# 银川晚报

服务老百姓 传递正能量

丙午年十月初三
2026年11月11日
星期三
今日8版
总第11489期

主管主办：银川日报社

健康周刊
悦生活 越健康


# 入冬养生两件事
# 进补宜巧 护心宜稳

立冬后，寒意渐浓，此时的养生问题不容忽视。一面是市民冬令进补热潮涌动，不少人照搬养生方子、急于厚补，忽视体质差异与脾胃运化，反倒虚不受补、内生痰湿；一面是室内外巨大温差反复刺激血管，冷热交替间诱发心梗、脑梗的隐匿风险。

冬养有道，进补与护心缺一不可。进补讲究先辨体质、调养脾胃、固护阳气，拒绝盲目跟风；护心重在防范温差突袭，放缓冷暖切换节奏，减少血管骤然收缩舒张带来的刺激，安稳过冬。

►03、04版



**入冬进补**

进补原则：辨证滋养，拒绝跟风照搬
进补前提：健脾为先，再谈滋养调补
养生根本：固护阳气，胜于食补滋养



**防护血管**

护心重点：保暖防寒，还要提防温差
风险诱因：冷热骤变，增加血管负担
防护策略：分层穿衣，放缓冷暖切换

制图：黄芳（AI辅助生成）

国内统一连续出版物号：CN 64-0017　广告许可证号：64010040002405　值班编委/陈玲　责编/张宜　编辑/梁莉薇　版式/黄芳　校对/杨进峰　宋辉