

北方新报



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31日 星期一

农历壬寅年十月初七

第6201号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



习近平就韩国首尔踩踏事故向韩国总统尹锡悦致慰问电 李克强向韩国总理韩德洙致慰问电

新华社消息 10月30日,国家主席习近平就韩国首尔发生踩踏事故,造成重大人员伤亡向韩国总统尹锡悦致慰问

电。习近平表示,惊悉韩国首都首尔发生踩踏事故,造成重大人员伤亡。我代表中国政府

和中国人民,对遇难者表示深切的哀悼,向遇难者家属和伤者致以诚挚的慰问。此次事故造成数名中国公民不幸伤亡,

希望韩方尽一切努力予以救治并做好善后。

同日,国务院总理李克强向韩国总理韩德洙致慰问电。



收获干椒

10月25日,在开鲁县东风镇东方红村,工作人员分拣处理红干椒。

近日,内蒙古自治区通辽市开鲁县迎来红干椒收获销售旺季。开鲁县红干椒皮红肉厚、品质优良,产品畅销国内外市场。近年来,开鲁县红干椒种植面积稳定在60万亩。

摄影/新华社记者 连振

中医养生

保健素养

42条

18 饮食宜细嚼慢咽,勿暴饮暴食,用餐时应专心,并保持心情愉快。

解读:

中医养生认为,“饮食有节”并不是简单地减少饮食,而是指“饮食要有节制”,不能随心所欲,要注意节制“进食数量、进食时间、进食情绪”,要求进食时细嚼慢咽,不能暴饮暴食,要专心用餐,用餐时要保持心情愉快。

细嚼慢咽就是要控制和减缓进食速度,这是我国传统养生保健的基本要求。中医认为,脾气健旺则饥饱欲食。细嚼慢咽有助于对食物的消化吸收,具有健脾益胃功效。

除不要暴饮暴食,用餐时一定要专心致志,不要边用餐边说笑,尤其是小孩子吃东西时不要嬉笑打闹。

情绪会直接影响我们的食欲,因此,就餐时应当保持愉快的心情,避免考虑复杂、忧心的事情,尤其要纠正就餐时争论问题、安排工作的习惯。对于儿童,更应该营造快乐、和谐的用餐氛围。

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

