



二十四节气中的惊蛰如约而至，沉积一冬的阳气逐渐由地底生发，地表气温升高，万物复苏，春暖花开。从中医传统理论“天人相应”的角度看，惊蛰的到来意味着人体的阳气在体内蓄积了一冬后逐渐生发，肝阳之气渐升，阴血相对不足。为此，潍坊市中医医院肝病科副主任医师韩国华特别提醒几点惊蛰养生要点。

1 疾病预防

春季多风，气温乍暖还寒，人体阳气开始升腾但并未完全生发出来，阳气尚处于“不足”阶段。若不注意防寒保暖，顾护阳气，容易出现感冒、咳嗽、哮喘、荨麻疹、头痛等疾病。

惊蛰过后万物复苏，各种病毒和细

菌趋于活跃，流行性疾病高发。流感、流脑、水痘、带状疱疹、流行性出血热等疾病在这一节气都易流行。

因此春季应注意防寒保暖，做到“春捂”，能有效减少疾病的发生和传播。

2 运动

春季运动讲求缓慢适中，不宜太过剧烈。毕竟人们刚从冬季的寒冷中舒缓过来，需要循序渐进。

大家可以考虑外出踏青、郊游、骑

行等。太极拳及八段锦作为中医养生瑰宝，老少皆宜，对于经络通畅、气血生发有良好的作用，是个不错的运动选择。

3 起居

惊蛰过后，气温逐渐升高，气候转暖，此时人们常常感到困乏，这就是俗称的“春困”。

因此，保证充足的休息，养成良好的作息习惯，才能有充沛的精力去工作和生活。比如，睡前半小时远离手机、

摒弃杂念、保持心情平静；白天注意活动身体，使阳气生发，有利于夜间阴气的固守，能有效帮助阳气回归而保证睡眠质量；在睡前洗脸、洗脚，按摩面部和足心涌泉穴，可推动血气运行、温补脏腑、安神宁心，消除一天的疲劳。

4 饮食调养

春季饮食也应顺应春季生发的特点，顺应肝气，少吃酸性食物。可选择韭菜、蒜苗、羊肉、竹笋、荠菜、香椿等具有生发之气的食物。但要注意清淡饮食，营养均衡，再配合适当的药膳，对人体健康能达到事半功倍的效果。

以下几种药膳食材简易，操作方便，可供大家参考。

药膳推荐1：春笋炒鸡蛋

材料：春笋100克，鸡蛋2个。

做法：春笋洗净，沸水中煮熟后捞出，晾凉后切丝；起油锅，放蛋液，炒熟盛出；另起油锅，放春笋丝煸炒，再放入鸡蛋，炒至春笋发蔫即可。

功效：益气养胃，消食化痰。尤其适合高血脂、高血压、冠心病、肥胖、糖尿病、痔疮患者食用。

药膳推荐2：芹菜粳米粥

材料：芹菜50克，粳米50克。

做法：起油锅，葱白爆香，添入水、粳米、适量盐，煮七成熟，加入洗净的芹菜，煮至粥熟。

功效：平肝化湿，尤其适合高血压、便秘者食用。

药膳推荐3：参苓健脾补益汤

材料：鸡250克，党参15克，茯苓20克，甘草10克，白术15克，枸杞20克，炒薏米10克，芸豆20克，姜片少许。

做法：鸡洗净，切块，焯水。党参、茯苓、甘草、白术、枸杞、炒薏米、芸豆全部冲洗干净，投入煲中，加姜片去腥，大火烧开，小火煲至芸豆、鸡肉熟烂，加盐调味。

功效：补气健脾养颜，补肾护肝，抗疲劳，健脾和胃，宁心安神。

药膳推荐4：佛手山药粥

材料：佛手5克，山药50克，红枣15克，糯米50克，粳米50克。

做法：砂锅中加入粳米、糯米、红枣、山药，放入适量清水，大火开锅，转中小火煮半个小时左右至米香软糯，再加入佛手煮5至10分钟即可。

功效：此粥清甜易消化，具有疏肝理气、健脾和胃的功效。

惊蛰至万物生 养生要点要牢记

这些疫苗认知误区 看看你有没有

很多人对疫苗的认识并不充分，甚至还存在一些误解。春季来临，不少市民开始准备接种疫苗。那么，常有的疫苗认知误区有哪些？3月6日，记者联系到了潍城区人民医院预防接种科主任杨健，对市民常见的四个误区进行解答。

误区1：打疫苗会有副作用。

解答：疫苗的接种对象为正常健康人群，每种疫苗的研发投资巨大、研发周期长（平均为7至10年）、上市审批非常严格。接种疫苗后不会出现副作用，只有极少数人有时会出现发热、局部红肿等不良反应。

误区2：非免疫规划疫苗不重要，不用接种。

解答：疫苗该不该接种，取决于疾病的发病和流行情况，而不分计划内和计划外。有些疫苗受研发工艺、成本等因素影响价格相对高一些，目前还没有被列入免费接种范围，但它们对疾病的预防同样重要，为了您和家人的健康，还是非常有必要去接种这些疫苗的，比如b型流感嗜血杆菌疫苗（Hib疫苗）、流感疫苗、水痘疫苗、肺炎疫苗等。

误区3：联合疫苗的预防效果不如单一疫苗好。

解答：联合疫苗不是简单地将几种疫苗混合在一起，而是在研制过程中对疫苗的有效性、安全性进行反复验证，在推广应用前再经过严格的临床试验，直到它的免疫作用达到与单一疫苗同样的效果后才推广应用的，所以说接种联合疫苗，不仅预防效果好、减少接种针次，还能少跑腿。

误区4：体格好，不用接种疫苗。

解答：体格好的人，并不代表能抵抗所有传染病，在病毒和细菌面前，可以说人人都是平等的。事实证明再强壮的身体，如果缺少特异性抗体也抵挡不住病毒的侵袭。接种疫苗是为了提前预防疾病的发生，有了病再想起来去打疫苗就晚了。

上海嘉禾2023春季艺术品拍卖会 全国巡回公开征集·潍坊站

全国巡回征集路线：

潍坊站：3月12日（周日） 上海站：3月18日-19日（周六、周日）

征集范围：中国书画、名人书札、古籍善本、古董珍玩、印章紫砂、现当代艺术品

征集时间：2023年3月12日（周日）（每日9：30-17：00）

征集地点：山东省潍坊市集文斋美术馆（潍坊市东风西街453号十笏园文化街区）

详 询：15900993158（金女士）

15900993150（袁先生）

本公司常年征集拍品

电话：021-32558111

021-32558555

邮箱：jhpmsg@126.com

网址：www.jhpmzx.com

公司地址：上海市静安区延安中路1111号延安饭店南苑



春季献血 这些方面要注意

春暖花开之际，不少爱心满满的市民准备撸起袖子加入到无偿献血的行列。那么春季献血要注意些什么？

潍坊市中心血站的工作人员表示，早春忽冷忽热的气候，给肌体调节增加了困难。人体的血管不断收缩扩张，很不稳定，加之冬季闭合的汗腺早春逐渐放开，春寒就更易侵入人体使人致病。

“强调春捂正是为了免遭春寒侵袭。预防春寒病要注意以下几点：首先，适当多捂一段时间。中医学讲风为百病之长，春季多‘风病’。老、弱者早晚外出，特别是大风降温之时更应注意保暖。其次，多吃健脾壮阳的食物。中医学讲‘当春之时，食应减酸宜甘以养脾壮阳’。春季进补，可多吃些含维生

素、微量元素丰富且易消化的食物，如鸡、鸭、瘦肉、蛋类、新鲜蔬菜、水果。最后要多外出锻炼，居室勤通风。”该工作人员表示。

此外，献血前应尽可能保证休息，晚上要有充足的睡眠，献血前一天晚餐不要喝酒，不吃高脂肪、高蛋白食物，以免影响化验结果和血液质量；献完血后要立即用三个手指压紧采血针眼上的棉球，压5至10分钟，直至不出血为止；献血后休息15至20分钟，无异常感觉后方可离开；献血后针眼处要保持干净；献血后补充营养不可过量，切勿暴饮暴食。可以进食新鲜蔬菜瓜果、豆制品、奶制品、新鲜鱼虾肉蛋等，但不要过量，以免造成消化不良。