

我们的态度决定我们的未来

冬藏三九



持续低温的天气似乎在告诉人们,小寒来了,进入三九天,冬季最冷的时候就来了。大街上,人们感觉忽然就冷了起来,身上穿的衣服,好像怎么都不够,总感觉冻透了。尤其是这个冬天,烟台的大雪是一场接着一场,印象中已经好几年没有这么冷了。

中医讲求“冬藏”,在冰天雪地的三九天,我们在保暖的前提下,还可以通过日常起居护养,饮食、药膳调理,情绪调节,适当运动锻炼等方式,来提高身体的御寒能力,达到养生的目的。

导读

C26—C27 三九天来了,你准备好了吗

C28 隆胸选择哪种方式好?

C29 七类小零食能治病