中药防寒养生法助你温馨过冬

冬季是一年中最寒冷的季节，中医认为冬季养生要顺应自然规律，调养肾脏，保暖防寒，以期来年春暖花开时能生机勃勃。

一、冬季饮食宜温补

冬季宜多食温性食物，如羊肉、牛肉、鸡肉、鹅肉、鲫鱼、鲤鱼、黑豆、黑芝麻、核桃、栗子、山药、莲子、白果、大枣、桂圆、荔枝、韭菜、洋葱、大蒜、胡椒、生姜、桂皮、茴香、丁香、肉桂、当归、枸杞、人参、黄芪、党参、白术、茯苓、甘草、熟地、何首乌、黄精、冬虫夏草、蛤蚧、海马、海参、鲍鱼、干贝、虾米、海带、紫菜、木耳、银耳、蘑菇、香菇、平菇、猴头菇、白蘑、黑蘑、松蘑、口蘑、鸡腿蘑、杏鲍菇、蟹味菇、真姬菇、灵芝