

处暑

暑气渐消 秋意初临



记住三组关键词
助您平稳入秋



饮食：清补润燥

不吃冰 · 少辛辣 · 不急补

- ✓ 处暑吃鸭，清润滋阴
- ✓ 百合老鸭汤、冬瓜薏米汤
- ✓ 帮您清除余暑，缓解秋燥



起居：护阳调息

不贪凉 · 护温差 · 少熬夜

- ✓ 夜间空调温度在27°-28°适宜
- ✓ 早晚添衣防温差
- ✓ 跟随昼短夜长调整作息



运动：循序渐进

避高温 · 慢恢复 · 适度动

- ✓ 户外运动避开正午
- ✓ 上午9-10点、下午4-5点
- ✓ 开启秋日运动节奏



家庭医生提醒您：

处暑养生重在“润、护、缓”
顺应时节，健康入秋

