昨天下午6:10左右,记者在南京市车管所附近,拍下了这张图片,一会儿蓝天白云,一会儿又是黑云压城。此时,这里的降雨已经停止,南京城里的雨还在下着。 快报记者 路军 摄

根据国家天文台出版的2011年《中国天文年历》,8月8日4时33分将迎来今年的立秋节气,意味着炎热的夏天即将过去,凉爽的秋天即将来临。

今天立秋

起居:早睡早起
饮食:少辛多酸

今天是传统节气中的重要节气——“立秋”,它标志着凉爽的秋季即将到来。营养专家提醒,立秋过后,人们在起居和饮食上应该有所讲究,起居宜“早睡早起”,饮食需“少辛多酸”。

中医认为,天人相应是养生的一种方法。立秋后,自然界的阳气开始收敛、沉降,人应当开始做好保养阳气的准备。因此,在起居上,应做到“早睡早起”,这是因为早睡可以顺应阳气的收敛,早起可使肺气得以舒展。秋季适当早起,还可减少血栓形成的机会,对于预防脑血栓等缺血性疾病发病有一定意义。

立秋时节,暑热未尽,虽有凉风时至,但天气变化无常,早晚温差大,白天仍然炎热。此节气中多加强夜里的睡眠时间很有道理,正好借此补偿夏日的睡眠不足。秋季早睡,完全符合“养收之道”的养生原则。一般来说,秋季以晚9点至10点入睡,早晨5点至6点起床比较合适。另外,睡前可吃些养心阴的食物,如冰糖百合莲子羹、小米红枣粥、藕粉或桂圆肉水等,再用温水泡脚,可助睡眠。

立秋以后,气温由热转凉,人体的消耗也逐渐减少,食欲开始增加。因此,立秋时节为人体最适宜进补的时候,进补的原则是“少辛多酸”,尽量少吃葱、姜、蒜、韭菜、辣椒等辛味之品以及辛辣、油炸、酒和干燥的膨化食品等辛味之物,适当多食酸味水果和蔬菜以助养肝。

此外,还要谨记“秋瓜坏肚”。立秋之后,不论是西瓜还是香瓜都不能多吃,否则会损伤脾胃的阳气。 新华社

立秋·科普

据天文教育专家介绍,立秋,是二十四节气中的第13个节气,每年8月7日或8日,太阳达到黄经135度,为立秋。立秋是秋季开始的标志,此时农作物快成熟了。有农谚说:“雷打秋,冬半收”“立秋晴一日,农夫不用力”。

我国古代将立秋分为三候:“一候凉风至;二候白露生;三候寒蝉鸣。”是说立秋过后,刮风时人们会感觉到凉爽,此时的风已不同于暑天中的热风;接着,大地上早晨会有雾气产生;并且秋天感阴而鸣的寒蝉也开始鸣叫。

天文专家表示,今年的立秋仍处在“三伏天”内,暑热还一时难消,还是要注意天气预报,一旦出现“秋老虎”,要注意防暑降温。 新华社

人体舒适度指数

2级

人体感觉热,不舒适,请适当降温防暑。

晨练指数

3级

气象条件还可以,比较适宜晨练。