



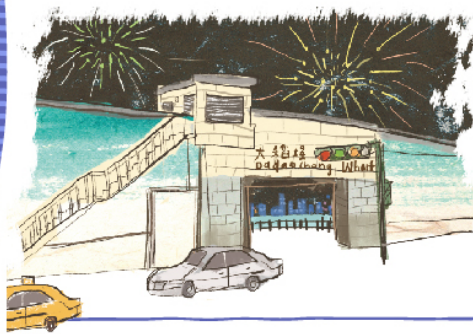
2016
韓良露生活手札

還比美好
的遠遠

08/AUG

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1	2	3	4	5	6
7 立秋	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23 處暑	24	25	26	27
28	29	30	31			

立秋



立秋後因太陽威力縮小，風吹時不再只有暑日的熱氣，亦已摻雜著較低溫的涼風，敏感的人就會感受到沁人的涼風吹拂。在道家的養生之說中，秋天肺臟最弱，要補肺就要調節金氣，因此要多食各種可調節金氣的秋果，如銀杏、栗子、柚子、柿子都在秋天成熟，這些秋果秋葷正是為人體的肺氣調養所準備。

到了處暑，夏日的暑氣也慢慢蒸騰了，但經一上午的日頭照曬，下午時分還是挺熱的，諺云：「處暑十八盛，謂沐浴十八日也」處暑雖然來了，還得再流十八天的汗。處暑的養生之道在防秋燥，因為此時天乾地燥，人們的皮膚變得緊繃，容易起皮脫屑，這種現象即體燥。

處暑



處女座



「處」有終止的意思，當時令進入「處暑」，天氣開始轉涼，早晚開始有了秋意，太陽也進入了處女座。大家都知道處女座很挑剔，這是因為當個體從「自我意識」開始，經歷了認識自己的「身體的擁有」、「心智的互動」、「情緒的連結」、「自我的表達」之後，就必須追求完美，因此處女座總是神經質、很焦慮。

AUG, 08

SUN

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

1

2

3

4

5

6

7/立秋

8

9

10

11

12

13



14

15

16

17

18

19

20

21

22

23/處暑

24

25

26

27



28

29

30

31