

# 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11月2日 星期三

农历壬寅年十月初九

第6203号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 牛市交易忙

10月30日,交易者在伊胡塔牛市准备给牛称重。当日,内蒙古自治区通辽市科尔沁左翼后旗伊胡塔牛市迎来交易日,来自辽宁、吉林、河北、山东等地的买家和经纪人云集牛市。伊胡塔牛市年交易牛头数超50万头,交易日均成交5000余头,年交易额超50亿元。近年来,在做好疫情防控的前提下,当地稳步发展肉牛产业,养牛已经成为当地农牧民增收致富的主要途径之一。 摄影/新华社记者 连振

### ■2版

## 呼和浩特: 今起无疫小区 经评估后 可凭卡出入

### ■4版

## 九问“梦天”

### ■5版

## 七部门发文 规范明星 广告代言活动

# 中医 养生

保健素养

42条

## 20 饭前洗手,饭后漱口。

解读:

“病从口入”的意思是说,一些疾病常因饮食不注意而传染。所以要注意饮食卫生,防止病从口入,除了要做好食品卫生、饮食要清洁、烹饪符合卫生要求、不吃过期变质食物,还要养成饭前洗手、饭后漱口的健康行为习惯。

为了彻底清洗干净双手,预防接触感染,减少传染病的传播,洗手前我们要先摘除手表和戒指等饰物,然后用流动水湿润双手,在手掌上均匀涂抹肥皂或洗手液,再采用“七步洗手法”认真搓洗双手的手掌、手背、指缝、指背、拇指、指尖、手腕七个部位,再用流动水冲洗干净,最后用纸巾或毛巾等擦干双手。

口腔健康是全身健康的基础,世界卫生组织把口腔健康列入健康十大标准,并认为口腔健康标准为“牙齿清洁、无龋洞、无痛感,牙龈颜色正常、无出血现象”。因此,我们要保持口腔卫生,提倡在每次进食后半小时内,就要用清水漱口,清除食物残渣。同时,养成早晚刷牙的好习惯,每次刷牙时间不少于3分钟,应每3个月左右更换一次牙刷。

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

