

旅游药箱：冬季养生大全导游资格考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/634/2021_2022__E6_97_85_E6_B8_B8_E8_8D_AF_E7_c34_634133.htm 至时节养生大全 冬至

是我国农历中一个非常重要的节气，在《易经》中有“冬至阳生”的说法。即是节气运行到冬至这一天，阴极阳生，此时人体内阳气蓬勃生发，最易吸收外来的营养，而发挥其滋补功效，也就是说，在冬至前后人们开始进补是最好时间。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com