

注：本刊中所有活动消费满200元免费送到家，不满需付15元包装运输费

12月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

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。

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：

预防高血压、呼吸道问题、老年人骨折。

推荐优初集

补充骨骼营养，增加骨密度、预防骨折。



推荐变通：润滑肠道，解决便秘问题，变通变通，你便它通！

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

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：萝卜具有很强的行气功能，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：饮食注意增加含维生素C的蔬菜：白萝卜、胡萝卜、辣椒、土豆等。

防护提醒：

推荐：臻通集：辅助降血脂、增强免疫力，预防心脑血管问题。



御芝林
做好中药 健康天下

小御说精品



扫码即可
云报刊
听着看

封面会员 | 山西晋中李叔叔

全家一起吃 健康总动员



健康1+1总动员 加1元 多1样

99元健康双礼包

肠道/骨骼/心脑血管/睡眠 健康双管齐下

999元新年健康卡

11.17-11.20会员日

使用预存送羊奶粉 年底积分清零 20款好礼兑不停



视频号



加企微 享实惠

消耗预存满999元 会员专属福利

消耗预存满999送羊奶粉1盒



一款高钙、富硒羊奶粉

1杯营养 = 3杯牛奶
有效成分及含量：
每100g羊奶粉含钙640mg 硒17.5ug

秦羚富硒高钙配方羊奶粉
规格：400g/盒 (16x25g)
市场价：248元/盒

消耗预存满1888送羊奶粉2盒



秦羚富硒高钙配方羊奶粉
规格：400g/盒 (16x25g)
市场价：248元/盒

活动规则：1、限使用余款；2、与金福卡、金禄卡、金寿卡、金禧卡的会员折扣不同享。3、不参与常规返券。

服务热线：400-707-8558

【温馨提示】本刊中部分产品，新旧包装更替中，请以收到实物为准

本活动最终解释权归御芝林所有

本活动最终解释权归御芝林所有

本刊中保健食品不能代替药物