

健康时报

■ 总第2057期 2024年 第11期
■ 2月9日出版 星期五
■ 周二、五出版
■ 官方网站: www.jksb.com.cn
■ 广告咨询: 010-65368968

人民日报社 主办

■ 零售每份3元
■ 国内统一刊号: CN11-0218
■ 邮发代号: 1-51
■ 发行中心: 010-65369671
■ 意见建议: 010-65369665

正月初一
多说暖心话
真情实意的祝福，
不需太多套路就能够打动人心。

正月初二
带点健康礼
送啥都不如送健康，
走亲访友不妨带点「健康礼」。

正月初三
身心有活力
安睡迟起解解乏，
接下来的假日活动会更有活力。

正月初四
折箩换花样
过年的剩饭剩菜，
巧做翻新又是营养健康的一餐。

正月初五
打扫多锻炼
运动锻炼要科学，
大年初五让身体也「开张大吉」。

正月初六
赶走不舒适
初六除了「送穷」，
身体上的各类不适也可提前预防。

正月初七
解腻吃七宝
七宝羹富含膳食纤维，
最解春节大鱼大肉的肥甘厚腻。

正月初八
期待再团圆
给家人一个拥抱，
带着祝福与期盼开启新的一年！

