海峡都市报 报料：智慧海都 968880
2023年8月8日 星期二 责编/关菁 美编/杰清 校对/王魁

立秋暑未尽

榕城高温持续，多雷雨天气；立秋如何养生，专家支招

N海都记者 罗丹凌 梁展豪 毛朝青
实习生 何丹莹 文/图

“三伏夹一秋，秋后加一伏”，今天是二十四节气中的第13个节气——立秋。作为秋天的第一个节气，立秋意味着夏去秋来，但立秋并不等于入秋，民间更是有“立秋暑未尽”的说法，福州的高温也依旧持续。那么，我们该如何应对这样的天气？又该如何防范可能出现的“秋老虎”呢？

值得一提的是，立秋当日晚11时前后至9日黎明前，还将上演一场赏心悦目的“木星伴月”。

福州入秋还有一段时间

“小暑大暑不是暑，立秋处暑正当暑。”在福州全市大范围高温的形势下，今天迎来了立秋。

其实，立秋是指天文学意义上的秋季开始，并不能代表气候学上的秋季已经到来和城市入秋。据预报显示，未来几天福州将持续高温，但白天的高温强度会有所减轻，午后阵雨或雷阵雨可能增多。昨日，闽侯县等多地继续发布高温橙色预警信号，其中闽侯县最高气温达38℃~39℃，局部突破39℃。

气象部门提醒，午后天气炎热，请注意做好防暑降温工作，多补充水分。户外活动仍需做好防护，密切关注天气，同时避免长时间在户外活动。

那么怎样才算正式入秋呢？据悉，当地连续5日的平均温度在22℃以下，才算进入真正的秋天。从这一标准看，福州入秋还有一段时间。

虽然福州入秋特征不明显，但一些细心的人还是能捕捉到秋天将至的细节。据预报显示，福州早晚的最低气温正在缓慢下降。记者了解到，未来几天，榕城夜晨的低温基本在27℃~28℃左右，相较前几天的30℃左右，早起的人或将感觉到一点凉意。

福州白天天气炎热，市民出行撑伞遮阳

昨晚9时左右，福州电闪雷鸣，华林路上空划过一道漂亮的闪电

立秋后情绪易波动 需注意心理养生

立秋养生很讲究，日常养生要注意哪些呢？

福建省第三人民医院陈慧云医生介绍道，在日常生活起居上，要早睡早起，避免熬夜。立秋后昼夜温差逐渐变大，也要预防感冒着凉等疾病，在衣着和居家休息方面，应更注意防止夜间着凉，尽量少用空调。

立秋后，人的情绪容易出现波动。针对情绪养生，陈慧云也给出了自己的建议，要做到内心平静，心情舒畅，切忌悲忧伤感。她说，这段时间，市民若感到烦躁不安，可以做些自己喜欢的事情，例如听歌、唱歌等来调节情绪，尽量避免大幅度情绪变化。

在运动养生方面，陈慧云表示现在天气还未褪去热气，市民可以适当在清晨或者傍晚进行运动，例如打打八段锦、太极，做六步降糖减脂操、散步等。

立秋进补的原则是少辛多酸。立秋如何吃也是一门学问，记者了解到，立秋时节要多吃生津滋润的食品，少吃辛辣、煎炸食品，以保护肠黏膜和肠道功能。“可以吃一些健脾润肺益气的食物，比如茯苓、山药、莲子、小米、赤小豆等健脾祛湿养胃的食物。”陈慧云表示，还可以吃些百合、银耳、老鸭、石斛、莲藕、鲫鱼等滋阴润肺的食物。

木星伴月，上演“星月童话”

立秋赏天象，木星伴月将现身夜空。今晚明亮的木星会与一弯下弦月相合，它们将于午夜前后从东方升起，如同一对恋人在星空中相拥，像一幕美丽的“星月童话”。

据了解，这一天象又叫“行星合月”。“行星合月”是指行星和月球正好运行到同一赤经上的现象，本次的木星伴月正是其中比较常见的一种，这时候的木星和月亮正好运行到同一经度上，两者距离达到最近。据记载，木星伴月自古时就被认为是吉祥、美好、浪漫的象征。

“木星伴月现象并不罕见，每个月都会发生，如果是月掩木星就比较罕见了。不过这次刚好碰上立秋也很少见。”福建省天文学会秘书长潘筱清介绍道，木星的体积比较大，它的观赏效果也比较好。

记者了解到，只要月亮每“追”上木星一次，就会上演一次木星合月，但观测条件受天气等多方面影响。如果天气晴朗，市民朋友可于8日晚11时前后至9日黎明前进行观赏。

福州市区今起三天天气

8日	中雨转阴	28℃~35℃
9日	小雨转阴	28℃~35℃
10日	中雨转大雨	26℃~33℃

□知多一点

立秋也有“早”“晚”之分

N新华 现代快报 北京日报

“云天收夏色，木叶动秋声。”8月8日2时23分迎来二十四节气中的立秋。不过，此时天气依然很热，依然在“三伏”之中。

天津民俗专家、专栏作家由国庆介绍，立秋后，热气消散和气温降低都尚需时日，我国很多地方仍处在炎热的夏季之中，有民谚说“立秋反比大暑热，中午前后似烤火”。

7月11日入伏后，已经忍受了一段时日“上蒸下煮”闷热天气的人们，无比渴望着凉爽秋风早一点吹来。对此，我国一些地区民俗把立秋又分为“早立秋”和“晚立秋”。

具体来说大致有两种不同分法：第一种分法，以农历七月为参照，如果立秋时还没有进入农历七月，那么就称为“早立秋”，反之，若立秋时已进入农历七月，就是“晚立秋”，如此，今年立秋对应的农历日期为六月二十二，属“早立秋”；第二种分法，以时间点来划分，0点至12点为“早立秋”，12点至24点为“晚立秋”，如此，今年立秋属“早立秋”。

源于此，民间也产生了不少谚语、俗话，如“早立秋凉飕飕，晚立秋热死牛”“早立秋把扇丢，晚立秋热不休”等。

由国庆表示，这些民间俗话来自祖祖辈辈口耳相传，虽然有一定道理，却并没有严谨的科学依据，而影响气候的主要因素是太阳辐射、大气环流和人类活动等，因此，立秋是早是晚，和天气热不热之间没有明显对应关系。

一起来做吃瓜群众“咬秋”

我国古人讲究顺天应时、承天运。早在周代，逢立秋日，天子亲率三公九卿、诸侯大夫，迎秋于西郊，举行祭祀仪式。宋代，朝廷于立秋日要举行“报秋”仪式。立秋这天，官内要把盆栽的梧桐从外边移入殿内，待立秋时辰一到，太史官便高声奏道：“秋来了。”奏毕，梧桐落下一两片叶子，一叶而知秋，以寓报秋之意。

而立秋的民俗则简单粗暴，主要就是：一个字——吃，两个字——咬秋，三个字——吃西瓜。

清朝张焘在《津门杂记·岁时风俗》中记载：“立秋之时食瓜，曰咬秋，可免腹泻。”人们相信立秋时吃西瓜，可使整个秋天不生病，并可免除冬天和来年春天的腹泻。而“咬秋”寓意夏日酷暑难耐，时逢立秋，要将其“咬住”。此外，“咬秋”在某些地方也称为“啃秋”。

在江苏常州，过去的立秋日，人们还习惯将西瓜和烧酒同食，无锡人以水吞服赤豆七粒，都认为这么吃可以“放疟疾”。

而在福州人的印象中，过完立秋，西瓜就不那么“沙甜”了，因而福州人会在立秋这一天“啃秋”，抓紧时间吃美味西瓜。

以前福州人立秋要称体重

称人、贴秋膘也是流传较广的立秋习俗。与此对应的是前期的立夏习俗。立夏节气始，进入高温天气，人们容易出现消瘦、倦怠等“疰夏”症状，有尝新、称人等习俗。

以前的福州人会在夏至时称一次体重，在立秋时重新称一次体重，看瘦了多少，通过“贴秋膘”的方式，把丢失的体重补回来。

立秋时称人，《清嘉录》中记载：“家户以大秤权人轻重，至立秋日又秤之，以验夏中之肥瘠。”古时，立夏、立秋称人，不似今天的求精准，重在求吉。体重数就高不就低，秤砣只能往外打。讲究的司秤人还会边称边说些吉祥话。比如祝老人“秤花八十七，活到九十一”，祝小孩“秤花一打二十三，小官人长大会出山。七品县官勿犯难，三公九卿也好攀”等。

立秋日忌打雷？

旧日，还特别忌讳立秋日打雷，《清嘉录》载：“立秋日雷鸣，主稻秀不实。”谚云“秋穀碌，收秕谷”，“穀碌”形容雷声滚滚，“秕谷”则是指谷粒不饱满。干打雷不下雨，稻谷没有水的滋养，结实就不饱满。

时进立秋，拉开了大范围秋收的序幕，民间有很多卜秋、求丰收的经验总结和做法。谚云“骑秋一场雨，遍地出黄金”，民间有“立秋三场雨，秕稻变成米”“立秋雨淋淋，遍地是黄金”等说法。

当然，这些说法都有迷信成分，但也包含着一定的农业实践经验，表达着先民对秋来丰收的期盼。