



晨报微信公众号



汉风号APP

今日 立秋 “火”气当收

立秋已至，暑热未消

“秋包伏”的湿热交叠

让不少人

疲倦、失眠、肠胃不适

换季病痛悄然袭来

如何平稳度过？



本报记者 陈超
实习生 李乐凡

本期“晨报超话”从呼吸养护、脾胃调理、睡眠改善、免疫力提升等方面，全方位拆解立秋养生关键——核心就一个字：收。收住寒凉、收住熬夜、收住过度消耗，别让身体在换季时“火”气冲天。

02-05版

