

今日天气



多云转阴
局部有小雨
最高气温8℃
最低气温2℃
南风转北风3~4级

短期天气预报

3月6日

3月7日



阴转多云
局部有小雨

多云间晴

5℃ - -1℃

7℃ - -4℃

北风3~4级

北风转南风3~4级

生活气象指数

●感冒指数:易发

空气湿度大易发生感冒,注意适当增加衣服,加强自我防护。

●运动指数:较不宜

有降水,推荐在室内进行健身休闲运动。若坚持户外运动,须注意保暖并携带雨具。

●过敏指数:易发

天气条件易诱发过敏,有降水,易过敏人群应减少外出。

每天坚持“踮脚”

锻炼小腿、全身养生

腿部力量的强弱直接影响人的健康状态。踮脚,别看只是一个很小的动作,其实是锻炼小腿、全身养生的有效方式之一。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院普外科、血管外科主任医师朱越锋介绍,踮脚也称提踵,是通过开合脚掌让小腿等用力,反复做上下升降的运动。虽然整体运动幅度不大,但动作过程中需要调动的肌肉数量却不少,包括足弓肌、小腿肌群等。长期练习踮脚,可以增强肌肉的力量和稳定性。

同时,因足部距离心脏较远,踮脚时,心脏会加快血液的流速来满足运动肌肉对氧气和营养物质的需求。脚底肌肉的收缩和放松也会间接影响静脉扩张和收缩,从而协助血液顺畅地流回心脏,确保全身的氧气供应和代谢顺畅。

长期练习踮脚可预防血栓的发生、防止腿部静脉曲张、改善弯腰驼背迹象、预防心血管疾病等。

练习踮脚记住以下几个方法:

站姿踮脚 双腿自然放置站立,手臂放在身体的两边,用力把脚后跟踮起来。同时手臂也是可以自然运动的。这个姿势可以尽可能多保持,之后休息一下,再继续,总时长最好达到10分钟,每天做一次即可。

走路踮脚 边走边踮脚,走路踮脚时,手臂不需要平举,怎么放舒服就怎么放,注意走的速度不要太快。

平躺勾脚 平躺勾脚尖时,两腿并拢伸直,将脚尖一勾一放。可两脚一起做,也可进行单脚练习。运动之后建议按揉一下小腿,防止变粗壮。

惊蛰至 疏肝润燥正当时

新华社北京3月4日电 3月5日将迎来春季的第三个节气“惊蛰”。在中医看来,这一时节气温回升快但冷暖空气交替频繁,容易诱发多种疾病,养生防病重在“疏肝润燥”。

《黄帝内经》云:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣……”春季里,人体阳气如自然界的草木一样开始升发,但势头尚弱。

中国中医科学院广安门医院脾胃病科副主任医师柳红良说,中医认为,春属木,应于肝,惊蛰时节人体肝阳之气渐升,而阴血相对不足,容易形成肝火偏盛或肝气郁结的病理状态,进而诱发或加重肝系疾病、外感热病与传染病、脾胃失调等。

“惊蛰时节饮食宜以‘清淡、甘平、微辛’为原则,助阳升发的同时,避免助火生湿。”柳红良介绍,茵陈是当季的药食同源佳品,能够清湿热、利肝胆,而惊蛰正是茵陈幼苗药效最佳、最为鲜嫩的时节,可制作茵陈粥、茵

陈茶,或取鲜茵陈适量凉拌食用。

同时,应对“春燥”,民间素有“惊蛰吃梨”的习俗。梨性寒味甘,归肺、胃经,具有生津润燥、清热化痰的功效,但脾胃虚寒或便溏者不宜多食生梨,可煮熟后食用以缓和其性。

专家提示,这一时期需保证充足睡眠以养肝血,早起以助阳气升发。应对“倒春寒”,宜做好“春捂”,重点护好头颈、腰腹等部位。宜选择散步、太极拳、八段锦、放风筝等户外和缓运动,以微汗为度,避免大汗耗伤阳气。还应保持心胸开阔、乐观豁达,可通过听音乐、踏青等方式疏解情绪。

惊蛰时节,让体内阳气升发、疏通气机,也符合中医导引的智慧。上海传承导引医学研究所所长严蔚冰介绍,可于清晨或上午在安静、温暖、避风的居所中,练习二十四节气导引法里惊蛰节气对应动作,帮助身体排浊纳清。练习前可先暖身,过度疲劳、空腹血糖过低时不宜练习。



春信初萌

惊蛰之日,闹春之始,标志着仲春时节的开始。昌乐市民文化体育公园的海棠花含苞待放,带着几分羞涩与期待,诉说着春日的柔情。

本报记者 石风华 通讯员 范成峰

概念卫生巾花样多 医生提醒实则作用不大

据《扬子晚报》消息 近日,市面上多了不少的“概念卫生巾”,在这些产品的外包装上,出现了益生菌、益生元、氨基酸等字样,宣称可以促益菌、抑害菌,对女性阴道微生态具有一定的调节效果,可以维持微生态平衡。卫生巾需要这些“技术配方”吗?它们又是否真的有效?

“其实阴道本身就是一个非常精妙的微生态系统。”南京江北医院妇产科主任坑艳指出,女性阴道内寄居着多种菌群,它们相互制约、相互作用,共同维持着局部的生态平衡,而阴道菌群本身就具有强大的自净功能,并不需要外界的过多干扰。“比如其中的核心菌群乳酸杆菌,它们是通过产生乳酸维持阴道内的酸性环境,从而抑制有害菌生长。还有加德纳菌、念珠菌等条件致病菌,正常情况下都与有益菌保持动态平衡。只有在机体免疫力下降、滥用抗生素或不当清洁、过度清洁等情况下,这种平衡才可能被打破,从而引发不适。”

针对一些品牌提出的“弱酸性”的概念,坑艳表示,平时所讲的酸性环境,更多指向的是阴道内部,而卫生巾接触的是阴道外部皮肤,即便产品宣称是“弱酸性”,对阴道内部的微生态产生直接影响的可能性应该并不大,所以消费者无需过分“迷信”这一点。“只要自己对一款卫生巾不过敏,卫生巾的质量是可靠的,符合国家生产标准,这就足够了。”坑艳说,卫生巾的材质上建议优先选用纯棉表层、亲肤柔软的,能有效减少过敏风险。

空气炸锅使用不当真会炸 这份安全提示请收好

本报综合消息 空气炸锅作为新晋厨房“神器”,已成为大家的新宠。但若一个不慎,可能真的会“炸”。

安全使用空气炸锅,先从了解它的工作原理开始。空气炸锅上方的加热器产生高温热风,通过对流的方式到达食物表面,再通过热传导煮熟食物内部。炸锅内部,热空气快速循环,迅速加热。食物位于带孔的篮子中,加热与热空气的接触,表面水分迅速烘干,达到酥脆的口感。

空气炸锅为何会着火?主要原因是空气炸锅垫纸使用不当。空气炸锅工作时温度通常在80℃-230℃。试验表明,如果垫纸没有被食材充分压住,容易被热风卷起,触碰高温发热管被引燃,从而引发火灾等安全隐患。正确做法是,放置食物时尽可能均匀分布,将垫纸四角压住,避免被内循环风吹起引发火灾。

此外,使用空气炸锅时应该注意,不要贪图一时方便把空气炸锅的炸篮(小抽屉)放到电磁炉、明火甚至是微波炉里加热,这样不仅会损坏炸篮,还可能引发火灾;空气炸锅属于大功率电器,使用时要选择安全有保障且额定功率符合要求的插座;使用空气炸锅时,要将其放置在平稳的平台上,不能遮挡顶部的进风口和背面的出风口;空气炸锅炸篮内的食物不要放太满,更不要超出炸篮的高度,否则很可能损坏空气炸锅的零件,引发火灾或爆炸;空气炸锅的炸篮可以用水清洗,但是清洗过后要及时擦干水分,确保下次使用时是干燥的。空气炸锅的其余部件不能水洗,可用抹布擦拭。电子部件要保证干燥,以防短路和触电。