



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频

2022年10月14日 星期五

农历壬寅年九月十九

第6189号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



内蒙古出席党的二十大代表抵京

2版



加油！

10月13日，呼和浩特市新城区艺北社区的志愿者们给自己加油打气。他们化身为“天使白”、“守护蓝”、“志愿红”，守卫着小区的大门；一位位党员志愿者更是“身兼数职”，战斗在各个防疫岗位上，只为早日打赢这场疫情防控阻击战，迎回那个充满烟火气的青城。

摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

中医养生

保健素养 42条

7

药食同源。常用药食两用的中药有：蜂蜜、山药、莲子、大枣、龙眼肉、枸杞子、核桃仁、茯苓、生姜、菊花、绿豆、芝麻、大蒜、花椒、山楂等。

解读：

“药食同源”是指许多食物既是食物也是药物，食物和药物一样能够防治疾病，他们之间并无绝对的分界线。古代医学家将中药的“四气”“五味”理论运用到食物之中，认为每种食物也具有“四气”“五味”。《黄帝内经·太素》记载：“空腹食之为食物，患者食之为药物”，这是“药食同源”理论的基础，也是食物疗法的基础。

如今，人们在养生保健实践中，也非常重视“药食同源”。

为此，国家卫生健康部门发布文件，规范保健食品原料管理，对“药食同源”物品、可用于保健食品的物品和保健食品禁用物品等都做出了具体规定。

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：孙净易 版式策划：赵玫兰 责任校对：玉峰