



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频



## 你下单，我送货！

疫情防控期间，为保障呼和浩特市民生活物资需求，首府积极组织货源，优化配送方式，全力加强市场供给。10月10日，记者在家家悦内蒙古生鲜仓看到，为了保证市民线上下单的及时配送，工作人员正在线下忙碌。目前，城区多家线上平台、大型超市、农贸市场商品品种齐全、供应充足。

（相关报道见3版）

### ■2版

## 小两口缘何获得天天正能量特别奖

### ■6版

## “天宫课堂”第三课今日开讲

### ■7版

## 乌克兰首都等多地遭导弹袭击

# 中医养生

保健素养

42条

## 5

中医治未病思想涵盖健康与疾病的全程，主要包括三个阶段：一是“未病先防”，预防疾病的发生；二是“既病防变”，防止疾病的发展；三是“瘥后防复”，防止疾病的复发。

解读：

中医“治未病”并不是特指治疗某种病症，而是指在病象未充分显露之时，就觉察到可能发生的疾病隐患，并及时予以预防性治疗，将病症消灭在萌芽之际。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是我国卫生健康方针“预防为主”战略的思想源头。

“未病先防”就是在未患病时，通过情志、起居、饮食、运动等养生保健方法，调养身体，提高机体免疫能力，预防疾病。我们所说的“亚健康状态”其实就是“未病”的一种表现形式。

“既病防变”就是在患病后，应早期诊断、早期治疗，以防止疾病的发展，从而避免小病成大病、轻病成重病。既病防变，不仅要截断病邪的传播途径，而且要根据病情发展规律，实施预见性治疗，以控制疾病的发展和转化。

“瘥后防复”是在疾病初愈、机体功能尚未完全恢复的时候，采取巩固性治疗措施，并通过预防手段，防止疾病复发。如果“瘥后”调养不当，病根没有完全祛除，受某种因素诱发可能导致旧病复发或滋生其他疾病。

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

