首播)

20:50 财经联播(首播)

21:23 空气质量日报(首播)

23:05 林海雪原(6-7)

通川频道

(广电4 电信134)

08:20 小草青青(18-21)

11:40 今日通川(重播)

12:20 熊爸熊孩子(3-10)

19:20 引进节目

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 女人的天空(1-2)

22:00 通川播报(重播)

22:35 毕业歌(18-20)

18:20 少儿节目(首播)

18:50 急诊科医生(30-31)

20:30 经开区视点(首播)

20:43 天气预报(首播)

20:50 财经联播(首播)

21:23 空气质量日报(首播)

23:05 林海雪原(6-7)

08:20 小草青青(18-21)

11:40 今日通川(重播)

12:20 熊爸熊孩子(3-10)

19:20 引进节目

19:40 今日通川(首播)

20:00 通川播报(首播)

20:20 女人的天空(1-2)

22:00 通川播报(重播)

22:35 毕业歌(18-20)

星期日

8月25日

(七月廿五)

中央电视台

中央电视台-1

10:35 特赦1959(35,36)

14:16 爱情的边疆(17-20)

18:05 正大综艺·动物来啦

19:38 焦点访谈

中央电视台-2

17:41 舌尖上的中国

22:49 一槌定音

中央电视台-3

19:30 向幸福出发

20:59 越战越勇

中央电视台-5

17:01 2019年国际田联钻石联赛拉巴特站精彩

17:30 体育新闻

中央电视台-6

10:04 译制片:阿拉丁和神灯

11:31 故事片:杨勇战鲁西

13:22 译制片:冷酷的心

15:36 故事片:影

18:20 故事片:青春派

中央电视台-8

07:32 星火云雾街(6-10)

12:26 幸福有配方(20-23)

16:21 九九(7-9)

19:30 战地迷情(30,31)

22:28 闯关东(23,24)

地方卫视台

北京卫视台

17:24 养生堂

19:35 少年派(33,34)

22:20 向前一步

江苏卫视台

10:00 新相亲时代

19:32 幸福剧场

21:00 百变达人

天津卫视台

07:35 休闲剧场

19:30 破冰行动(47,48)

21:20 非你莫属

广东卫视台

08:24 电视剧场

14:25 重案六组

19:35 我的真朋友(37,38)

湖南卫视台

07:50 因为爱情有幸福(31)

20:00 加加油,你是最棒的 (41-42)

上海卫视台

19:30 小欢喜(46-47)

云南卫视台

08:48 战火连天(32-36)

13:22 水浒传(71-75)

19:34 妇道(37-39)

贵州卫视台

08:10 第一声枪响(15-19)

13:15 烈火刀影(32-36)

四川卫视台

10:10 狐影

19:35 姥姥的饺子馆

22:30 太太万岁