

明日迎来春分节气

春气生发 注意保持人体阴阳平衡

本报讯(记者庄媛)明日迎来春分节气,春分是春季九十天的中分点,同时也是昼与夜的平分点。市中西医结合医院南开医院康复科、推拿科主任赵金生提示,春分一到,天地阴阳变化极大,一则昼夜平分,二则寒暑平分。阳气渐升,和阴气正好相等。此时养生要点是保持人体的阴阳平衡。

起居方面,春分时节起居应顺应自然规律,晚上不宜过迟入睡,早上不宜过早起床。最好在23时前入睡,5时后起床。如果白天感到困倦,可以适当午休,但不宜超过30分钟。再者,春分着装要注意下厚上薄,以防春寒,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微汗出,以散去冬天潜伏的寒邪。体虚的人群更要注意添减衣被,不要受寒,也不要太热。

春分,是春气最盛的时候。春气

生发,在体合肝,所以春分时节也是人体肝气最盛的时候。肝主疏泄,喜舒畅而恶抑郁。因此,春分养生要格外注意舒发肝气,不能压抑。此时节是阴阳衔接的时候,容易阴阳失衡。由于天气多风少雨干燥,而一冬的伏热容易生发,阳气开始升提,往往容易出现失眠的情况,需要养阴疏肝。建议市民可以用应季花草冲泡一些解淤茶饮,如玫瑰花、茉莉花、月季花配以百合、蜂蜜,代茶饮服用,有疏肝解郁、柔肝养阴的作用。

饮食方面,也要遵循“阴阳平衡”的原则。在此节气里,需要结合个人的体质差异选择能够保持机体功能协调平衡的食物,总原则忌大热、大寒、偏升、偏降的饮食,多吃山药、荠菜等平性食物。在烹调海鲜等寒性食物时,要配以葱、姜、蒜、醋等温性调料,以防止性寒偏凉损伤脾胃。在食用非

菜、大蒜等助阳类菜肴时,配以肉类、蛋类等滋阴之品,克制食材的升发性,以此达到饮食上的阴阳互补。建议市民可多吃一些偏润的食物以及时令的春菜。比如香椿、豆芽、春笋等。适当熬粥,如山药核桃粥,能健脾润燥、润便。另外,用酸枣仁及生地黄与白米一起熬煮枣仁生地粥,有安神助眠、养阴润燥及清热的作用。

最后,春季是多种疾病的高发期,如高血压、哮喘、过敏性鼻炎等,市民要增加户外活动及运动的时间,运动应以温和为主,可以选择散步、慢跑、登山、八段锦、太极拳等,以增强免疫力。早春日出时间较晚,早晨空气中氧气不足、日照不足,故不适合晨练。运动时间可选择在14时至19时之间,多晒太阳,不但可使心情舒畅,还有助于阳气生发,有利于抵御外邪。

社区百事通

社区开展多项活动

清明节临近,红桥区多个社区组织开展文明祭扫活动,号召广大居民清明期间不抛撒纸钱、不焚烧冥纸香烛,用文明祭扫寄托哀思。

20日9:30,咸阳社区开展文明祭扫活动,让社区居民为已故亲人填写祈福卡,集体默哀并宣读追思词。15:00,民畅园在二楼会议室开展文明祭扫活动,居民以承诺书换取纸鹤和鲜花,宣扬文明祭扫,拒绝燃烧纸钱元宝,用鲜花纸鹤寄哀思。

27日9:30,幸福里第一、第二社区在红桥区竹园举办文明祭扫活动,党员们一起亲手为烈士制作小花,表达追思之情。

28日9:30,世春里社区在天津烈士陵园组织社区党员、退役军人及青少年,一起缅怀革命先烈。

4月1日9:30,泉春里社区在会议室组织活动。居民手工叠纸鹤、写寄语卡片等,用这样的文明方式进行缅怀亲人。河滨花园社区在一楼活动室,由志愿者向祭祀的居民群众发放鲜花、寄语卡片,大力倡导居民以鲜花、植树等绿色形式,文明寄托哀思。

本报记者 狄慧

为了提高辖区居民及青少年安全意识,提升消防安全应急处置能力,北辰区青(广)源街荣馨园社区将联合双青消防站、荣馨小学于明日9:30在荣悦园3号楼前空地开展“消防零距离·安全伴‘童’行”安全知识培训及消防演练活动。据了解,活动现场将设置有消防车功能讲解,灭火器正确使用方法及操作,油锅起火处置演习及消防救援演习等互动环节。

本报记者 胡智伟

踏青游玩绷紧安全弦

本报讯(记者刘波)春光明媚,人们户外活动增多,踏青露营成了不少人的放松方式。市应急管理局提示,春季踏青游玩要绷紧安全弦,才能玩得开心平安。

野炊时,要注意防火,不要携带火柴、打火机等火种进入林区;应选择空旷、靠近水源的地方;野炊结束后务必要熄灭火种。不要乱扔烟头,不能在山林里玩火。一旦发生火情,应及时拨打119报警,并就近水源取水灭火。野炊时使用的卡式炉,虽然小巧便捷,但如果使用不当,就可能引发不小的安全事故。不要使用底盘超过炉体大小的烹饪器具。当卡式炉上放置了大于炉体尺寸的锅具时,热量会持续通过锅体传导至气瓶附近,气瓶周围温度不断升高,导致气瓶内压力不断增大,达到一定程度时,容易引发爆炸。用完卡式炉,应将气瓶卸下,与卡式炉分开保管。卡式炉气瓶为一次性产品,不要私自灌装重复使用气瓶。气瓶使用后切勿随意丢弃。

在野外搭帐篷露营,要选择好位置,尽量首选安全可靠、有一定人流量的地区,比如一些有人管理的露营地,或者与有经验的朋友结伴同行。没有户外经验的人谨慎选择未开发的野营地。尽量选择坚硬平坦的地面搭帐篷,不要在河岸、干枯的河床、山崖和山坡下扎营,以免突然降雨、大风引发危险。

在野外时,不要采摘食用陌生的野生食材,以免中毒。不要贸然涉水,不喝生水。提前准备创可贴、绷带、碘伏、剪刀等,以便在受伤时用来消毒、止血和包扎。

早防早筛 爱肝护肝

3月18日是第24个“全国爱肝日”,今年的宣传主题是“早防早筛,远离肝硬化”。由天津医科大学肿瘤医院肝癌防治研究中心主办、肝胆肿瘤内科承办的“2024全国爱肝日”义诊咨询活动于今天上午举行。来自天津医科大学肿瘤医院肝癌防治研究中心肝胆肿瘤内科、肝胆肿瘤科、介入治疗科、放射治疗科专家一起共同为广大群众解答肝硬化及肝癌相关知识。

本报记者 曹彤摄



今日本市迎来大风天气

大风天气出行 这几点要牢记

本报讯(记者胡智伟)根据气象部门预报信息,我市今日白天或迎来大风天气。交管部门发布大风天气驾车安全提示,提醒市民掌握安全出行“知识点”,保障出行安全。

关闭车门窗 集中精神观察

大风天驾车应尽量关严车辆门窗,空调切换至内循环模式,以防沙尘飞进驾驶室影响呼吸和观察。大风天气,道路情况较为复杂,大风对行人、骑车人的影响比较明显,行人可能会加快脚步狂奔乱跑,骑车人可能会摇晃不定,驾驶人在经过路口或机动车、非机动车、行人混行道路时,应及时减速慢行,提防行人、骑车人等突然闯入自己的行车路线。此外,大风经常会吹起沙尘产生瞬间扬尘,或吹起路面遗留物影响驾驶人视线,因此驾驶人一定要注意观察路况,控制好车速,并随时做好制动停车准备。

顺风保持车距 逆风注意风向

行车时要正确辨认风向,控制好车速,握稳方向盘,保持车辆的横向稳定性,尽可能减少超车。顺风行车时,制动距离会延长,要注意拉大与前车距离以防追尾。逆风行车时,特别在上坡路段,为抵消风力作用,踩加速踏板就要适量加深。逆风行车还应注意风向突然改变或道路出现较大弯度,阻力因减小而使车速猛增。

警惕大车坠物 留意后车动向

大风天气应避免跟车过紧,尤其是避免长时间跟在大型货车周围,因为大风容易造成大型货车上的货物倾覆,如果距离过近极易发生危险。风天驾驶,驾驶人一般都关闭了车窗,加上风声影响,对车后超车的喇叭声很难听到,这就需要后后视镜观察后车情况。

背风停车 防止坠物

大风天为避免高空坠物,停车时尽量避免紧邻建筑物,远离枯树、广告牌、线杆等,更不要在危房、危墙和防尘网下停车,不要溜边儿。实在没有地方停车,也要尽量远离阳台和窗户。

高速公路行车 提防横风

大风天在高速公路行车,要提前做好应对“横风”的准备。如遇“横风”要保持冷静,及时降低车速,控制好方向盘,打方向和踩刹车都不要太急太用力,以免发生侧滑或与后方车辆追尾。发现车辆有偏移时,要用微量的力转动方向盘,小心矫正行驶方向。此外,开车时要留意沿途是否设有“注意横风”的标志牌,看到标志牌就要提高警惕,做好充分应对准备。