



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频



抗击疫情，我们在行动！

10月4日，“龙鼎农业·北方新报数字农场助力呼和浩特市抗击新冠肺炎疫情”捐赠活动，在新城区红山口村疫情防控现场指挥部举行。1万袋价值88万元的极北香稻大米将由工作人员送到封控区近万户居民家中。

（相关报道见3版）

■2版

咱内蒙古人的诗歌
上了空间站
刘洋深情朗诵
祝福祖国

■5版

金秋十月
这些新规
影响你我生活

■6版

期盼美好未来！

中医养生

保健素养

42条

3 情志、饮食、起居、运动是中医养生的四大基石。

解读：

“情志”就是人的心理活动，是人对外界环境刺激所做出的情绪反应。中医认为，“喜、怒、忧、思、悲、恐、惊”是具有代表性的七种情志活动，称为“七情。”

“饮食者，人之命脉也。”养生保健要合理膳食、饮食有节。做到结构合理、五味调和、饥饱得当、寒温适宜、定时定量、戒烟限酒、卫生安全。

中医养生讲究起居调理，顺应自然变化规律，保持良好习惯，做到起居规律、劳逸结合。中医养生保健历来重视养生运动，运动养生要因人、因时、因地制宜，动静结合，循序渐进，持之以恒。对于普通大众来说，建议每周至少运动3次，每次30分钟左右。

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：何 娟 版式策划：赵孜兰 责任校对：玉 峰