



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10日 星期四

农历壬寅年十月十七

第6209号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 物资保障

11月8日,呼和浩特市一小区工作人员正在对物资进行消杀。连日来,呼和浩特沿街商户有序恢复,截至目前,市四区和土左旗金川区域已经开放了“一超五店”(即沿街超市、便利店、生鲜店、粮油店、副食店、冻品店)1917家。进一步缓解生活必需品供应压力,满足群众生活消费选择。

摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

■2版

内蒙古:  
切实兜住兜牢  
基本民生保障底线

■3版

呼和浩特:  
高校学生返乡  
“成熟一批、转运一批”

■7版

高通胀下的美国,  
10美元能买啥?

# 中医 养生

保健素养  
42条

## 26 小儿喂养不要过饱。

### 解读:

如果想要小儿四季安康,就不要把小儿喂养过饱。让小儿适度地忍受饥饿,耐受寒凉,从而有效地保护机体和脏腑。因此,小儿喂养不要过饱。

小儿喂养过饱的危害有:损伤脾胃和消化功能;影响脑部和智力发育;造成肥胖和其他疾病。

小儿喂养以“七分饱”为最佳。每次喂食“七分饱”,经常揉一揉腹部,既能促进小儿的正常食欲,保证生长发育所需营养,又不会因为吃得太饱而加重消化器官的工作负担。孩子的胃容量较小,消化吸收较快,一般要按需喂养,少食多餐。随着年龄增长,孩子的饮食会越来越规律。

喂养小儿要学会按需哺乳或喂食,不要按哭声喂养。因为小儿的哭声有多种意思,如饥饿、干渴、排泄、闹情绪、身体不适等,如果不加以区分,孩子一哭闹就喂食,可能养成其以暴饮暴食来满足身心需要和缓解精神压力的不良习惯。

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

