



总第 10529 期 国内统一连续出版物号:CN 43-0041
扫码下载视听视频 2024年12月8日 星期日 甲辰年十一月初八

仲冬养生记

| 卷首 |

养生,从今天开始

大雪过后,仲冬降临。“万物闭藏入仲冬”,古人将这段时间称为“畅月”,意为充盈,此时万物当充实于内而不发动于外。从中医养生角度来说,大雪时节正是调养身体、固护阳气的好时节。

这段时间,气温逐渐走低,降雨降雪增加,容易导致感冒、哮喘、脑血栓、关节炎等季节性疾病高发,养生保健更加重要。对于如今的“脆皮年轻人”来说,养生,也不再是个遥远的话题。

好好爱护自己吧,拥抱冬天,迎接新岁。

■郭文雯

预防

冷天防皮肤病
先把秋裤穿上

支招

冬季进补养生
中医教你良方

体验

花式养生防“脆”
你Pick哪一款

02-04



扫码看专题



灸



出品:朱定
策划:周文博 郭文雯
统筹:郭文雯 苏军华 高原
执行:高煜棋 龙思言