



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4日 星期五

农历壬寅年十月十一

第6205号

★内蒙古日报社主管主办

★《北方新报》编辑部出版



孙绍骋到自治区疫情防控工作指挥部现场办公

《内蒙古日报》消息 11月3日上午,孙绍骋到自治区疫情防控工作指挥部现场办公。在听取国家工作组、自治区疫情防控工作指挥部、呼和浩特市的情况分析和汇报后,他说,从各方面情况看,当前呼和浩特市疫情局面依然严峻复杂,防控工作不能有丝毫松懈。自

治区指挥部和呼和浩特市要以对人民群众、对自治区党委政府高度负责的态度,担当作为,把已定了的事落实好,争取在最短时间让呼和浩特市人民看到、感受到实实在在的效果。

第一,呼和浩特市要认真落实“该管的坚决管住、该放的有序放

开”的要求,管就要管到无死角、全覆盖,对中高风险地区重点是管“出”,对低风险地区重点是管“进”,对无疫小区放就要切实放开。

第二,要突出一个“快”字,争分夺秒地开展工作。大学生分流后腾出一些资源,要快速调配和周

转,核酸检测要提速,切实做到快检出、快转运、快治疗、快解除。

第三,细节决定成败,要加强工作人员自身防护,降低感染率,保障他们做好工作。对滞留返乡人员,要优化办理流程,加快办理相关手续,帮助他们尽快返乡。

(下转2版)

党的二十大文件及学习辅导读物内蒙古首发式在赤峰举行

《内蒙古日报》消息 11月3日,由内蒙古自治区党委宣传部主办,内蒙古新华发行集团、中共赤峰市委员会宣传部承办的党的二十大文件及学习辅导读物内蒙古首发式在赤峰市新华书店举行。

首发式上,党的二十大报告单

行本、《中国共产党章程》单行本、《中国共产党第二十次全国代表大会文件汇编》《党的二十大报告辅导读本》《二十大党章修正案学习问答》等大会文件及学习辅导读物与广大读者见面,为内蒙古自治区广大党员干部群众学习贯彻党的二十大精神提供了权威、

准确的读本。仪式上,还向机关企事业单位党员代表赠送了《党的二十大报告》单行本及相关辅导读物。

据了解,全区发行工作已全面展开,各地新华书店“一号位置”精心布置了党的二十大文件及学习辅导读物主题展台,同时利用线

上线下资源进行全方位、多形式的宣传推介,大力营造浓厚的学习氛围。下一步,内蒙古自治区各级党委宣传部门将组织形式多样的阅读服务和宣传、宣讲活动,在全区迅速掀起学习宣传贯彻党的二十大精神的热潮。

(王塔娜)

中医养生

保健素养 42条

22 不抽烟,慎饮酒,可减少相关疾病的发生。

解读:

戒烟戒酒是健康四大基石的重要内容。我们要认识烟酒危害,不抽烟,慎饮酒,减少烟酒相关疾病的发生。最重要的是应行动起来,养成健康的行为和生活方式。

烟草危害是全球公认的公共卫生问题,吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病以及其他多种健康问题。戒烟越早越好,任何时候戒烟都不晚,戒烟能有效降低罹患吸烟相关疾病的风险。

从保护健康的角度来考量,应自觉地限量饮酒,最好不饮酒。按照100毫升酒含50克(即50度)纯酒精计算,成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,折合白酒约50毫升;成年女性则更少,一天的酒精量不超过15克,折合白酒约30毫升。儿童青少年和孕妇不要饮酒。饮酒要量力而行,不要劝酒和斗酒,更不能形成酗酒习惯。如果饮酒成瘾应及时戒除,必要时就医。

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