

# 2023年养生演讲稿(模板5篇)

演讲稿是一种实用性比较强的文稿，是为演讲准备的书面材料。在现在的社会生活中，用到演讲稿的地方越来越多。演讲的直观性使其与听众直接交流，极易感染和打动听众。接下来我就给大家介绍一下如何才能写好一篇演讲稿吧，我们一起来看一看吧。

## 养生演讲稿篇一

大家好，我叫刘晓英，非常感谢大家在百忙之中赶来参加我们的这期活动，同时也感谢昭明读书会提供了这个平台，今天我们分享的主题是“内家拳养生功法”。

开始前先讲讲《内家拳略谈》这个大框架，为什么叫略谈呢？因为我自己学习内家拳也才三年的时间，不能算是一个成就者，所以要把内家拳这个完整庞大的体系说清楚很不容易，涉及到很多角度和层面，但为了更好的传达到师父教我的内家拳思想的本意，我决定把我师父在广州分享的原文分享给大家，希望大家经过这次分享之后能够对内家拳有一个初步的了解和认识，然后再来实操养生功法，这样大家也好有个前提概念。我的师父是谢海隆。好，接下来我们进入今天的主题。

我相信大家都会有一个疑问，那就是究竟什么是内家拳？它是一种武术吗？应该说不完全是。那为什么叫内家拳呢？和外家拳又有什么区别呢？我们说太极形意和八卦统称为内家拳，之所以称内，是因为这三类拳术在拳理思想和功法训练体系上，相对于外家拳而言，更多的偏重于身心之内的培育和提炼。那么相应的，外家拳就是在拳理思想和功法训练体系上相对的更多偏重于身心之外的培育和提炼了。由此我们也可以初步的判定一个拳术它是不是真的是内家拳术，如果一个拳术，它叫做某某太极拳，但你发现它在拳理思想和功

法训练体系上实际是更多偏重于身心之外的，那么尽管它在名称上属于内家拳，但本质上它属于偏外家的练法。

## 通过自然的方式

什么是自然？我们先说说什么是不自然，我们平时经常说你的表情很不自然，你的动作有点不自然，说的是什么呢？说的是一种不协调，不顺应，不舒服，不自在。那么相反的，自然指的就是协调顺应，舒服自在。那么内家拳要通过自然的方式来练习，来达到，说的就是内家拳要在协调顺应的前提下，在舒服自在的状态中来修习，不能违背规律，不能逆行强来，不自然的练法，不属于内家拳的练法。

## 先天本能的状态

什么是先天本能？我们可以回想一下小孩子是怎样的状态，他们是怎么行走和运动的？是不是和我们成人不太一样。大家可能会觉得大人做小孩子的动作怪怪的，但你必须承认小孩子的动作直接，实在，纯粹，想到哪儿就做到哪儿，不参杂多余的东西，而且非常柔软，大人的动作往往加进了太多的规范和束缚，变得非常僵硬，规矩有余，但纯粹不足。那么内家拳在某种程度上要往回练，把我们原本就拥有的，但后天被压制或遗弃了的一些有利于身心的本能给找回来。与本能相悖的不属于内家拳的练法。

## 养生和技击的目的

什么是养生？养生不仅仅是长寿，而是是让生命质量更高。这里包含着身体好和心态好两个方面。什么是技击？技击不仅仅是我们通常理解的要击倒对方，对另一个人的制约统称为技击。大多数人的概念当中，养生是建设性的，技击是破坏性的，这是两个完全不同的事物和方向，实际上它是可以做到统一的，内家拳的目的就是首先要在能养的前提下，做对他人的有效制约，只能养不能克制，或者只能制人不能养

的练法，都不属于内家的练法。

是一种思维方式和功法体系

说功法体系大家好像基本都能理解，说是一种思维方式，可能大家会觉得不太明白。我们说所有的行为背后都有一套思维方式作为支撑，一个人怎么做的透露出来他是怎么想的，反过来一个人怎么想的决定了他会怎么做。那么内家拳首先其实是一种思想和思维方式，这种思维决定了刚才我们说的认为应该自然顺随，不应该逆天违背，决定了我们应该返寻本能，不应该固化僵硬，决定了养生和技击要统一不能剥离等等。正因为有这套思维方式作为指导，我们才有了接下来一系列的方式方法，正因为有了这套思想作为指引，我们接下来做的每一步才能保证是在正确的方向上，不会偏离。所以说这个思想才是整个内家拳体系的重中之重和绝对的核心。我们也可以简称为拳理。

好，经过我这样简单解释了一遍以后，相信大家会对内家拳有这样一个初步的定义了，内家拳就是通过自然的方式，令身心尽可能返还到先天本能状态，来达到养生和技击目的的一种思维方式和功法体系。

刚才在说我们对内家拳定义的时候谈到了一个目标，就是要同时达到养生和技击的目的。这应该说是我们练习内家拳的一个总的目标。那我们从这两个方面来简单的谈谈。

养生

这个我相信在座的各位基本上都有这样一个共识，身体健康，心态健康，是我们生活幸福，家庭幸福，工作学习等等一切事物正常运转的基础和前提，是一切的意义和价值所在，没有健康，其他的就没有意义和价值。所以修炼内家拳的一个重要的目的就是要解决目前我们身心上存在的一些问题，让身体和心情尽可能恢复到比较本原的状态当中。现代工作让

我们很多人在年纪还不大的时候就有了一些普遍的亚健康问题和慢性疾病，我列举几个常见的，比如颈椎胸椎增生变形，伏案工作的几乎都有，肩周炎，腰间盘突出，肥胖，脂肪肝，酒精肝，胃病，内分泌失调，便秘或者便溏，神经衰弱，失眠等等，很多问题到医院里检查指标上并不明显，但你自己不舒服会有切身的感受和体会，而且如果不重视容易演变成真实的病灶。内家拳通过养练结合安全不伤身的方式，用因人而异的方便法，通过看似简单但实际上非常有针对性的一些动作，加以适当的意识引导，就能够对身心内外做一些调节，帮助你身体自行调节和归位，既切实的改善了身体，也体现出传统的智慧。在这里我给大家演示一个基础的功法，叫披肩搭背，坚持做一段时间对颈椎胸椎肩周炎等问题的恢复有很好的效果。

## 技击

技击其实是我们学习内家拳的一个副产品，很多人是抱着养生的目的来练的，结果练到一段时间以后，当身心在一定程度上恢复到比较原始的状态之后，他会发现不知不觉会发掘出一些技击的本能，实际上不论人也好，动物也好，本身就有着非常强烈的防御和攻击本能，而且这个本能的效果，因为它更加直接，更加纯粹，身心结合的更好，往往要优于后天刻意训练去掌握的效果。所以很多在这方面有兴趣的人，在养生之余，有倾向性的训练一下防身自卫的技术，也会很快的有所感觉。但我们在传授这方面功夫的时候，会对学习的人有一个品质和德行上的要求和考查，品行不端或者争强好胜的人，都不会轻易的传授。

我们刚才简单说了一下我们学习内家拳的目的，为了养生，解决身心现有的一些问题，提高我们生活的质量，为了技击，掌握一些防身和自卫的本领，让自己和家人更加安全。

认识自己、认识他人、认识世界

第一、更加清醒的认识自己。内家拳其实正是通过养练身心的方式，了解自己的身体，了解自己的想法，了解自己的心情，了解之后，才能有目的的去修正它，调节它，改善它。

第二、进一步了解别人。当你更加清醒的认识自己以后，你才有可能更加清晰的去了解别人，内家拳特殊的功法训练会通过听，摸，推，击等训练方式提高你对别人的感受和觉知，更延伸到对对方意图和思维方式的感知和把握，只有了解别人，才能有效的控制和制约。

第三、了解整个世界。当你充分的了解了自己，也了解了别人，你也就了解了由人们组成的世界，了解了这个世界的规律和本质。换句话说，其实这就影响和塑造了你的价值观，影响了你对整个世界的看法和态度，让你成为了一个怎样的人。

第四、帮其他人实现这一过程。当你实现到这一步以后，接下来我们的价值就是帮助那些需要帮助的人，通过你曾经走过的这样一种可行的成就之路，帮他们抵达，这是一件非常有意义的事。

## 发掘和孕育本能

我们又一次的提到了本能，在定义里曾经提到过。对，本能是自然的一种方式，是我们原本就有的一种能力和技巧。自然的方式，首先是要能够顺应和激发本能的方式，它原本应该是怎样的，我们就应该令身心呈现这种状态，甚至是增强这种状态。我举一个例子，人天生有一种对危险的环境和事物保持警惕的状态，这应该是人类为了提高生存率所带有的保护性基因所导致的，不仅人本来就有，很多动物到现在还一直保留着，尤其还参与食物链竞争的动物，他们对天敌的警惕是与生俱来的。内家拳有这样一种站桩的练法，尽管站在这里看起来是一动不动的，但身上要带着一种你遇到危险动物时候的这样一种感觉。这个桩虽然是个静止的桩，但要

求你在站的时候，身上要带着这样的一种危险就在附近的想法，那么本能的就会相应培育出机警和敏感的动态，所以说静桩不静，静中有动。

## 效仿和融入自然

大家都知道，人和大自然是和谐统一的，我们作为大自然的一部分，顺应自然，融入自然，就是最自然不过的事，日出而作，日落而眠，应该是最好的作息规律，见风而避，见雨而藏，这也是最自然的避险行为。所以自然的第二个方面，我们谈一谈效仿和融入自然。效仿就是跟随和模拟，比如自然中的风，它能够不受阻挡，穿林而过，无形无态，自然中的水，它屈高就下，随遇成形，遇山绕山，遇水则融，无比的柔软，无比的包容。内家拳就是要充分的效仿大自然中的风和水，极柔和极韧性，不拘泥固定的形态，随境遇而变化，始终处于流动而有生机的态势。内家拳中有一种功法叫穿掌，讲求行云流水，虚若飘物，就是要求充分的效仿风和水才能达到的一种功法状态，对养生和技击来说都是难得的功夫。

## 认可和遵从规律

自然而练的另外一个部分就是对这个世界客观规律的尊重和顺随。我看到很多已经年龄不小的人在练功时还在追求刚猛的爆发力和不断超越的速度，无视身体机能已经逐年下降的生理规律，久而久之对身体造成了很大伤害。我还看到很多女生无视天生在力量上弱于男性很多的生理规律，执意要在力量和速度上超越性别，以至于付出了很多，却收效甚微。这些都是不遵从规律，违背自然而练，导致事倍功半的例子。所以什么是规律，规律就是已经被证明了的，令这个世界正常运转的规则和道理，我们应该尊重它，而不是忤逆它和挑战它，这样你才能获得比较大的成功率。我们在推手中还发现这样一个规律，就是当你的力量推过去以后，往往会在第一时间受到对方的顶扛之力，然后两力相较，变成顶牛，这几乎是必然的。其实在日常生活与人的交往中也是一样，如

果你对人的态度总是很冲，总是直接攻击性的，往往得到的也会是正面回应的攻击和伤害。但如果你能换一种方式，当对方硬来的时候，你有所缓和，甚至有所后撤，换一个角度和方式处理，或许你不用费力就能赢得结果。所以如果你在推手中能够遵从人与人之间的关系的客观规律，那么你往往更容易赢得胜利。这是我们遵从规律，自然而练的另一个例子。

现在我们应该大致了解了内家拳应该怎么练了，那么为什么要这么练呢？

首先，从继承的角度，它是历代前辈经验和智慧的结晶，它是一种通过人与人在长达百年的过程中积累和验证下来的思想，方法和训练体系，并且通过传承的方式双向筛选，在少数人身上通过体验的方式继承和流传下来的一种思维，习惯和生活方式。当你接受它，并且愿意去按着这个规则去训练的时候，实际上你是接受了它的这种文化，这种思想内涵，或者说这种流传下来的东西，暗合了你本身内心深处所有的，或者你虽然并不一定具备，但是你向往的，或者追求的一种东西。所以，你愿意去相信它，去践行它。所以我们之所以这么练，首先我们是在身体力行的在践行我们内心所奉行的我们坚信是对的一套价值观体系。

其次，这是养生和技击功能兼具的唯一练法。我们所说的唯一，不是说只有我们练的东西才既能养生又能技击，实际上有很多其他的功法系统都能兼具两种效能。我们所说的唯一，是不论哪种功法系统，只有依奉自然而练，顺随规律而练的才能兼具养生和技击两种效能。也就是说，如果我们想身体好，在对身体不造成伤害的前提下练好技击，只有依赖这种自然的练法才能达到。

另外，这种练法与大道相合。什么是大道？就是事物运行和发展的普遍规律，简单的理解就是和我们做其他正确的事情相通。当我们用正确的方式去做成一件事情的时候，我们知

道它为什么可以做好做成，当一些事情没有做成的时候，我们通常也知道为什么没成。当我们用正确的方式去和人交往的时候，我们知道这个关系是正常健康的，是舒服的，也会知道某些关系是失败的，是糟糕的。一个好的练功系统，理应同这些规律统一融合，我们是在用同样一种规则在练习，在修炼，那么把功夫练好，就相当于把生活中的每一件事情处理好，把生活中交往的每一个人的关系管理好，相当于言谈举止，举手投足都有所奉行，有所依据，我们内心深处知道这是对的积累，所有的一切都是统一的。所以我们说随着练功水平的深入和提高，它会逐渐的改变我们的性格，改善我们的生活，就是这个意思。

那么作为现代人修习内家拳通常从哪里开始呢？从练松开始。为什么呢？因为放松是觉知身内身外的方法，是一切其他功法的前提和起点，也是改善问题，调节身心的入口和便利契机。现代人很多问题都是由于不会放松导致的，刚才我们也提到过，一旦身心能够放松下来，这些问题往往都能得到不同程度的缓解和改善。这里我教大家一个基础的功法，叫做水中浮板，这个功法用来帮助大家迅速的找到放松的感觉，进入到初步的松功状态当中。有人可能有一个疑惑，就是这种放松的感觉可以技击吗？能达到防身自卫的目的吗？我给大家简单做几个动作，都是通过放松来达到的，大家可以感受一下（做几个披挂和通背的甩排连环动作）。

以上，我跟大家分享了什么是内家拳，为什么我们要练内家拳，怎么练，以及为什么这么练，从哪儿开始练这么几个关于内家拳的主要问题，希望通过我的介绍，大家对内家拳能够有一个初步的认识和了解。

## 养生演讲稿篇二

我们知道懂得生活的人想必了解养生，不懂生活的人只知吃喝外加玩乐。今天我讲的是春季养生。那么，什么叫春季养生呢？我个人认为养生是对生命机理的维护和善待。我将从以

下四个方面谈谈这个问题。

一是饮食。常言说：饮食有节。这个“节”就是节气。人吃东西要按节气规律去吃，吃应季食品，这才是最合理的养生之道。这里有个食品“性”的问题，反季节的食物保留它原有的性，这样在寒冷的季节吃性寒的食物会寒上加寒，会对人体造成伤害，此外还有个“量”的问题，自古以来，中医十分注重饮食养生，“早晨一定要吃好，午饭一定要吃饱，晚饭一定要吃少。”暴饮暴食，山吃海喝，让脾胃苦不堪言。最终导致它们的运化功能的衰退。再次提一提吃的“质量”的问题，大家说五谷杂粮好？还是大鱼大肉好？从美食家养其口来讲大鱼大肉绝对好，但从养生的角度讲就是五谷杂粮，粗茶淡饭。为什么呢？因为“鱼生火，肉生痰”。痰就是湿气的凝聚。湿气过多会凝滞，凝滞不运化会血稠，经脉不通畅，甚至血栓，等等。最后，顺便提一下，生物的种群在减少，人的群体在增加，人是万物之灵并非万物的终局者。所以，要爱护动物，保护植物，热爱我们共同生存的家园。

二是运动。俗话说：“药补不如食补，食补不如跑步”。所以，吃了要活动。从人类进化历程看：劳动创造了人手，人手创造了了大脑。为什么要运动呢？一方面运动会花掉人身上腠理的湿气，否则会交由元气来处理，损耗元气的过程就是生病的开始。另一方面运动就是锻炼膀胱经，膀胱经主气化，更主筋，主筋的收摄力和柔韧度，目的只有一个：人老腿不老。这就是说，运动要得法，疏通经脉为主，练肌肉为次，练意志为了长久——运动有恒。这样就要增大脚与大地的感知力，到户外去，随日升而生发，伴日落而潜藏。

三是情志。无限极健康理念倡导的是怎样的情志？舒畅情志。为什么要舒畅情志呢？因为现代社会生存压力太大，造成精神压抑。像情志病中的抑郁症比比皆是。这里要解决两个问题，一个是心理问题，另一个是气度问题。说到心理，“自古中国有君子和小人的评判问题。君子讲究向内追求，不会向外攀比；那么，小认正相反，重身外之事，就会产生攀比之心，

有攀比之心，人就会有烦恼，就会情志不舒畅。所以，传统文化历来主张人要做君子或淑女，就是教人把心收回来，把心态摆好，这样就会减少烦恼，修身养性，情志病离我们远去”。我们再说气度。“气“的功能在气化，“气为血之帅”，气在带着血走。如果我们对气的功能乱发挥，就会造成“气结”，气结是小事，“瘀血”却是大事，谁不怕肿瘤?!时下妇女得乳腺疾病和子宫肌瘤的较多，均为气的上壅和气的下行所致。男人虽然不得此病，但气很大，大到什么程度?大到气吞山河。你看贪不贪，现在缺少的土地，有的是房地产。开个玩笑。总之，要舒畅情志。如果”志“高不起来，就要”淡“，淡泊才能志远。如果”气“傲不起来，就要”和“，和为贵，一团和气，尽享天年。

春天主“生发“，宜于养肝，五脏中肝在东属生发之象。这里有个问题，我们中大部分人即便是按照有关的养生方法做了，但是效果不甚显著，问题在那里呢?一是养生的深度达不到，二是环境变了，社会也变了。采取的补救办法是什么呢?办法是使用优质的健康产品，即无限极健康产品。因为他的配方均为药食同源的中草药，以及相应的复合多糖，无毒副作用。

现在谈一下如何养肝的问题。“我们人体的五脏六腑本性天真，处于一种浑然天成的和谐格局之中。我们的身体是一种最精确，最自足的自组织结构，凭借其自身的能力，以无为的方式达到非常有力的状态”。这里存在一个“关联“的问题：肝与小肠相表里；心和肝同为宝贝，他们主血，肝经走心“路”；肝胆相照，即相互关照，胆主生发，肝主收藏；肝胃同行，胃主造血，肝主藏血；肝肾同根，有藏有泄；肝肺相配，各司其职，降龙伏虎；肝脾联姻，协同运化。这样说肝与五脏六腑皆为共同体：你中有我，我中有你；有福同享，有难同当；荣辱与共，金城团结。因此，必须结合自身情况，坚持健康的生活方式与使用优质的健康产品双管齐下，在有意和无意中达到预期的效果。有意养生，无意护肝，迎来肝的春天。

“在中医眼中，人不是机器，而是“内景”，生命如同一棵树，在自然光影的明灭中，从枝杈在四季风雨的变化中，我们就可以知道它深埋在地下的根部的情况。从此，人类隐秘的气血内脏不再是黑暗混沌的“灰籍”，而是如诗，如画”。让我们用养生来歌唱，让我们用养生来描绘，让我们用养生来说健康。

谢谢大家！

## 养生演讲稿篇三

大家好！

秋季气候变化快，早晚温差大，很多人会忽视养生的重要性，其实这是不对的。秋季养生也是要讲究方法的。

### 1. 注意养阴润燥

养阴润燥的食物主要有蜂蜜、百合、银耳、山药、莲子、核桃、芝麻、梨、香蕉、话梅等。话梅特别适合秋季食用，中医认为酸甘化阴，话梅酸酸甜甜正好符合“以润为主，佐以酸味”的养生法。此外，秋季养生小常识告诉你应该注意多饮水。

秋季养生，滋阴润燥是十分重要的，每天要记得喝水，不要等到渴了的时候再喝，已经来不及了。

### 2. 养肺为要

秋季饮食应以滋阴润肺为佳，秋燥易伤肺，可适当食用如芝麻、蜂蜜、百合、杏仁、乳品等柔润食品，可以益胃生津，有益健康。同时可适当多食一些酸味果蔬，食酸以收之。

### 3. 慎食瓜果

秋季一定要谨记不要贪凉，在饭后不要吃凉性的瓜果，这对于脾胃是不利的，很容易引起腹泻的。

#### 4. 多吃根菜

古人云：春吃花、夏吃叶、秋吃果、冬吃根。秋冬相接的季节，应季的根菜大量上市，这时的根菜既新鲜又便宜，而且耐储藏，特别适合多多食用。像常见的萝卜、山药等，虽然普通，营养价值却很大，可谓是滋补珍品。

#### 5. 肉多豆

这似乎已成了众人皆知的秘密。我们身边有不少肉食动物，其实按膳食平衡宝塔的建议，一个人每天只摄入瘦肉75克，即一副扑克牌大小的一块。

其中，体力劳动者、男性可以多吃红肉，脑力劳动者、女性及身体机能退化的老人，应多吃白肉，尤其是患有肥胖、心脏病、高血压等的人，更应少吃肉，多吃豆制品。

#### 6. 少吃辛辣

秋季养生要注意饮食清淡，不要吃一些刺激辛辣的食物，这对于我们的肠胃是不利的，而且还会伤到肺。

#### 7. 多吃温食

初秋时节，仍然是湿热交蒸，以致脾胃内虚，抵抗力下降。这时若能吃些温食，特别是食用粳米或糯米，均有极好的健脾胃、补中气的功能。体质、脾胃虚弱的老年人和慢性病患者，晨起可以粥食为主，如百合莲子粥、银耳冰片粥、黑芝麻粥等。

#### 8. 宜补汤汁

秋季饮食以滋阴润燥为原则，在此基础上，每日中、晚餐喝些健身汤。一方面可以渗湿健脾、滋阴防燥，另一方面还可以进补营养、强身健体。

秋季常食的汤有：百合冬瓜汤、猪皮番茄汤、山楂排骨汤、鲤鱼山楂汤、鲢鱼头汤、鳊鱼汤、赤豆鲫鱼汤等。

谢谢大家！

## 养生演讲稿篇四

大家好！

俗话说“春捂秋冻”，在中医眼中，体温下降利于人体阳气内藏（冬藏），秋季六节气的养护调节重在着装和保暖，切不可因着装单薄而受凉，导致一些疾病的发生。初秋，暑热未尽，凉风时至，衣被要逐渐添加，但不可一下加得过多，捂得太严。

秋装要宽紧适度、长短大小适宜，穿在身上感到舒适，不宜露臂、露胸、露腿。穿着纯丝或纯棉织品或混仿品面料的外衣裤，既可防秋凉，又能防燥热，质地柔中有刚、软中有硬。秋凉切勿急加衣，老年人可适时加厚衣服。秋天的早晚凉，要注意别让“背”和“心”凉着，必要时可先穿上夹背心或毛背心。

秋冻培养的是耐寒力，这是抵御疾病的一种抗力，尤其在冬季更重要。耐寒锻炼，应该始于初秋，可循序渐进地坚持，从冷水洗脸、擦身，到冷水浴，直到冬泳。

秋季养肺首先就要多做深呼吸。每天清晨起床先站在窗口，吸入清气、呼出浊气。吸气时，限度向外扩张腹部，胸部保持不动；呼气时，限度向内收缩腹部，胸部保持不动。呼吸要深长而缓慢，用鼻呼吸，每次深吸气3—5秒，屏息1秒，然

后慢呼气3—5秒，屏息1秒。每次5—15分钟，每天练习一两次。

对于身体弱的人而言，秋季还是应该吃些肉类补一补的。但进补之前先把脾胃调理好。平时可以多喝一些绿豆汤或是薏米粥之类的食品，因为夏秋之际湿邪热邪较重，这样可以促进湿热之邪的排出，有利于脾胃功能的恢复。

秋高气爽，气温适宜，秋季可谓锻炼的好时节。秋天经常参加健身活动，不仅可以调心养肺，提高内脏器官的功能，而且还有利于增强各组织器官的免疫功能。

谢谢大家！

## 养生演讲稿篇五

大家好！

秋季，外界气候骤然变凉，而人体内的热量还在原来的位置，（夏季时，人的体内温度会调节到和外部相应的状态。），外凉内热，内热不容易散发，就出现了不平衡。

这个时候就会出现一系列症状，比如脸上痘痘增加，喉咙肿痛，牙龈发炎，晨起干咳等。这个时候大家不要忙着吃消炎药等，可以吃一些xxx等去火清热解毒药。

1要注意防止热能过剩。在秋季饮食中，要注意适量，而不能放纵食欲，大吃大喝。

2中医称“宜食麻以润其燥”。首先应当少吃一些刺激性强、辛辣、燥热的食品，如尖辣椒、胡椒等等，应当多吃一些蔬菜、瓜果，如冬瓜、萝卜、西葫芦、茄子、绿叶菜、苹果、香蕉等。另外，避免各种湿热之气积蓄。因此提倡吃一些有散发功用的辛香气味食物，如芹菜。

3少食生冷。由夏到秋，气温下降，人体为了适应这种变化，生理代谢也发生变化，饮食过于生冷，会造成消化不良，易生各种消化道疾患。所以饮食上有“秋宜温”的主张，也就是说秋天应当避免光吃些凉和性寒的食物，应当多吃一些温性食物。

5吃秋梨。秋梨是很好的秋季水果，对于止咳、去燥有很好的疗效。

谢谢大家！