

大暑

二十四节气

一汤补益气阴，一茶安宁心神
顺时养生，清爽度夏

两款经典养生调理方

汤



第一方：冬瓜老鸭薏米汤

- 鸭肉性凉补阴，优质蛋白满满；
- 冬瓜低钠又含水超96%，还含一定量钾，清热利尿；
- 薏米健脾渗湿。

三样一锅炖，清清爽爽还不寒凉！

茶



第二方：五味子枸杞凉茶

- 天然汗多，中医认为“汗为心之液”，汗出过多易耗伤心气。
- 五味子所含的木脂素可调节神经兴奋性，
- 枸杞所含的枸杞多糖具有抗氧化作用，
- 本方适用于汗多心慌、睡眠偏浅人群调理。

温馨提示

一汤可补益气阴，一茶可安宁心神。
需要提醒的是：食疗只是日常调理参考，
要根据自己的体质来选哦，
有基础疾病的朋友记得先询问您的家庭医生。



大暑养生小贴士



饮食清淡
多吃瓜果蔬菜，
及时补充水分。



规律作息
保证充足睡眠，
避免熬夜。



适度运动
选择清晨或傍晚，
避免大汗淋漓。



心情舒畅
保持心情愉悦，
静心养神。



指导单位：
北京市卫生健康委员会



审核单位：
北京市疾控中心健康教育所



监制单位：
北京市社区卫生协会