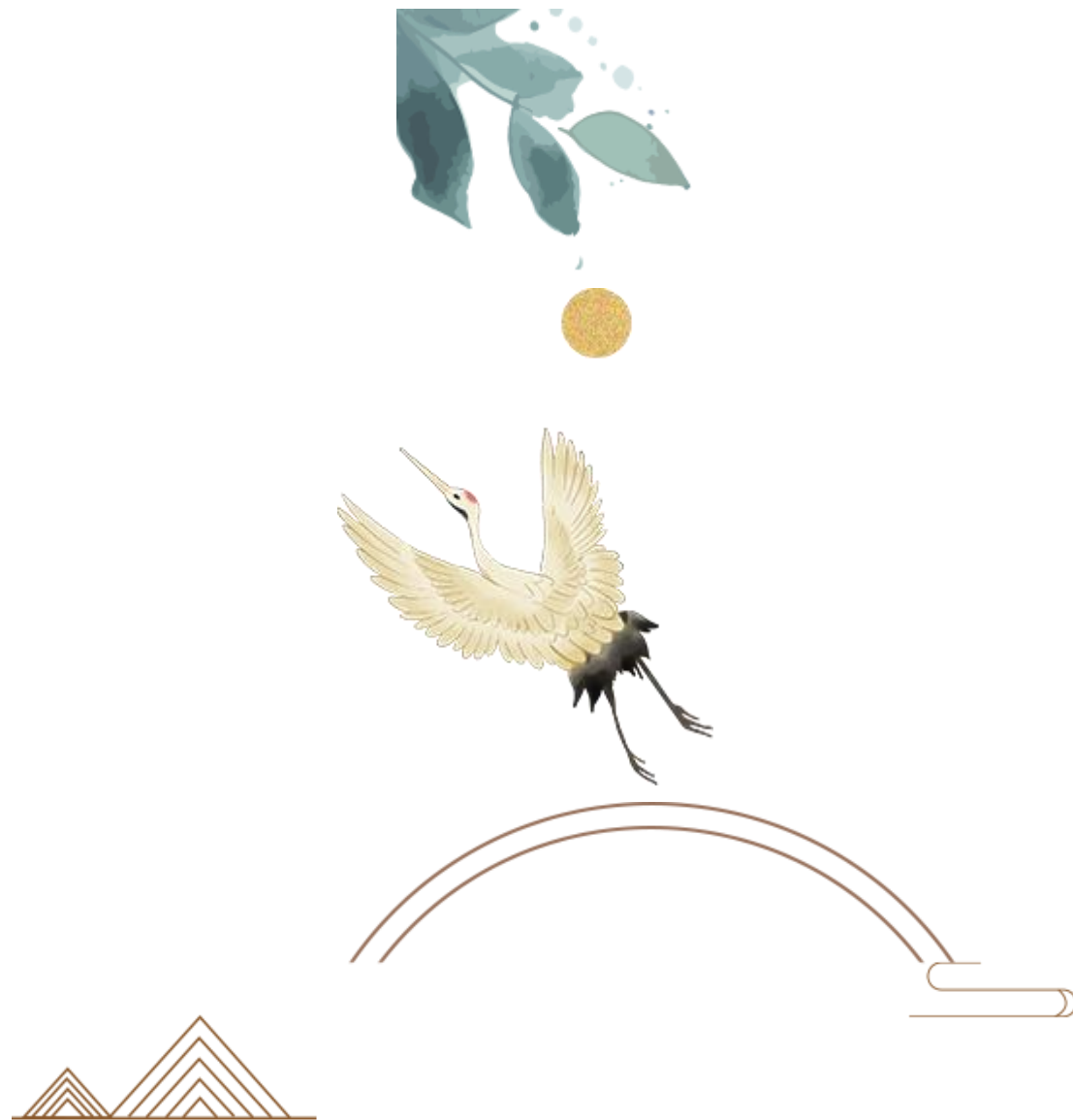


夏末初秋，“健康养生攻略”请查收！

以下文章来源于成都大贡健康科技有限公司，作者云夏



夏末初秋 健康养生攻略



外重视养生保健。

季此时及时补充，因此秋季需要格

疾病炎热夏季造成的损耗也应在秋

吸系统、消化系统、心血管系统等

以致入秋后体质下降，容易出现呼

寒凉，加之夏季体力精力消耗较大，

秋季气候多变，从湿热、干燥进入

起居养生



立秋后，在起居上应做到“早睡早起”。早睡可以顺应阳气的收敛，早起可使肺气得以舒展。一般以晚上 10 点入睡，早晨 6 点起床为宜。

秋季天气干燥，老年人容易出现失眠、多梦等问题。保持规律的作息时间可以帮助调整生物钟，提高睡眠质量。室内保持空气湿润，避免过度兴奋的活动，晚餐不宜过饱，睡前可以适当进行放松的活动，如听音乐、读书等。创造良好的睡眠环境，确保卧室安静、舒适、温度适宜，并保持适度的湿度。



此外，天气渐渐转凉，需注意防寒保暖，尤其是早晚温差较大，不要贪凉，注意增加衣被。秋季天气干燥，要注意皮肤保养，清洁皮肤后涂适量润肤露，保持皮肤滋润，防止皮肤干燥瘙痒。

饮食养生



《素问·脏气法时论》说：“肺主秋……肺收敛，急食酸以收之，用酸补之，辛泻之”。酸味可收敛肺气，辛味则发散泻肺。要少吃葱、姜、辣椒等辛味之品，多食滋阴润肺食物，可适当食用芝麻、

百合、川贝、杏仁、冬瓜、蜂蜜、梨等以滋阴润肺。



成都大贡健康科技有限公司

运动养生

秋季里，可逐渐增大运动量，多参加户外运动，根据自己的身体状况和爱好，选择不同的锻炼项目，如健身操、慢跑、八段锦及各种球类运动，都能增强血液循环，改善心肺功能和脑的血液供应。

但由于白天天气仍比较炎热，因此不要剧烈运动、大量出汗，避免伤及阳气和损伤筋骨。而且运动时要注意做好防护，避免出现中暑、脱水等事件的发生。



情志养生

《黄帝内经》中《素问·上古天真论》说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。故而调摄精神，可以增强正气，从而减少和预防疾病的发生。

因此，秋季情志养生以“收养”为原则，要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，切忌悲忧伤感，即使遇到伤感的事，也应主动予

以排解，以避肃杀之气，同时还应收敛神气，以适应秋天容平之气。

