



美时

「倏忽温风至因循小暑来
竹喧先觉雨山暗已闻雷」
——《小暑六月节》
(唐·元稹)

「热在三伏」 南方出梅 入伏
「伏日祭祀」 祭奠炎帝 祝融
六月初六日「天贶节」
人间「晒伏」 岁月静好



美养

「小暑大暑上蒸下煮」
三伏日，宜「伏藏」 少外出
「喜怒不节则伤脏」
夏季为心所主 平心静气应和「春夏养阳」

小暑



美润

宜清心除烦 养心安神 清热去暑。
天气湿热 脾的消化功能易受影响
防中暑 防苦夏
清凉消暑 多吃含钾和酸味食物



美品

「莲子阿胶粥」
醇香糯米粥 入莲子阿胶
清新入脾 活力入胃
一夏的沁凉安谧 入口正心