



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频



## 候鸟飞临

11月1日,通辽市科左后旗大小湖泊湿地,候鸟如约而至。据了解,科左后旗有11条大小河流,130多个湖泊,鱼类资源丰富,每年到了这个季节,都会有上百万只候鸟飞抵这里停歇,补充体力。它们中有白鹤、天鹅、大雁、赤麻鸭、黑头潜鸭、隼等50多种鸟类。 文·摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲 通讯员 刘延国

### ■2版

呼和浩特  
近800家小区  
便利店  
和沿街门店  
营业了

### ■3版

致敬平凡的你!

### ■8版

卡塔尔世界杯·  
巡礼

中医  
养生

保健素养

42条

21

妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期,养生保健各有特点。

解读:

中医认为,妇女有月经期、妊娠期、哺乳期和更年期等生理周期,其脏腑、经络、气血活动表现与男子有所不同。肾气作为人的先天之本、元气之根,是人体生长、发育和生殖的根本,决定着人体的盛衰变化和繁衍续断。女性的肾气盛衰有其自然节律,基本上以7岁为一个节律阶段,每个阶段有不同的生理特点。因此,女性应采取适宜的措施进行养生保健。

女子7岁时肾气开始逐渐充盛,至14岁左右月经来潮,具备了生育能力,月经期应当注意饮食、精神、起居等方面的养生调摄。从怀孕到分娩这个阶段,成为“妊娠”。妊娠是一个复杂的生理过程,由于胎儿的生长发育,孕妇身体相应地会出现一系列变化,这个阶段要讲究口腔卫生,加强饮食调摄,注意劳逸适度,还要防止不利因素。哺乳期的女性处于产后集体康复的阶段,又要承担哺育婴儿的重任,哺乳期养生保健对母子都很重要。这个阶段要提倡母乳喂养、讲究饮食营养、注意起居卫生、谨慎服用药物。女性49岁左右,因肾气衰退而致“五脏皆衰”,维持月经的“天癸”衰竭,月经断经,进入更年期。更年期妇女应注意自我调摄情志,做好饮食调养,注意劳逸结合,定期健康体检。

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

