



# 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



成都·万年场  
WANNIANYEAR

# >>> 2024加油

## 规律作息

神清气爽迎接崭新的一年

长天路运动广场

幸福新万年  
欢迎扫码了解更多

## 2024年,加油出发!

日月开新元,万象启新篇! 2024年已经到来,新年新期待,更需要我们鼓足力量去创造属于自己的美好未来! 小年送上一组锦囊,愿能助您迅速找回状态。

## 激发消费新活力

### 锦江区柳江街道又一特色街区亮相

## 中鼎316街区 开街啦!

近期,位于锦江区柳江街道金石路片区的中鼎316街区正式开街。街区内有奶茶店、特色中餐店、零售店、健身房等商家,是一个以文创、美食、集市、休闲、购物为一体的复合型街区,赶紧约起来!



锦江柳江  
欢迎扫码了解更多

## 垃圾分类进社区 让“新时尚”变成“好习惯”



为倡导低碳环保的生活理念,促进辖区居民养成垃圾分类的好习惯,近日,金牛区各街道积极开展形式丰富的垃圾分类宣传活动。一起来看看吧!



金牛E社区  
欢迎扫码了解更多

## 寒冷冬日里 这场儿童公益集市温暖有趣



近日,由武侯区机投桥街道白佛社区党建引领“微网实格”·“微治理”项目主办的“追光少年·慈善益捐”活动在白佛社区二办区活动中心举办,让孩子们在活动中学会分享、交流和合作。



武侯区机投桥街道  
欢迎扫码了解更多

## 快收藏! 2024年养生重点都在这里啦

2024健康养生宝典

# 01 January

@健康成华

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日
1 A R	2 W E	3 T U	4 T H	5 F R	6 S A	7 S U
8 M O	9 T U	10 W E	11 T H	12 F R	13 S A	14 S U
15 M O	16 T U	17 W E	18 T H	19 F R	20 S A	21 S U
22 M O	23 T U	24 W E	25 T H	26 F R	27 S A	28 S U
29 M O	30 T U	31 W E				

愿你做自己的太阳,美好而温暖。



### 养生原则

秋冬养阴、养肾防寒。

### 注意锻炼

多散步、慢跑等,注意保暖以防止呼吸道疾病的发生。

### 饮食宜忌

合理进补可及时补充气血津液,多吃羊肉、鸡肉、甲鱼、核桃仁、大枣、龙眼肉、山药、莲子、百合栗子等。以上食物均有补脾胃温肾阳、健脾化痰、止咳补肺的功效。忌一切寒凉之物,如冰激凌生冷食品。

# 养肾 防寒

新年新开始,一份养生月历送给您! 2024年的每个月该如何养生,一起看这里。



健康成华  
欢迎扫码了解更多