

2023 年养生圈十大热词

阳康

一般指新型冠状病毒抗原检测或新型冠状病毒核酸检测结果已经从阳性转为阴性,身体渐渐康复。2023年新年伊始,对于大多数人来说,都经历了从“阳过”到“阳康”那一段特殊的阶段,身体免疫系统经受巨大冲击,更让我们加倍珍惜来之不易的健康。

围炉煮茶

寒冷冬月,拢几块炭火,煮一壶茶,再邀上三五好友,聊聊贴心话,在茶香弥漫中感受岁月的律动,岂不快哉?但围炉煮茶惬意之余,还是得小心被一氧化碳这个可怕的家伙伤到,切记!

多巴胺穿搭

在时尚圈,多巴胺穿搭因其通过明亮的服装搭配营造愉悦感收获了大批粉丝,既把潮流穿在身上,也把快乐穿在身上,感觉生活负担重、工作压力比较大的时候,不妨在家居布置、饮食搭配以及日常穿搭上运用“多巴胺”来疗愈身心。

酸梅汤

夏天是什么?除了汽水,也要有食堂冰镇的酸梅汤,2023年夏天各大中医院调配的冰凉爽凉又开胃的酸梅汤,生津开胃、平肝降火,还能敛肺止咳,真是凭实力火出圈。谁说年轻人不懂爱惜身体,看吧,花式养生来一杯中药版酸梅汤!

晒背

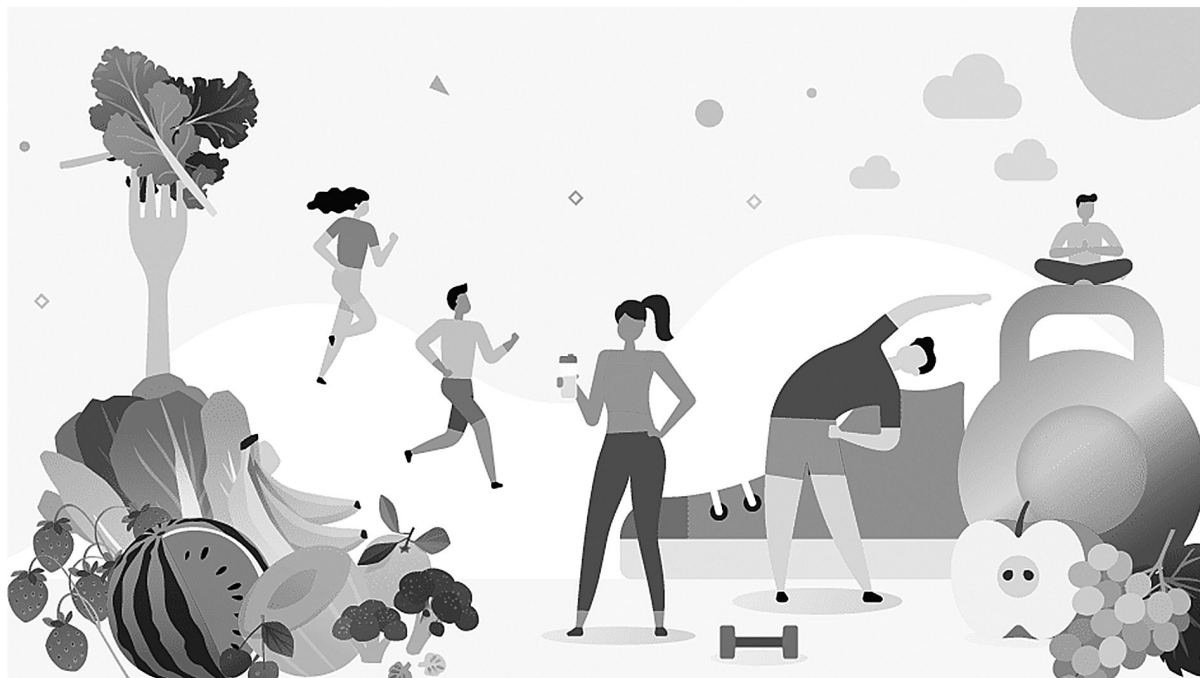
一年养阳看春夏,春夏养阳看三伏。养生达人们不惧三伏烈日纷纷晒背补阳驱寒,你看小区楼顶光着膀子晒背的青年,你看马路石墩上套着“脸基尼”晒背的姑娘,还有男女老少,背对着太阳,用同一个姿势,接收太阳赐予的能量——阳气!

投降式睡姿

睡觉时不自觉地把手举过头顶,这种婴儿式的睡姿居然被许多成年人“效仿”,但医生提醒如果这种“投降式”的睡姿出现在成年人身上,就属于非常规的不良睡姿,可能对身体健康造成不良影响。果然成年人的世界没有简单二字,连睡觉姿势都不能随意简单。

特种兵式旅游

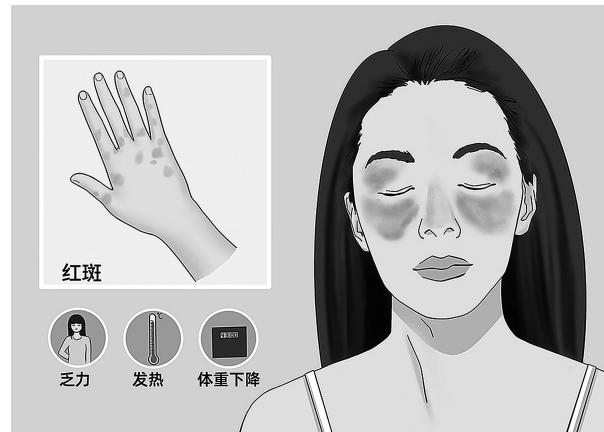
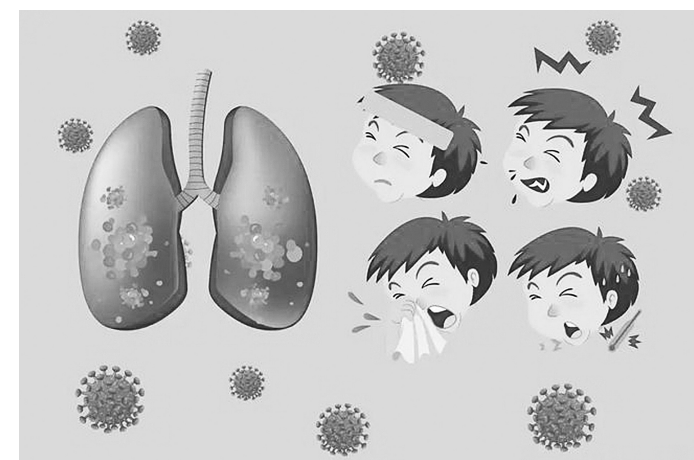
凌晨一两点坐绿皮火车,拿着攻略一天逛完N个景点,日行三四万步,赶完景点赶早八……“特种兵式旅游”曾爆火全网,年轻人旅游一度追求一张攻略、极速“打卡”。要是身体、脚力没点真本事,还是要悠着点。



阳康	围炉煮茶
投降式睡姿	酸梅汤
多巴胺穿搭	特种兵式旅游
晒背	
支原体肺炎	衣领综合征
	红斑狼疮



忙忙碌碌中我们携手走过了2023年,伴随着铿锵有力的新年钟声,迎来了生机勃勃的2024年。过去的一年,《养生圈》致力于科普和传播健康常识、养生理念,新的一年,期待能带给读者朋友更多权威、原创的养生作品。让我们带着朴素的憧憬和新年祈愿,好好爱自己,未来的每一天都能健康、平安!



(本版图片来源于网络,请作者与本报联系,以奉稿酬。)

支原体肺炎

一到秋冬季,感冒咳嗽不稀奇,但2023年,支原体肺炎来势汹汹,不少人感慨:这到底是什么奇怪的病毒?其实肺炎支原体并不是新物种,也并非一夜爆火,它就是一种常见的还容易被当作感冒对待的病原体。

衣领综合征

冷空气来袭,很多人都穿上了高领的衣物保暖。随之,“有种不爱穿高领叫衣领综合征”也冲上热搜,引发读者热议。“原来不是我的脖子娇贵,原来身边还有这么多和我相似的人”,在这个寒冷冬日,即便穿不了高领毛衣,也“不要和自己较劲而为难自己,不一定非要顶天立地,偶尔承认自己脆弱也没关系”。

红斑狼疮

12月有辞旧的伤感,也有离别的悲情,女星周海媚的猝然离世,引发了一大波怀旧潮更是将“红斑狼疮”这种疾病带人们的视线。疾病虽可怕,生者依然要坚强,即使不幸罹患疾病,也要勇敢去治愈、去帮助、去安慰。