



寒露巧调养 平稳度凉秋

寒露过后气温持续走低,昼夜温差显著增大。刚刚过去的假期,不少市民外出游玩、探亲访友,作息与饮食节奏被打乱,叠加节气转换,很容易出现身心疲惫、肠胃不适、睡眠不佳等问题。那么该如何调整呢?医生建议从足部保暖、脾胃调养、适度运动、导引按摩、情志调节五个方面进行调养,平稳度过寒秋。 P05

