

防控新型冠状病毒健康教育核心信息一

中医养生保健

1. 情志养生

保持平和的心态，胸怀开阔，心境怡静，减少生病机会。

2. 饮食养生

多喝温开水，饮食应清淡容易消化，少吃肥甘厚腻和生冷寒凉食品，可适当选用养生防病的药膳食疗，增强抵抗力。养生防病药膳可选用黄芪、白术、陈皮、防风、藿香等药材。

3. 起居养生

冬春之交，起居应根据温度变化进行调节，宜早睡，温度低时适当晚起，温度高则可早起，让睡眠时间稍长。

4. 运动养生

运动时间最好在太阳出来之后，遵循动静有度。疫情期间为避免外出感染，可选择在家做太极拳、八段锦、五禽戏等传统保健运动。

深圳市健康教育与促进中心 深圳市中医院

2020年2月7日