



# 在霜降如何养生

标题标题标题

01

饮食调理

02

运动锻炼

03

保暖措施

04

总结

## 在霜降如何养生

01

霜降是二十四节气之一，是指秋季的最后一个节气，每年公历10月23日或24日交节

02

在霜降期间，天气逐渐转寒，冷暖空气交汇频繁，昼夜温差增大，人体的生理活动也会受到影响

03

因此，霜降养生是至关重要的一



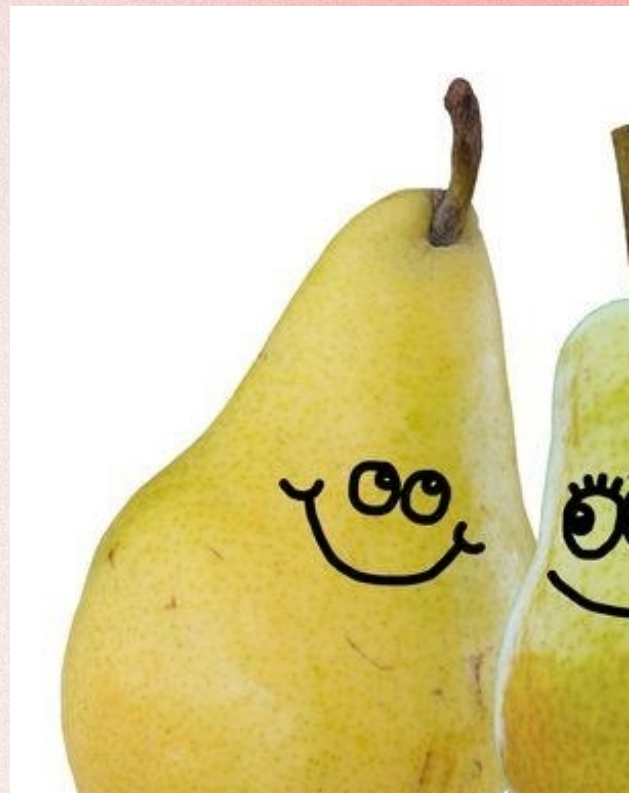
1

饮食调理

# 饮食调理

## 1. 梨

梨具有清热、生津、润燥、化痰的功效，对于干燥引起的咳嗽、口干、咽燥等症状有很好的缓解作用



# 饮食调理

## 2. 柿子

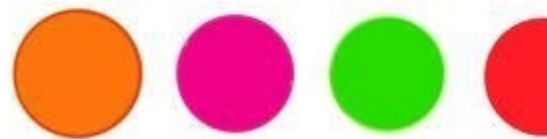
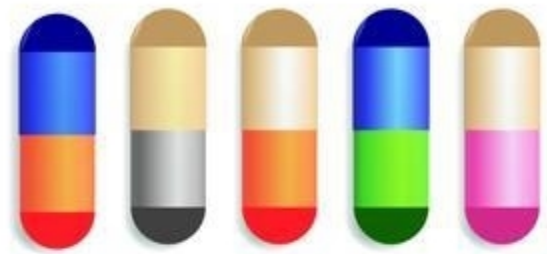
柿子具有清热、润肺、止咳、化痰的功效，对于秋季干燥引起的咳嗽、痰多、咽干等症状有很好的缓解作用



## 饮食调理

### 3. 山药

山药具有健脾、益肺、补肾的功效，对于脾胃虚弱、肺虚咳嗽、肾虚腰痛等症状有很好的缓解作用



# 饮食调理

## 4. 百合

百合具有润肺、止咳、化痰、滋阴的功效，对于秋季干燥引起的咳嗽、痰多、咽干等症状有很好的缓解作用





## 饮食调理

### 5. 核桃

核桃具有补肾、润肠、润肺的功效，对于肾虚腰痛、肠燥便秘、肺虚咳嗽等症状有很好的缓解作用





2

运动锻炼

## 运动锻炼



01

霜降期间，气温下降，人体的新陈代谢也会随之减慢。



02

因此，应该适当增加运动量，以增强体质和免疫力。



03

以下是一些适合霜降运动的建议。

# 运动锻炼

## 1. 散步

散步是一种简单易行的运动方式，可以促进血液循环，增强心肺功能。建议每天进行30分钟的散步



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/967041023135006065>