

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8日 星期二

农历壬寅年十月十五

第6207号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



本报记者在疫情防控点进行直播报道

疫情下的记者节

11月8日是记者节，疫情缘故让这个新闻工作者的节日显得与以往不同。大家或坚守单位闭环工作，或居家线上办公，但是采访、拍摄、直播、制作、编辑、审稿、校对、刊发……却没有因为疫情而停下脚步。一件件新闻产品，及时以全媒体的形式传递给大众。

在此，向每一位有理想、有担当的新闻工作者致敬！

(相关报道见4版)

■2版

**内蒙古：
就业援助
“暖心活动”
精准送岗**

■3版

**39天！
1000个宝宝！**

■6版

**美媒：
美暗促乌克兰
与俄和谈**

中医 养生

保健素养
42条

24 体质虚弱者可在冬季适当进补。

解读：

冬令进补是重要的养藏之道。民间有“冬令进补，来春打虎”“三九补一冬，来年无病痛”等说法。中医认为，冬季是万物收藏的季节，此时进补容易将补品中的营养蓄积起来，补充身体所需的能量。每到冬季，很多人有进补的习惯。

我国幅员辽阔，地理环境各异，人们的生活方式不同，进补的方式、方法各异。同样是冬季，西北地区与东南沿海的气候条件迥然不同。此外，人有男女老幼之别，体质有虚实寒热之辨，“冬令进补”应根据实际情况，因人而异，按照人体生长规律和中医养生原则，少年重养，中年重调，老年重保。所以，冬季进补最好能在养生专家的指导下“辨证施补”，有针对性地益气进补、养血进补、滋阴进补、助阳进补。千万不可盲目“乱补”，以免适得其反。

冬季进补有“药补不如食补”之说，意思是重视饮食调养，遵循“秋冬养阴”“无扰乎阳”“虚者补之，寒者温之”的原则，通过调节饮食达到进补目的。冬季食补以“补肾温阳、固本培元、强身健体”为首要原则，宜选择温性食物，忌寒凉。

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