

# 大雪节气养生温补为主

YMG全媒体记者 刘晋  
通讯员 李成修 王婧

大雪,是二十四节气中的第二十个节气,冬季的第三个节气,标志着仲冬时节正式开始。大雪是反映气候特征的一个节气,特点是气温显著下降、降水量增多,北方冷空气尤为活跃。

说起大雪节气养生与食疗,烟台毓璜顶医院中医中西医结合科主治医师徐明月表示,从中医角度来说,头为诸阳之会,人体经脉多汇聚于头部,是应该重点做好保暖的部位。尤其是有心脑血管基础病的人,头部保暖更加重要,对预防脑卒中等有积极作用。

俗话说“寒从脚下起”,脚离心脏最远,血液供应慢而少,皮下脂肪较薄,保暖性很差。一旦受寒,会反射性地引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,降低抗病能力,导致呼吸道感染。“在天气寒冷的大雪

时节,脚部保暖也应加强。”徐明月表示,大雪节气期间,饮食应以温补为主,不宜过于大辛大热。“冬季干燥,大辛大热之品食用过多,易导致上火。可适当进食羊肉、牛肉、芹菜、白萝卜、土豆、大白菜、菠菜、苹果、桂圆等,忌生冷之品。根据个人体质、脾胃情况及喜好将食材做成粥、汤等,通过多熬慢炖的方式,更利于脾胃吸收且能充分发挥食材的营养

价值。”

需要注意的是,此节气天气干燥,热性体质、阴虚有热的人群应避免进食温燥过热的食物。进补药膳最为经典者当属当归羊肉汤,具有温中补虚、温阳补肾、祛寒止痛之效。“此汤在临床适用于虚寒之证,适合腹痛怕冷者、恶风畏寒者、女性气血虚弱者、长期贫血患者、容易受凉感冒者、年老体虚久病者。

但要注意,阴虚火旺体质不适用服用此方。”



## 嗅觉异常 关联近140种疾病

在人们的普遍认知中,嗅觉的重要性不及视觉和听觉。一项近期发表的国际研究显示,嗅觉异常关联近140种疾病,而正常的嗅觉可为良好的营养、认知功能和心理恢复能力创造基础。

研究报告近期发表于英国《临床耳鼻喉科学》杂志。牵头这项研究的英国东安格利亚大学研究人员评估了相关领域的研究结果后发现,嗅觉异常关联至少139种神经性、躯体性和遗传性疾病,而嗅觉丧失通常是早期出现的症状,可用来预测未来的健康问题。

论文第一作者、东安格利亚大学诺威奇医学院教授卡尔·菲尔波特说,世界各国的公共卫生议程很少考虑嗅觉健康,然而嗅觉在身体健康程度方面扮演重要角色,且越来越多的证据显示嗅觉丧失是神经退行性疾病、衰弱加剧和寿命缩短的独立风险因素。

这项研究发现,医疗工作者通常很少接受过关于嗅觉及其相关疾病的教育,然而良好的嗅觉关乎身心健康和社会福祉。

研究人员认为,有必要开展嗅觉健康教育宣传活动,进行嗅觉筛查并有针对性地制定公共卫生政策。

据新华社

## 安利三十周年再启新程 宣布21亿元加码中国市场 帮助人们过上更健康更美好的生活

三十而立,风华正茂。

从珠江畔的第一锹土,到枝繁叶茂的现代化花园工厂;从“引进来”的外资企业,到“走出去”的创新策源地——安利(中国)的三十年,不仅是一家外资企业的成长史,更是中国不断扩大开放、深度融入世界的生动缩影。

12月5日,“安利美好生活广场”落成仪式暨安利(中国)三十周年庆典在广州举行,安利董事会联合主席史提夫·温安洛和德·狄维士、安利全球总裁兼首席执行官迈克尔·尼尔森、安利(中国)总裁余放出席仪式并参观广场,大家共同见证安利(中国)的又一发展里程碑。

“安利美好生活广场”位于广州市黄埔区,毗邻安利广州生产基地,沿扶胥古运河而建,园区种植的100棵异木棉挺立绽放。广场内设有安利码头、安利剧场、健身步道和运动设施,2.15万平方米的滨水空间成为一片充满活力的户外休闲活动场所。

活动现场,安利美好生活社群主理人和广州传统美食商户共同打造的美好生活市集,向市民传播健康、文明、绿色、美好的生活理念。

“投资中国就是投资未来,与中国同行就是与机遇同行。”安利全球总裁兼首席执行官迈克尔·尼尔森盛赞安利(中国)30年来“远超预期”的成就。他表示,安利将继续深耕中国这片充满机遇的沃土,目前已启动一项为期五年、总投资21亿元人民币的增资计划。



### 与社会经济发展同频共振

“不到中国,就不能算是一家真正的跨国企业”。1990年,时任安利(香港)总经理的郑李锦芬女士向美国安利总部建议,投资中国内地。1992年,安利选址广州经济技术开发区建厂,1995年安利(中国)正式运营。这一选择,并非简单的商业布局,而是对中国发展道路的深切认同。

30年间,从一片黄土地到14.1万平方米的现代化生产基地,安利(中国)广州工厂支持着安利全球55%产品销售、服务50余个国家和地区,成为安利全球供应链的重要枢纽。

30年来,安利始终将中国视为全球最具发展潜力和战略价值的市场。安利(中国)30周年庆典现场,迈克尔·尼尔森宣布,安利正实施一项为期五年、金额达21亿元人民币的投资计划,覆盖在华运营全链条:7亿元用来升级改造广州生产基地,优化全球供应链;4亿元用来升级数字化智能化基础设施,提升运营效率;5亿元用于升级遍布全国的100多家体

验馆体验店,推动高品质健康生活消费;5亿元用于加强研发,包括自有有机农场建设、植物抗衰研究和航天育种科研等项目。

作为被称为“最懂中国,也最善于变革”的外资企业,在安利(中国)30周年之际,余放用“三个不变”与“两个变”来总结安利在华30年的发展。

她表示,安利始终坚守三个“不变”:一是帮助人们过上更健康更美好生活的愿景和使命从未改变;二是对中国市场的承诺和信心从未动摇,30年来始终长期看好、持续加码中国市场,立足广州、服务中国、辐射世界;三是深度融入中国国家战略和社会发展的理念不变,主动对接“健康中国”“美好生活”“3060”等国家战略,精准呼应消费升级的时代浪潮。

而在“变”的维度,一方面,安利持续升级服务消费者的能力,积极回应公众对健康长寿与美好生活的向往;另一方面,不断深化和拓展对创业者的赋能体系,已累计为超过20万人打造了“多劳多得、公平透明、多元发展”的事业机会,助力他们实现个人价值

与事业成长。

### 构建本土化研发体系

“中国正成为安利全球创新的源发地。”余放表示,中国不仅有巨大的市场规模,也有着独特、多元、快速变化的消费需求。同时,中国还有丰富的植物资源和深厚的中医药传统、开放多元的创新生态,以及高效的创新应用场景。

作为21亿元增资计划的一部分,安利(中国)研发中心及大健康共享实验室近期已正式落成,占地面积5100平方米,配备12个专业功能实验室和7条中试生产线。

在本土化创新链的支持下,新品开发不断取得新成果。多款基于传统中草药的产品正走出国门,造福全球消费者。

### 累计纳税超1000亿元

累计发放营销人员报酬超过1400亿元,累计纳税超过1000亿元……在中国社会迈向高水平开放、高质量发展进程中,安利始终将企业战略融入国家发展蓝图。

面对2035建成“健康中国”的国家战略带来的发展机遇,安利积极拥抱移动互联网重塑的商业生态,激活并放大直销作为“人的生意”的核心优势,完成商业模式创新。2020年以来,安利陆续实施“大健康”与“美好生活之花”战略,支持广大营销人员运营数十万个

线上与线下相结合的大健康和美好生活社群,社群主理人传播健康知识、培养健康习惯、提供个性化健康方案。社群因而成为促进健康素养、培育健康生活方式的“毛细血管”,助力健康家庭、健康社区、健康城市、健康中国建设。在积极和谐的社群氛围中,社群成员们互相陪伴、彼此支持、相互赋能,逐步实现身体健康、情绪健康、活力生活、良好关系、财务保障、个人成长、社会价值、绿色和谐等多元美好生活价值。

基于社群模式,安利打造的“美好生活创业平台”,为创业者提供了多劳多得、乐业敬业、专业持久的事业机会。其中,女性创业者占比达75%,50岁以上人员超过30%,持续经营20年以上的创业者超过2万人,生动体现包容、多元与长期主义的创业文化。

安利30年前在珠江之畔种下的希望之树,已经结出累累硕果。安利不仅将继续扎根中国、融入中国,还将通过持续创新,将自身优势与中国市场的先进要素充分结合,为人们的高品质美好生活做出贡献。

