

由于秋季天气比较干燥，此时不宜大补，更适合平补，宜以养阴为本，可在药膳调补中加入诸如沙参、百合、麦冬、枸杞等滋阴润燥之品。

### “秋冻”适度，因人而异

俗语有言——“春捂秋冻，百病不生”，因为秋季气温逐渐下降，正是增强人体抗寒能力的最佳时机，“秋冻”就是让人体接受适当的寒冷刺激，充

分发挥人体自身御寒和体温调节能力，为即将到来的寒冬做好准备。

不过，“秋冻”一定要掌握好“度”。每个人对秋冻的适应能力不同，根据自己的感受，感到身上冷了，或出现鼻塞不通等感觉，就要及时添加衣服，否则就很可能引发感冒。

此外，“秋冻”必须因人而异。特别注意，但凡体质虚弱者、心脑血管病患者、老人和幼儿以及慢性病患者均不宜“秋冻”。

