

### 美养

「春困 秋乏 夏打盹」  
此季代谢旺盛 元气消耗大  
容易使人萎靡不振 疲劳倦怠  
应顺应阳气的充盛 畅达气血的运行  
以安度长夏



### 美时

「时雨及芒种 四野皆插秧  
家家麦饭美 处处菱歌长」

——《时雨》（宋 陆游）

「芒种」也称「忙种」 是农务的散播播种期  
人们「送花神」「安苗」  
祭祀 梅子成熟忙「煮梅」  
又恰逢「端午节」  
粽子飘香赛龙舟



# 芒种

### 美品

「龙眼阿胶汁」  
夏季人体新陈代谢旺盛  
汗易外泄 耗气伤津  
宜食祛暑益气 生津止渴的美食  
鲜龙眼汁与阿胶调和 滋阴养血 清热生津  
一碗「盛」夏 如清风轻抚身心



### 美润

长夏「腠理疏 汗大泻」  
人体排汗过度 而生「夏季倦怠症」  
汗为心之液 苦夏伤阴  
阿胶入心养血 内补气血 外强精神  
为长夏带来满满的「精气神」

