

露结为霜。

今天是霜降节气，也是秋天的最后一个节气，宣告着凛冬将至。

秋冬养阴。

所以宜早睡早起，养阳护阴。秋季属金，为肺气所主，肺为娇脏，易感受阴寒凉燥之邪气而诱发伏邪致慢性呼吸系统疾病发作，也因“寒则收引”，心脑血管病易于高发。

霜降之时因昼夜温差大，注意根据天气变化添加衣物以保暖，多饮热水，调畅情志，忌急躁，适当增加活动量，以助气血运行通畅。饮食宜平补五脏，进食润肺养胃之品。

补冬不如补霜降。

秋季是收获的季节，日常养生宜平补五脏，润肺、健脾、补肾、调肝、养心，为冬季藏精，抵御外邪做准备。平素可结合自身身体情况，选择食用百合、山药、莲子、蜂蜜、木耳、桂圆、大枣、桃、梨、山楂等水果食物调补。

推荐芡实龙眼粥

芡实30g、龙眼肉15g、大米100g。

制作方法：芡实提前一天清水泡发，龙眼提前1小时清水泡发，水煮成粥。

功效：益气补肺、健脾祛湿、益肾固精、镇静安神。

一般人群皆可食用，尤适于脾虚便溏，失眠多梦的朋友。

但是糖尿病患者不宜此粥。

此外，秋冬季锻炼，宜选择八段锦、太极拳、快走、慢跑等运动，以身体微微发热出汗为宜，不可大汗淋漓，以免大汗使津液外泄而伤人体阴阳之气。