

冬季如何调补 让孩子少生病?



民间有一种说法:“冬天进补,开春打虎”,那么对于孩子来说,是否也适合调补?冬季该如何调补,才能让孩子少生病呢?

冬天气温变化大,儿童呼吸道、腹泻等疾病高发,从中医来说,脾胃是后天之本,四季脾旺不受邪,脾胃壮实,四肢安宁,脾胃虚弱则百病蜂起,所以调理脾胃者,是医者之王道,脾胃调理好了,正气内存,邪不可干,生病的机会也就少了,因此,不管哪个季节,调理好脾胃,是非常重要的。专家表示,作为家长,在冬季,可从多个方面帮助孩子调理脾胃。

详见A3版

餐盘巧搭配 营养与美味兼得

▶A2版

疾病发生各阶段 怎样防患于未然

▶A4版

冬季户外锻炼 宜三层着装

▶A5版

敬告读者

2022年,《广东科技报》与属下的《健康养生周刊》、《中小学科教周刊》合刊,统一在每周星期五出版。

感谢广大读者一直以来对本报的大力支持。

广东科技报
2021年12月28日

广东科技报恭祝广大读者新年快乐

迎元旦 贺新岁

HAPPY NEW YEAR