

登山健身,郊外赏花,采摘草莓……

# 天气回暖春游踏青正当时



大图:市民换春装,游览震雷山 本报记者 李亚云 摄

小图:市民在浉河区十三里桥乡春游 本报记者 马依帆 摄

信阳消息(记者 李亚云)入春后,我市天气变得很“任性”。经历了阴雨绵绵和低温天气,昨日,我市天气回暖,不少市民走出家门拥抱春天,在家门口感受春暖花开的惬意与舒适。田间地头金灿灿的油菜花、散落山间一簇簇娇艳的桃花、门前的一处青山绿水、近郊的采摘园……无一不牵动着游人踏春的脚步。

昨日,平桥区震雷山风景区内游人如织。踏青郊游,行走于山水之间的游人尽情感受春光。山间不知名的野花随意盛放、潺潺流水声成为登山者耳旁美妙的伴奏、山间的茶树已经悄悄冒出嫩芽。“今天是周日,又碰上最近难得的好晴天,带着儿子出来爬爬山,

亲近大自然,强身健体。”在震雷山山脚下,市民杨先生与儿子展开了一场父子登山大赛。很快,父子俩的身影消失在络绎不绝的登山队伍中。

阳春三月,正是观赏油菜花的好时节。驱车驶离市区,山水间金灿灿的油菜花,一簇簇、一丛丛吸引了来来往往行人的目光。从市区前往浉河区谭家河乡的路旁,记者见到不少行人将车辆停放在路旁,走近油菜花,感受大好春光。朋友圈内,不少网友晒出了在平桥区明港镇新集村拍出的“大片”,油菜花的海洋让更多人心中向往。

相比游山玩水、踏青赏花,我市近郊的采摘园也随着气温的升高变得更加热闹。浉河区

十三里桥乡路旁的商贩们将一簇簇酸甜可口的草莓摆放出来兜售。近旁采摘园的大棚内,不时传来一阵阵欢声笑语。“体验了一下,摘的草莓不多,再买一些回去带给一家老小尝尝。”市民刘女士在一家草莓摊儿前买下一箱新鲜的草莓满意而归。

连日来,我市街边、公园里桃花、迎春花竞相绽放。趁着近日的好天气,大家赶紧走出家门踏青赏景,感受春的气息。根据天气预报,未来两天,我市气温整体趋暖,但春雨来临,地面湿气上升,雨水中仍夹杂着春寒。此时节天气多变,冷空气活动频繁,外出的市民要根据天气变化增减衣物,以防感冒等疾病的发生。

## 晴好唱主角 升温是主线

信阳消息(首席记者 韩蕾)上个双休日,久违的“太阳公公”终于露出了笑脸,不少市民开着车,带着相机和美食,全家出门踏青。而本周,我市会延续前两天舒爽的好天气,阳光当道,升温成了主旋律。

具体天气预报如下:3月27日(星期一),晴天到多云,7℃~22℃;3月28日(星期二),多云到晴天,12℃~22℃;3月29日(星期三),晴天转多云,7℃~20℃;3月30日(星期四),多云转阴天有小雨,11℃~17℃;3月31日(星期五),小雨转多云,9℃~18℃;4月1日(星期六),晴天间

多云,8℃~20℃;4月2日(星期天),晴天间多云,8℃~21℃。

从天气预报中可以看出,本周我市将一扫上周的“阴霾”,晴好天气占据了大部分时间。虽然周四天公不作美,会有小雨,但不会持续太久,双休日天空就会放晴。本周六大家要上班,周日是清明小长假的第一天,所以大家可以趁着好天气出门赏花或者野餐。

趁着阳光明媚,带上一块野餐垫和简单的食物,来到郊外,投入大自然的怀抱,品味当季美食,与三五好友畅聊……不过,并不是所有郊外都适合野餐,出

发前要做足准备。酒足饭饱之后,可别忘了收拾好残羹剩饭,带回处理。

在这暖洋洋的日子里,无论赏花还是野餐,心情都会美美的。虽然气温有所上升,不过昼夜温差还是有点儿大,保险起见,市民最好不要过早脱掉厚外套。另外,如若上周大家攒了一堆脏衣服,也可以趁着阳光正好,拿出来洗洗晒晒。



## 春季胃肠也“感冒” 养胃护胃还要“捂”

信阳消息(记者 李亚云)初春时节,天气阴晴不定,稍不注意就会被感冒“偷袭”。殊不知,在这个季节,娇弱的胃肠也会如“感冒”般,常有不适,而年轻人和女性则是胃病高发人群。俗话说“胃病三分靠治七分靠养”,有着多年从医经验的老中医曹书和提醒广大市民朋友,春季防止腹部受寒是关键,养胃护胃还要“捂”。

近来,随着天气忽冷忽热,门诊胃肠不适的患者明显增多,其中以年轻人、女性居多。据了解,胃肠不适与季节更替、气温变化及病毒活跃度增加、饮食不规律、饮食卫生都有关系,因此保护胃肠道健康应该从多方面入手。

“常言道,春捂秋冻,所以不管是老胃友还是新犯病的患者,在这个季节要预防肠胃疾病,首先应该做好保暖工作。此外,要注意规律饮食以及饮食卫生。”曹医生告诉记者,中医认为,脾胃乃后天之本,为五脏六腑提供营养,对人体非常重要;但胃又是直接与外界相通的器官,极易受到外界变化的影响,甚为娇弱;尤其是季节交替、冷热变化频繁的春季,最是胃病高发季节。

初春早晚温差大,气候变化快,人们在外出时难以顾及气温的影响,如果衣服减得过快,肠胃会因此受凉而出现功能紊乱。而细菌、病毒在春季也开始活跃起来,体质偏弱者外出活动时,容易交叉感染致病因子。另外,此时各色野菜以及新鲜瓜果成了餐桌上的常客,但野菜性寒、瓜果生冷,过度食用刺激胃肠,不适的症状会马上表现出来。

因此,对于有胃肠疾病的人来说,在外在环境上,要防寒保暖,衣物不能减得太快,过敏人群尽量减少外出;对内而言,脾胃喜温不喜寒,建议少吃性寒的食物以及生冷的水果,可以吃一些偏温的食物,如韭菜、芹菜等。

## 中国公民健康素养

### ——基本知识及技能(2015年版)

(接上期)

12.坚持规范治疗,大部分肺结核病人能够治愈,并能有效预防耐药结核的产生。

13.在血吸虫病流行区,应当尽量避免接触疫水;接触疫水后,应当及时进行检查或接受预防性治疗。

14.家养犬、猫应当接种兽用狂犬病疫苗;人被犬、猫抓伤、咬伤后,应当立即冲洗伤口,并尽快注射抗狂犬病免疫球蛋白(或血清)和人用狂犬病疫苗。

15.蚊子、苍蝇、老鼠、蟑螂等会传播疾病。

16.发现病死禽畜要报告,不加工、不食用病死禽畜,不食用野生动物。

17.关注血压变化,控制高血压危险因素,高血压患者要学会自我健康管理。

18.关注血糖变化,控制糖尿病危险因素,糖尿病患者应当加强自我健康管理。

19.积极参加癌症筛查,及早发现癌症和癌前病变。

20.每个人都可能出现抑郁和焦虑情绪,正确认识抑郁和焦虑症。

21.关爱老年人,预防老年人跌倒,识别老年期痴呆。

22.选择安全、高效的避孕措施,减少人工流产,关爱妇女生殖健康。

23.保健食品不是药品,正确选用保健食品。

24.劳动者要了解工作岗位和工作环境中存在的危险因素,遵守操作规程,注意个人防护,避免职业伤害。

25.从事有毒有害工种的劳动者享有职业保护的权利。

(未完待续)

