

# 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14日 星期一

农历壬寅年十月廿一

第6211号

★内蒙古日报社主管主办 ★《北方新报》编辑部出版



## 消杀

11月13日,呼和浩特市新城区中山东路街道迎宾南路社区防疫人员正在进行消杀。据了解,在疫情防控期间,该社区组织防疫人员定时对居民小区、电梯等场所进行消杀,做到消杀到位、不留死角,营造安全健康的居住环境,保障小区居民健康安全。

摄影/草原全媒·北方新报首席记者 牛天甲

■3版

### 内蒙古赛斯基因 科技有限公司 错报核酸检测结果

■4~5版

### 疫情防控措施 为何做出调整? 最新解读在这里

■7版

### “天舟快递” 已到货,五星好评!

# 中医 养生

保健素养

42条

## 28 饮食养生:根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择合适的食物,从而获得健康的养生方法。

解读:

饮食养生又称“食养”“食补”,是根据个人体质类型,通过改变饮食方式,选择合适的食物,从而获得健康的养生方法。中医主张“药补不如食补”,饮食养生是中国传统养生保健的重要组成部分。

饮食养生要因时制宜、因人制宜、因地制宜,即根据不同的时令季节、不同体质特征、不同的地域环境选择合适的食物。

食补就是利用饮食来达到营养机体、保持健康或增强体质的养生方法。《黄帝内经》说:“寒者热之,热者寒之”。就是说能够治疗热证的药物,大多属于寒性或凉性;反之,能够治疗寒证的药物,大多是温性或热性。中医食补有四种基本方法,分别是平补法、清补法、温补法和峻补法。

中医认为,食物的味道不同,养生功效也不同。五味是指酸、苦、甜、辣、咸。在选择食物时,必须五味调和、浓淡适宜、搭配适当,这样才有利于身体健康。若五味偏离太过,容易伤及五脏,导致疾病发生。五味调和是身体健康、延年益寿的重要条件。

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

# 食补

