



立秋

换季养生记住这几个关键点

8月7日迎来立秋。它是二十四节气中秋季的第一个节气,也是夏秋交替、阳气收敛、阴气始生的关键转折点。

立秋养生的核心,不在于骤然进补、过度消暑,而在于顺应时节,收敛浮越的阳气、清解残留的暑湿、滋养初起的秋燥,平稳换季,为秋冬养生筑牢根基。 P05

立秋宜

起居:早卧早起,适度秋冻
饮食:减辛增酸,滋阴润燥

运动:静收为主,忌大汗淋漓
情志:宁心安神,收敛情绪

