



# 高雄市立中醫醫院新聞稿

## 冬至到~預約一個暖呼呼的冬天



12月22日為「冬至」，冬至是二十四節氣中最重要的節日之一。冬至一陽生，冬天·大地收藏，萬物皆伏，養生在於順應自然界收藏之勢，使人的精氣聚集，好滋潤體內五臟。冬季陰氣最盛，人體生理活動、新陳代謝減慢，體況傾向虛弱，冬令進補是最佳時機，藉著適宜的藥膳，能增進體能耐寒氣，提高抵抗力，養精蓄銳，迎接來春之生機。

「補冬補嘴洞」是我們耳熟能詳的台灣俚語，係指冬至這一天養生之道要燉補品填補人們的嘴，在民間有冬至「補冬」習俗，在藥膳補冬上，高雄市立中醫醫院，備有適合各種體質的冬令進補藥膳，如十全大補湯、冬令大補藥膳方、燒酒雞、薑母鴨…等，有祛寒、強化體質、增強體力之功效，以達到節氣養生之道，許您一個暖呼呼的冬天！



新聞稿聯絡人：柳宜伶護理師

聯絡電話：07-2163186-632

發布日期：108年12月2日