

老人在冬季进补身体更健康

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167747005266611.html>

范文网，为你加油喝彩！

随着冬天的来临，天气变化比较大了，温差也有很大的变化，忽冷忽热，变化无常。冬季，“寒”是此季气候变化的主要特点。在这个寒冷的季节里，中医认为：老人在冬季进补身体更健康。

。

在寒冷的冬季，人体的新陈代谢变缓，这样虽可尽可能地保存体力，但同时也降低了人体抵抗疾病的能力。有关统计数据表明，世界上大多数地区的死亡率都以冬季为最高。冬季也是心脑血管病、呼吸道疾病的高发时段。

专家此时提醒，冬季是进补的好季节，进补要顺应自然，注意养阳。

根据中医“虚则补之，寒则温之”的原则，冬季要多吃温、热性质的食物，提高机体的耐寒力。狗肉、羊肉是老人冬季滋补佳品，此外每天晨起服人参酒一小杯，可防风、御寒、求阳、活血。将牛肉切小块，加黄酒、葱、姜用砂锅炖烂，食肉喝汤，可益气止渴、滋养脾胃。

赶紧的近义词是什么

中医认为，“冬者，天地闭藏”，即是说冬季万物闭藏，自然界阴盛阳衰，各种动植物都潜藏阳气，以待来春。因此，冬季养生应注重敛阴护阳：尽量早睡早起，保持较长的休息时间，撩人的情话套路使意志安静，人体潜伏的阳气不受干扰；坚持适当锻炼，但要注意做好充分的准备活动，锻炼后要及时擦干汗液；快乐厨房注意背部保暖，背部是“阳中之阳”，风寒等极易通过人体背部侵入而引发疾病，老人、儿童及体弱者尤其应下定义和作诠释的区别注意避寒就暖。

以上就是佰佰安全小编为大家介绍老人在冬季进补身体更健康的内容，本网老人安全知识库中还有很多关于老人养生保健的知识，感兴趣的朋友可以继续关注哟，以便让老人有一个快乐的晚年生活。

更多作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发