

入冬养生原则

随着冬季的到来，气温逐渐下降，自然界进入了冬季的蛰伏状态，这是一个适合调养身体、注重健康的季节。在这个时候，我们不仅要重视饮食的调整，更要关注生理和心理的全面养护。本文将通过三个科学的养生原则，帮助你在初冬高效养生，让身体始终保持活力。

重视饮食，注重温补



冬天的饮食应以温暖、滋补为主，这是因为寒冷的天气使人体能量消耗加大，需要通过饮食来补充。例如，适量增加羊

肉、牛肉、鸡肉等高蛋白、低脂肪的食物，既能提供充足的能量，又能增强身体的抵抗力。同时，滚烫的汤品（如鸡汤或羊肉汤）也是冬季的佳品，能暖身又助消化。

热汤的神奇力量



热汤不仅能够补充水分，还含有丰富的营养成分和胶原蛋白，帮助抵御严寒。科学研究显示，常喝热汤的人群，体温普遍偏高，不易受到感冒的侵扰。在家常做法中，加些生姜、胡椒等温阳食材，能够更进一步提升汤品的保暖效果，增强抵御寒邪的能力。

加强锻炼，增强体质



冬季常常让人感到疲惫和无力，但其实适度的锻炼对身体健康非常有益。通过运动，我们不仅能够强化肌肉，也能够提升心肺功能。此外，适量的户外活动（如晨跑或散步）可以促进血液循环，增强细胞的新陈代谢。研究显示，每周至少150分钟的中等强度锻炼，能有效提升心血管健康和免疫力。

冬季运动的选择与注意事项

在选择运动时，尽量选择早晨或中午温度较高的时间段。比如，慢跑、游泳、

瑜伽都是很好的选择。在这个过程中，注意穿着保暖且透气的衣物，避免因出汗而受寒。此外，做好热身运动，可以有效防止运动损伤。

保持心态，调节情绪

冬季的日照时间减少，使得许多人容易感到情绪低落。情绪对于身体健康有着重要的影响，过度的压力甚至可能导致免疫力下降，影响健康。因此，保持良好的心理状态也是冬季养生不可忽视的一环。

如何有效调节心态

可以通过参与社交活动、阅读、冥想等多种方式来调节情绪。与朋友聚会或参加一些兴趣小组，有助于缓解孤独感，增进友谊，提升心情。此外，适当的晒太阳也能促进体内维生素D的合成，改善抑郁症状。

结语

初冬季节，身体的养生尤为重要。合理的饮食、适量的锻炼以及积极的心态是我们应当重视的三大原则。遵循这些科学的养生法则，不仅可以让我们的身心更加有保障，还能在寒冷的冬季中保持良好的精神状态。快来尝试这些实用的小建议，让你的冬天更加温暖、充实吧

UNIVERSITY AVENUE DENTAL
YOUR COMPLETE DENTAL CARE CENTRE



黄挽力牙医，毕业于华西医科大学，多伦多大学，从业二十余年。曾在华西医科大学口腔医院、广州中山大学光华口腔医院从事临床、教学和科研工作多年。诊所位于滑铁卢大学和劳瑞大学附近，环境优美，设备先进。提供牙科全科服务，包括牙齿拔除、根管治疗、牙齿矫正（含隐形矫正 -- Invisalign Preferred Provider）等等。



黄挽力牙医
Dr. Lucy Huang

网站：<http://www.kwuniversitydental.ca>
地址：65 University Ave. E, Unit 9, Waterloo, ON, N2J 2V9
门诊时间：周一、周四 10:00am - 7:00pm
周二、周五 9:00am - 5:00pm
周六 9:00am - 4:00pm (提前预约)
☎ 519-781-6980 (中文咨询电话)

CALL: (519) 885-2878

听我说，我会还您一个有声世界

安省注册听力康复专家张淼
常青听力




常青听力
各大国际品牌
免费医学测试
多级政府补助
享受最新听力科技
无忧服务保障

助听器 (Hearing aid)
助听器是一个帮助有听力困难者克服听觉障碍的高科技工具
适合人群
适用于各种原因引起的听力障碍者，包括耳鸣患者

地址：640 Mohawk Rd, unit 11 Hamilton ON L9C 1X6
网站：www.lifehearingsolutions.com
电话：289-755-0295

凭此卷
去长青听力配耳机。
可获三十加元

优惠

KW 養生堂 519-886-6886
Lily 中醫診所 519-576-0881

B07-619 Wild Ginger Ave, Waterloo, N2V2X1 **新址新张**

擅长治疗各种痛症，慢性病，内科妇科儿科不孕皮肤病电脑病等。。。

Massage Therapy 推拿按摩 Acupuncture & Moxibustion 针灸
TCM Rejuvenancy 中医美容 TCM Diagnose 中医诊脉处方
Reflexology 足部穴位按摩 Herbal Products 中成药保健药
Custom Orthotic 矫正鞋垫 Cupping & Guasha 刮痧拔罐



由经验丰富的安省注册中医师 R. TCMP & 注册针灸师 R. Ac
中医针灸学博士 PH.D 安省注册按摩师 RMT 足疗师 主治调理

牙医潘蓉蓉 精通国粤英语

丰富的临床经验

Dr. Gerald Z. Wright 奖获得者，毕业于西安省及中山医牙医学院，曾任西安省大学牙医学院临床指导老师，2015年Hamilton Spectator读者最喜爱牙医钻石奖。
洁牙师 Helene S. 20+年经验
洁牙师 Margarida 知识丰富，手法细腻

欢迎新病人，英语致电：905-529-2164
短信：905-902-9024
www.ExcelDental.ca
49 East Ave. South, Hamilton, ON L8N 2T5

