



正北方网·内蒙古新闻网



官方微信



正北方客户端



正点视频



## 选配商品

11月14日,低风险小区的超市工作人员在为居民配货。连日来,呼和浩特市低风险小区超市、便利店有序开放,居民购物以楼栋为单位,采取错峰限流方式,严格遵循在店外排队、保持安全距离、扫码付费、无接触式交接商品等,方便选购物资。

摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

### 3版

## 呼和浩特公布 密接判定标准

### 4版

## 跨省游 不再与风险区 联动管理

### 5版

## 透视教师资格 考试热的背后

## 31 经穴养生:根据中医经络理论,按照中医经络和腧穴的功效主治,采取针、灸、推拿、按摩、运动等方式,达到疏通经络、调和阴阳的养生方法。

### 解读:

经络是承载运行气血、联系脏腑组织、沟通表里上下、传导信息的通道与网络,也是人体的脏腑、器官、皮毛、孔窍、肌肉、筋腱、骨骼等功能的调控系统,是人体结构的重要组成部分。经络学是祖国医学基础理论的核心之一,在两千多年的医学长河中,一直为保障中华民族的健康发挥着重要的作用。

经络遍布于全身,有经脉和络脉之分,人体经络主要有十二经脉、十五络脉。经脉和络脉是人体气血运行通路的主干和分支,如果把人体比作大地的话,那么“经脉”则是流淌在大地上的江河,“络脉”则是江河的各级支流,正是这些支流逐级细分滋润着每一寸土地。

经穴养生主要有针刺养生、灸法养生、按摩养生、推拿养生和运动养生等方式。

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



# 中医养生

保健素养

42条

