

# 春意浓浓 踏青正当时

本报讯(记者刘波)春色渐浓,春花盛开,正是踏青出游、拥抱春天的好时节。本市健康管理专家高凌提示,踏青赏春不可忽视安全健康,掌握出游窍门,开启快乐旅程。

注意换季保暖。春季天气多变,气温起伏不定,这时要提前关注天气预报信息,根据最新天气提示,做好出行防范。因天气多变,穿着以轻便暖和为宜,必要时随身携带保暖外套,以防天气变凉。鞋子最好选择轻便、防滑的运动鞋,适合长时间行走。

预防花粉过敏。春季是一个过敏反应高发的季节,各种花草树木散发出来的过敏原会给易敏人群带来较大的过敏风险。花粉过敏常会出现眼睛痒、结膜水肿、红肿、流泪等症状,严重者甚至双侧眼睑也会红肿,分泌物增多,早上起来睁不开眼。还有一部分过敏人群的嗓子会出现异物感,严重者还会出现剧烈咳嗽、胸闷、憋气、喘等类似哮喘的表现。

还有人会有皮肤过敏的症状。所以外出游玩时,易敏人群要戴好口罩、墨镜、帽子,穿着长袖衬衫,使用花粉阻隔剂涂抹鼻腔。不要近距离接触花草,不要在草地上睡觉,不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触,以免过敏。过敏体质者和对花粉过敏者,春游地点最好避开有花的地方,并携带抗过敏药物。

防止昆虫叮咬。春季各种虫子逐渐增多。外出踏青可能遭遇蚊子、蜱虫、恙虫等不速之客的袭击。如前往草丛、树林等地方,最好穿浅色的长袖长裤,并把裤脚扎起来,或是塞进袜子鞋子里。前往蚊虫较多的地方时,可以在裸露皮肤及衣物上涂抹防蚊虫叮咬的药水。回家后及时洗澡更衣,检查身上有无被虫子叮咬的痕迹,若出现发烧、皮疹、肌肉骨痛或其他不适,应尽快就医。

注意饮食安全。不管到野外露营还是在公园野餐,最好携带足量的干净饮用水。有些小溪、小河的水虽然看起来清澈干净,但很可能隐藏着细菌、虫卵和寄生虫,直接饮用或是把食物泡在水里,都有可能致病从口入。准备的食物尽量选择可以轻松拿取的,如果当天气温高,要注意食物是否腐败变质,以免引起食物中毒。户外烧烤要购买有品质保证的肉类、菜品,烹饪时要将食物彻底做熟。野外就餐要格外注意个人卫生,勤洗手,防止肠道传染病。此外,春季野菜生长旺盛,很多人会在春游时顺手采摘野菜尝鲜。但自行采摘的野菜存在食用安全隐患。一方面,公园、路边可能存在重金属或其他污染,在这些土地上生长的野菜会富集污染物。另一方面,如果对野菜不了解随意采摘,可能会误采误食有毒植物。

途中量力而行。春游时不管是骑行、爬山还是徒步,都要把握好适度的原则,以愉悦身心、活动身体为主要目的,不能盲目追求运动量。登山时不要随意更改路线,沿途做好标记,以免迷路。

## 清明时节风雨多 衣食住行要注意

本报讯(记者庄媛)刚刚迎来清明时节,多见大风天气,雨量也会增多。天津中医一附院老年病科主治医师刘振薇给市民一些养生提示。

春季养生注重养肝,清明节时期正是春季养生好时节。养生并不是完全靠食补,适当地运动也是很有必要的。经过雨水、惊蛰、春分,到了清明,大地暖到了清气上升之时。中医认为“久卧伤气”,坐卧时间过长,会影响到气血的循行,扼杀阳气,而熬夜太晚,也会耗杀阳气。因此,起居方面要做到早睡早起。这段时间适宜穿比较宽松的衣服,到空气清新地方进行锻炼,会得到事半功倍的效果。

清明节是踏青扫墓、对亲人寄托哀思、悲痛伤感的传统祭祀节日。人们会在这天凭吊先人,也是一次宣泄哀伤的机会,有利于消除不良情绪,对心理健康有一定的好处。但是,这个时期也容易触景生情,情绪波动过大。尤其是老年人极易产生负面情绪。清明时节是心梗、中风等疾病高发期。有此类基础病的患者不宜过度悲伤,注意按时用药。清明处于春夏交替之时,正是冷暖空气交替相遇之际,天气、温度的变化相当大,时热时冷。在这细雨纷纷的节气里湿气较重,人体容易感受湿邪、四肢麻痹,尤其是老人,易出现关节疼痛等病症,加上此季凭吊活动的劳累,更要注意全方位的养生保健。

在饮食方面,应多吃“柔肝护肝养肺”的食物,饮食宜温,以清补为主。多进食蔬菜水果,尤其是时令蔬菜。另外,可多吃些护肝的食品,例如荠菜、菠菜、山药。饮食须定时定量,不暴饮暴食。宜少吃羊肉等酸性食物,可适当“增甘”,但肥胖者宜相应减少甜食,限制热量摄入。多食瓜果蔬菜,慎吃“生发”的食物。

## 传承红色基因 激发爱国之志

近日,本市东丽区金桥街道在正心小学王克昌纪念馆联合举行纪念活动,深刻缅怀王克昌先生。著名爱国华商王克昌先生1915年生于东郊区(现东丽区),后出国经商。新中国成立后曾多次出资在家乡新建学校和图书馆等。在馆内,大家满怀崇敬之情向王克昌铜像献花,回顾其生前的爱国事迹和捐资助学的感人瞬间。同学们纷纷表示,自己深受王克昌先生心系祖国、承担社会责任的精神感染,立志努力学习,成为建设祖国的的高素质人才。 本报记者 周伟 通讯员 翟鑫彬摄



## 本市多区道路施工 途经注意行车安全

本报讯(记者胡智伟)记者自交管部门了解到,近期,本市多区多条道路进行施工,交警提示广大市民,途经施工路段,注意减速慢行。

因电力管线施工,6月23日前,南开区西湖道(红旗路至简阳路段)局部路段路面变窄,车辆可绕行红旗路、咸阳路、长江道等道路。

因道路施工,7月4日前,和平区大沽北路(大同道至大连道)道路变窄。

因电力管道施工,即日起至4月30

日(每日22时至翌日5时),河西区友谊路(宾水道交口)车行道、乐园道(接近友谊路)非机动车道,施工路段道路变窄。

因桥梁维修施工,明日(4月10日)起至6月25日,武清区河大路河西支桥、北宝路运东渠桥、来鱼路三号桥封闭断交。

因道路桥梁维修施工,即日起至7月24日,滨海新区海滨大道开放段疏港三线立交、疏港二线立交、疏港一线立交、泰达大街立交、临港立交、海河大桥、长江道立交、津晋立交8座立交桥的部分桥

面和匝道封闭;海滨大道开放段K30+665-K37+499西半幅辅道道路变窄。

因铁路施工,10月1日前,团泊大道西青段(西南环铁路至独流减河段)道路变窄;静海段(太湖路至体育大道段)封闭断交,途经车辆可绕行周边太湖路、健康大道、体育大道和太湖路、常海道、体育大道。

因道路施工,7月8日前,静海区中青路(蔡中路至青县界段)全封闭施工,途经车辆可绕行周边村路。

因国省道设施提升施工,12月31日前,外环环路路口、外环机场线路口、外环机场货运线路口、天津大道、会展联络线(海河通道)、团王线、京滨线、山深线等部分路段道路变窄。

定水箱的螺丝松开,将水箱的里外都用高压空气吹净,最后再用清水冲净。

有条件的车主,可以给爱车安装粉尘滤清器,安装粉尘滤清器能有效阻止大量絮毛和灰尘的进入空调系统,相当于给汽车戴上了口罩。建议车主,粉尘滤清器安装一段时间后应进行清理,这对送风系统有很大帮助。

杨柳絮会造成空调等空气循环系统的污染,如果过多的杨柳絮进入风道,长时间留在车内,就会出现发霉等问题。建议车主,由于空调滤芯每年都要更换,可以将更换时间选择在每年飞絮期过后,这样可以避免重复更换,比较经济划算。

交警提醒,杨柳絮含水量低,同时富含大量油脂,表面绒毛与空气中的氧气充分结合,着火点极低,遇到明火会立马燃烧,并且难以控制。车辆在行驶后的高温排气管也可能引燃路上的积絮。建议车主,停车时要特别注意远离杨柳絮积聚的地方,减少车辆被杨柳絮引燃的风险。

## 社区百事通

### 国家安全 你我共守

每年4月15日为全民国家安全教育日。红桥区多个社区开展活动,为居民普法,提高群众国家安全意识。

4月10日9:30,泉春里社区在二楼会议室,邀请社区宣讲员、退伍军人普及与国家安全息息相关的知识。9:30,民畅园社区在二楼会议室,组织居民观看纪录片,公益律师普及与国家安全息息相关的知识。10:00,咸阳社区在商苑教师公寓7号楼旁空地,联合邵公庄街派出所、驻社区公益律师等部门,向社区居民们宣传全民国家安全教育相关知识,为社区居民们答疑解惑法律相关问题。

4月11日9:00,西河名邸社区邀请律师介绍全民国家安全教育日的设立背景、设立时间、现实意义、法定义务,同时组织孩子们观看学习交通安全、食品安全和防溺水防拐骗安全知识。10:00,河庭花苑社区在党群服务中心207室,邀请社区律师和大家一起学习《国家安全法》。

4月12日9:00,世春里社区在二楼会议室,邀请社区民警为社区党员及居民讲解国家安全教育的重要性,如何防范个人信息泄露,做好周边生活区信息保护。10:00,龙禧园第一社区在居委会邀请律师教大家学习《国家安全法》《保守国家秘密法》,并结合实例进行普法宣传,为居民答疑解惑法律相关问题。 本报记者 狄慧

## 市区即将进入杨柳絮纷飞期 防护爱车安全出行

本报讯(记者胡智伟)根据中央气象台预测,今年天津城区杨柳絮始飞时间为4月10日。漫天飞舞的杨柳絮给市民出行带来了不小的影响,车辆对杨柳絮同样也会“过敏”。交警和平支队贵州路大队交警王成凯、交警河西支队交警张汝超提示,小心做好防范,以防爱车受到损坏,影响驾车安全。

据了解,杨柳絮对汽车的危害首先体现在堵塞水箱、冷凝器方面。汽车的水箱和冷凝器基本上都位于车辆前部,这个位置进入的杨柳絮也会最多。水箱、冷凝器后堆积了太多杨柳絮,会造成水箱温度升高,空调制冷效果差等问题。其次,杨柳絮从外部进入空调滤芯后,时间一长就会发霉,车内会产生异味,污染空气循环系统。

交警提示,为了保障车辆正常安全

使用,杨柳絮多发季节,开车时尽量不要开车窗,这是减少绝大多数的飞絮进入车内的最有效的办法。建议车主,减少杨柳絮飘飞时段的开窗频率,采用空调外循环通风,并把风扇打开,这样就不会让人感觉太闷热,也解决了杨柳絮问题。

此外,安水箱防护网就好比窗户上的“纱窗”,用金属的细纱网在水箱前面做一个护罩,藏在进气格栅里。杨柳絮飘飞时更好地保护水箱散热器和冷凝器,还能有效阻止小飞虫误进水箱散热器,注意每隔两星期取出清洗一次即可。如果没有安装水箱防护网,建议过了飞絮季节后,立即清洗水箱和冷凝器上的杨柳絮和灰尘。清洗时注意不要上来就用水冲洗,因为高压水很有可能将杨柳絮和灰尘送到更不易清洗的地方,而且水压太高还会容易打歪散热器。建议车主,先将固