

中老年冬季养生健康总动员

冬季，天寒地冻，草木凋零，昆虫蛰伏，一派萧条零落的景象，这是自然界万物闭藏的季节。

外出注意防滑保暖

早晚温度低，不随意增减衣物。适当锻炼身体。忌外出过早、忌日晒过长、忌活动过剧、忌取暖失度。

饮食：三低三多两少

- 1、饮食要注意低脂肪、低糖、低盐。
- 2、尽可能吃滋阴润燥的食品，少吃瓜，多吃果。
- 3、多吃蜂蜜少吃姜；多吃增加热量的食品，同时饮水要充足。

居住环境：安静卫生，空气清新

冬季要保持住所安静、卫生，常清洁，常晾晒，常开窗通风（一般每天开窗30-60分钟即可达到通风的目的），保持室内空气清新，避免久居湿地。

大雪 12月7日



大雪节气的特点是气温显著下降、降水量增多。强冷空气过后，北方大部分地区12月的平均温度约在-20℃至-5℃之间，南方也会出现霜冻。强冷空气往往能够带来降雪或暴雪。

大雪养生要点：

- 1、进补前，先养脾胃，滋补肾阳。
- 2、寒冬注意保暖，重视耐寒锻炼。
- 3、注意精神调养。

起居养生指南：

- 1、出行避免摔跤，雪天减少出行。
- 2、早睡早起。
- 3、提高御寒能力，注意脖子、胸腹部保暖。

饮食：温热补益 养阴滋阴

温热补益：选择羊肉、牛肉、桂圆、红枣等蛋白质丰富的食物。

养阴滋阴以达阴阳平衡：冬季进食温补阳气膳食时，宜搭配龟、鹅、藕、黑木耳等护阴之品。

防护提醒：

推荐优韧集：

3+4专利组方，专为中老年人研制，增加骨密度，提高骨强度，关爱腰腿肩颈。



推荐变通：精选五种果蔬和食材，蠕动、润滑、保养三合一，专门针对中老年人便秘问题，让肠道蠕动起来、润滑起来，再保养起来。

冬至 12月21日



冬至兼具自然与人文两大内涵，被视为冬季的大节日，古代民间有“冬至大如年”的讲法。冬至过后，中国各地气候都将进入一个最寒冷的阶段，也就是人们常说的“进九”和“数九寒天”了。

冬至养生要点：

- 1、定时起居。
- 2、注意头、颈、背、脚保暖。
- 3、常晒太阳。
- 4、保持心情舒畅。

起居养生指南：

- 1、注意防寒保暖。
- 2、经常锻炼身体。
- 3、老年人应注意居室保暖。

饮食：增加糖类和维生素的摄取

多吃萝卜：萝卜具有行气功能，能止咳化痰、除燥生津、清凉解毒。

增加糖类的摄取：既有助于御寒，又可以振奋情绪。

增加维生素的摄取：饮食注意多吃含维生素C的蔬菜：白萝卜、胡萝卜、辣椒、土豆等。

防护提醒：

推荐臻通集：

特别采用7种植物精华，吃1样，含7样，减缓血脂发生，促进血脂流动，加速血脂分解，让血脂代谢排出。

