



小雪

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

AI
读报



社区主播为您播新闻