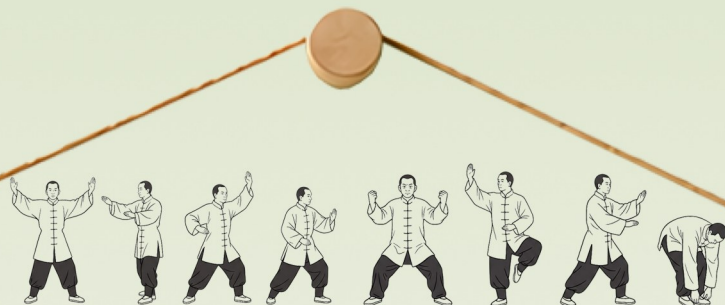




末伏到 别贪凉 收阳固本正当时

8月14日至23日,三伏进入最后10天。这既是祛湿清热的收官期,更是夏秋交替的“收阳固本期”——把上半年散出去的阳气收回来、固住了,秋冬才有底气御寒防病。

末伏养阳,重在“温补而不燥,润燥不助湿”。宜选山药、小米、芡实等平补食材,避免大补发汗,也要远离冰镇冷饮。

不同人群各有侧重

儿童:建议健脾,推荐黄金粥(小米+南瓜+山药),每天捏脊5分钟,忌生冷。

女性:建议暖宫养血,推荐晨起姜枣茶,艾灸关元、神阙,远离冰饮冰

西瓜。

老年人:建议温补脾肾,推荐芡实山药粥加核桃仁,上午晒背15分钟,艾叶水泡脚至微汗,运动宜缓。

上班族:建议健脾祛湿+补气,推荐三豆饮(赤小豆+绿豆+黑豆)、陈皮山楂茶代水饮,午间小憩,晚上11点前入睡。

末伏养阳“三要三不要”

要温补,要早睡,要微动(散步、八段锦,微微出汗即可)。

不要贪凉,不要大汗,不要熬夜。

末伏10天,守好“收”字诀——固住阳气,为秋冬储能。

