

本报讯(YMC全媒体记者 赵巍巍 通讯员 高朋 林杰)为帮助居民顺应季节变化科学养生,近日,庄园街道安泰社区携手庄园街道办事处卫生服务中心共同开展春季养生讲座,吸引众多居民参与。

讲座中,医生从春季气候特点切入,点明春季阳气生发,乍暖还寒,人体新陈代谢加快,养生重点在于养肝、健脾与保暖。在饮食方面,医生推荐菠菜、韭菜等应季蔬菜,它们富含多种营养,能助力消化。