

“赢”在日常 “养”于身心

---志愿助残冬季养生健康讲座

北京市志善社区服务发展中心，针对残疾人和老年人冬季容易引发疾病、各种疾病表现出的症状和如何预防疾病等方面，最大化提高大家自我日常保健及疾病预防能力，合理科学选配冬季的健康饮食，安全过冬，于2023年12月26日携手国家二级公共营养师，开展党员联系群众冬季健康养生主题志愿助残活动，为麦子店社区温馨家园残障人和老人开展了“赢”在日常，“养”于身心冬季养生健康的讲座。

党员与群众共同参与，如何保持良好的心态、睡眠、生活工作环境以及在饮食方面应注意等健康保健知识。提醒大家冬季是感冒、上火、风寒湿痹、心脑血管病的高发季节，一定要做好预防工作，最后给大家推荐了几款健康饮和手指操。短短一小时的干货分享，大家受益匪浅。

