

天气太热，出门走个半小时，感觉自己快晒成肉干了。老一辈的人却说，别看现在热，农谚说“雨淋中伏尾，出伏见秋寒”，今天是冷秋。

## “雨淋中伏尾，出伏见秋寒”这句话是什么意思？

其实从字面很好理解，就是在中伏结束的这一天如果下雨了，那么等到初伏后气温就会迅速降下来。所以，不要看现在很热，可能再过不久，你就感觉到什么是“一场秋雨一场寒”。

不过，每个地区天气不一样，到底中伏结束那一天有没有下雨，如果下雨了，那就是冷秋，气温很快就会降下来，要及时做好防寒降温准备，小心着凉。

说实话，入秋后就不应该再贪凉了，不过温度一时没有降下来，很多人还是怎么凉快怎么来，夜夜开空调，日日喝冷饮。奉劝一句，立秋之后莫贪凉，警惕3种疾病

。



- 警惕关节疼痛和风湿

平时热惯了，大家还穿着短裙、短裤，膝盖、胳膊都露在外面，除非感觉很冷了，才会增加衣服。天气变化往往来得悄无声息，有时中午还很热，晚上就有点凉飕飕

的，尤其是下雨过后，冷风一阵一阵，很容易诱发关节疼痛。

关节处不容易保温，被冷风冷雨一吹血流就会变慢，提醒有关节炎、痛风的中老年人，入秋后做好保暖准备，此时已经可以换上薄薄的长裤，不要等关节疼了才开始增加衣服。

下雨时不要穿着凉鞋在雨地里行走，寒从脚底起，都可能让风湿发作或着凉生病。



## 冷秋如何养生？记住这几点，平稳度秋

秋天到了，可能很多人还没感觉出来，但是你仔细观察会发现，蝉鸣变少了，有部分叶子开始转黄，河水也有些冰凉。因为南北方差异，有的地区入秋早，有的地区入秋迟，但是基本到9月以后秋色会越来越浓。为了更好地度过秋天，养生知识要提早了解。

“秋者阴气始下，故万物收”  
，这句话很清楚地说出了秋季养生的重点，那就是一个字“收”。

精神上，不要大开大合

和炎炎夏日不同，秋季的情绪关键词是悲伤，人们总是不自觉地伤感，感觉心情不好。而这种负面情绪会伤害肺部，使肺部被风邪入侵，更容易出现呼吸道疾病，所以要心平气和、淡泊致远、不以物悲。



饮食上，少吃高油高盐食物

这段时间相信大家没少吃烧烤、火锅、大排档、小龙虾等美食，入秋后就不太适合食用这类食物，不利于肺气宣泄。

秋季养生，适宜食用新鲜的果蔬，尤其是有酸味的，例如菠萝、酸奶、西梅等，有助于生津止渴，滋养肺阴，而燥热易上火的食物则要少吃，例如咸菜、炸鸡等。

以上几点都很重要，同时还要记住一点那就是接种疫苗。有需要的人应及时接种，能减少严重并发症的风险，尤其是儿童，马上九月份开学了，一个人生病常常会传染一个班级，家长要提前做好预防工作。

参考资料：

[1]中疾控专家：今年秋冬流感可能高发  
流感症状主要表现有哪些·中国小康网.2022-08-11

[2]立秋了，得开始“收”着养生·健康日报.2022-08-08

[3]立秋之后莫贪凉 特别警惕易发病.天津日报.2021-08-18