华西社区报



向下生根 向上生长

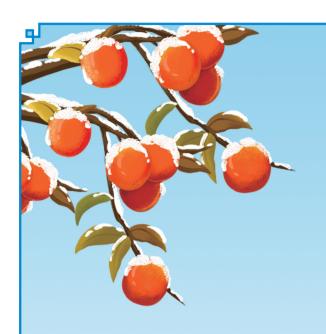
四川日报报业集团主管主办 四川华西社区报传媒有限责任公司出版 2025年11月 21

农历乙巳年十月初二 今日8版

国内统一连续出版物号 CN 51-0131

第1088期(总第1122期) 每周二、五出版

总编辑 王清洪 值班编委 彭戎



暖身养生 安稳过冬

11月22日,将迎来冬季第2个节气小雪。小雪之后,气温骤降,中医 养生讲究"天人相应,顺时养生"。因此,在养生饮食起居各方面进行调 整以顺应节气变化,会有益身心。

> 保暖避寒防感冒 饮食宜温但勿燥 运动微汗莫受凉 调畅情志不焦虑 泡脚艾灸护阳气

