



顶风冒雪保通关

11月11日,二连浩特市迎来立冬后首场降雪,最低温度降至零下10℃,当地气象台发布暴雪蓝色预警信号。为降低恶劣天气对口岸通关的影响,驻守在国门口岸一线的内蒙古出入境边防检查总站二连出入境边防检查站移民管理警察,严格落实疫情防控要求,及时增派执勤警力,加快出入境车辆查验速度,全力确保恶劣天气下口岸通关安全顺畅。文/草原全媒·北方新报记者 刘惠 摄影/通讯员 郭鹏杰

3版

呼和浩特成立专班  
全面排查评估  
全市核酸检测机构

4版

天舟货运飞船  
将转入常态化发射

6版

恐怖袭击?  
伊斯坦布尔  
发生爆炸  
致6死81伤

# 中医养生

保健素养 42条

## 29 运动养生:通过练习中医传统保健项目的方式来维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的养生方法,常见的养生保健项目有太极拳、八段锦、五禽戏、六字诀等。

**解读:**

运动养生是指以中医养生理论为基础,通过传统的养精、练气、调神等体育运动方式,进行意念、呼吸和躯体等运动锻炼,达到维护健康、增强体质、延长寿命、延缓衰老的目的。

中国传统的运动讲究“外练筋骨皮,内修精气神”。通过运动锻炼,内外兼修,在外形上伸筋拔骨、力量训练、壮骨强体;内在则是促进新陈代谢、疏通经络、阴阳平衡。运动养生法正是我国劳动人民运动智慧的结晶。千百年来,人们在养生实践中总结出许多宝贵的经验,使运动养生不断得到充实和发展,形成了融导引、气功、武术、医理于一体的具有中华民族特色的运动养生方法。这些方法以疏通气血经络、活动筋骨关节、调和脏腑功能为目的,讲究调息、意守、动形,运动养生的每一招式都与中医理论密切相关。

运动养生紧紧抓住精、气、神三个环节,调意念以养神,调呼吸以练气,以气行推动血运周流全身;以气导形,通过形体、筋骨关节的运动,使周身经脉畅通,营养整个机体。如此则形神兼备,百脉流畅,内外相和,脏腑协调,机体达到“阴平阳秘”的状态,从而增进健康,以保持旺盛的生命力。

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