秋分养生，牢记这几点

收养神气 保持平和

秋分时节，养生保健有讲究，首要原则是顺应节气，与大自然保持一致，应当收敛神气，保持平和心态。即在精神情志方面要收敛各种嗜好、欲望，保持平和的心境。

轻缓运动 循环气血

秋令时节，若坚持适宜的体育锻炼，不仅可以调养肺气，还可增强肺脏器官的功能，有利于增强各组织器官的免疫功能和身体对外界寒冷刺激的抵御能力。

早睡早起 少辛多酸

秋季尤其要养成早睡早起的好习惯，夜愈深，寒气愈重，寒气很容易入侵体内，给以后腰腿疼痛埋下隐患，还会导致咳嗽等疾病。

在饮食上特别要注意预防秋燥，多吃一些温润的食物，比如：芝麻、核桃、糯米等。还可适当多吃些酸味、甘润或具有降肺气功效的果蔬，特别是白萝卜、胡萝卜。秋分养生虽然以多吃“酸”为主，但也不可吃得太饱太撑，以免造成肠胃积滞。值得提醒的是，秋分后寒凉气氛日渐浓郁，如果本身脾胃不好、经常腹泻的人，水果吃多了容易诱发或加重疾病。