



码上报 动起来

让优质的新媒体产品上报纸  
让公众号推文更具权威性



# 小寒 | 万物归隐 一份养生指南送你



只因有你陪伴  
无惧数九寒天

小寒  
2023 / 01 / 05  
寒

起居养生要防寒  
饮食调养宜温补  
情志调养节喜怒  
冬练三九先热身  
睡前泡脚促睡眠

古人说“大寒小寒冻成冰团”，小寒是一年之中最冷的节气之一。冬主藏，寒为阴邪，其性收引凝滞，易伤人体阳气。春夏养阳，秋冬养阴，那么，小寒时节该如何养生呢？



彭州市中医医院  
欢迎扫码了解更多

## 打卡彭州九尺镇！品四川一绝“九尺板鸭”



农历兔年正挥手向我们款款走来，彭州的年味也愈来愈浓，你家的年货准备得如何了？不妨来彭州九尺镇瞧一瞧，这里的“板鸭一条街”可是让央视都赞不绝口哦。



彭州农业  
欢迎扫码了解更多

## 一份万年专属日历打开2023



时节更替，万物始新。带着满心期许，我们开启新的一年，此时，换上小年为你定制的2023专属日历，一起收藏一整年的美好。



幸福新万年  
欢迎扫码了解更多

## 双流60岁以上老人 免费领取“防疫包”



为更好地向老年群体提供暖心服务，最大程度保护人民群众的身体健康和生命安全，在双流区委、区政府的统一安排部署下，近期，区委社治委、区新科局、区农业农村局等联合各镇（街道）、村（社区）向全区60岁以上老年人免费发放“防疫包”。



空港社治  
欢迎扫码了解更多

## 感染新冠咳咳咳 温江名中医教你咋办



根据新冠临床特点，温江区中医医院专家组将新冠病程分为3个期：急性期（第1~3天）、康复期（4~8天）、康复后期（第9~14天）。其中康复期的治疗尤其重要，康复期以咳嗽咯痰或痰中带血为主症，及时治疗可以极大地避免发展成肺炎或心肌炎等重症。



健康温江官微  
欢迎扫码了解更多

## 景顺长城系列走心投教反响热烈

如何让基民学习和掌握基金投资知识？景顺长城于2022年初启动“认识你的基金经理”年度系列投教活动，通过文章、直播、视频、线下交流等多种活动，从概念、实操、工具等不同层面，解答基民在投资过程中对基金经理投资风格的困惑，助力基民找到适合自己的基金经理和产品。该活动持续近一年，受到众多投资者的关注，截至目前，该系列投教活动的直播观看总量超过470万，文章阅读量超54万，视频播放量超13万。