

# 北方新报

2022年9月29日 星期四

农历壬寅年九月初四

第6183号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



**FRANKLIN**  
UNIVERSITY SWITZERLAND

FUS瑞士富兰克林大学  
高级工商管理硕士EMBA  
内蒙古秋季班11月下旬开课



扫码咨询



## 以“最强大脑”守护北煤南运大通道

9月27日晚至28日凌晨,包(头)西(安)铁路信号联锁设备更新改造工程开启,1000多名工作人员同时作业,提升铁路信号设备的安全性、可靠性和作业效率。据介绍,铁路信号系统素有铁路“中枢神经”之称,未来包西铁路其他站点还将陆续进行信号设备更新改造,以“最强大脑”守护北煤南运大通道。

摄影/新华社记者 刘 潇

# 中医养生

保健素养  
42条

开栏的话

健康,是每个国民的立身之本,也是一个国家的立国之基。以“治未病”为核心理念的中医药养生理论和技术方法,是中华民族独特的健康文化,几千年来在保障国民的繁衍生息和身心健康中发挥着重要作用。

今日起,内蒙古自治区卫生健康委员会 内蒙古自治区中医药管理局 健康内蒙古行动推进中心联合北方新报推出《中国公民中医养生保健素养42条》解读,从“基本理念和知识”“健康生活方式与行为”“常用养生保健内容”和“常用养生保健简易方法”四个部分,紧扣中国传统中医养生保健特色,真正帮助广大民众看懂、学会并灵活应用中医养生保健知识,推动中医健康养生成为一种流行和风尚。

# 1

**中医养生保健,是指在中医理论指导下,通过各种方法达到增强体质、预防疾病、延年益寿目的的保健活动。**

解读:

中医养生保健是在中医理论指导下的“治未病”。《黄帝内经》记载:“上医治未病,中医治欲病,下医治已病。”意思是说,医术高明的医生并不是擅长治病的人,而是能够预防疾病的人。“治未病”就是通过“养精神”“练形体”“调饮食”“慎房事”“适寒温”等各种方法,预防病邪侵袭,提高生命质量,是一种综合性的养生保健方法。

内蒙古自治区卫生健康委员会  
内蒙古自治区中医药管理局  
健康内蒙古行动推进中心



健康内蒙古  
Healthy Inner Mongolia



总编辑:刘 春 本版主编:陈汇江 版式策划:续理行 责任校对:绍 文