

今日天气



晴间多云
最高气温18℃
最低气温3℃
南风3~4级

短期天气预报

3月21日



晴间多云

20℃ — 6℃

南风4~5级

3月22日



多云转阴

22℃ — 10℃

南风转北风4~5级

生活气象指数

感冒指数: 少发

各项气象条件适宜,无明显降温过程,发生感冒机率较低。

紫外线指数: 中等

属中等强度紫外线辐射天气,外出时建议涂擦SPF高于15、PA+的防晒护肤品。

过敏指数: 易发

天气条件易诱发过敏,易过敏人群应减少外出。

春分至 疏肝健脾正当时

新华社北京3月19日电 “春雨惊春清谷天”。3月20日,春天的第四个节气“春分”来了。在中医看来,在这莺飞草长的仲春时节,养生防病亦应顺应自然,疏肝健脾正当其时。

《春秋繁露》中说,“春分者,阴阳相半也,故昼夜均而寒暑平”。春分时节,气候由寒向温过渡,虽然自然界阳气升发较旺,气温快速回升,但寒流不时来袭,昼夜温差依然较大。

首都医科大学附属北京中医医院主任医师韩强说,春分时节具有“阴阳各半,寒热交争”的特点,加之“春气升发”,人体易出现阴阳失衡,气机失调等状况。

常见的困扰之一便是情志疾病。根据中医理论,春季与五脏的肝相应,春分阳气升发,人体若肝阴不足,则易出现肝阳上亢或肝气郁结的相关症状,表现为头晕、失眠、抑郁、焦虑、胸闷、胁痛等。

同时,春分后雨水渐多,易使湿气困脾,而此时人体内里相对虚寒,脾中阳气不足,致使出现脘腹胀满、乏力的症状。忽冷忽热的气候也易使人伤风着凉,出现感冒、咳嗽等。

“春分时节,养生防病的核心在于调和阴阳、疏肝健脾,以顺应自然界‘阴阳各半’的平衡状态。”韩强说。

专家建议,春分时节继续保持“春捂”的习惯,重点护住颈背、腹部,不可骤减衣物,以防风寒之邪乘虚而

入;早就寝,并早早起身,于庭院中散步,舒缓身体,以使神志勃发。春分肝气旺盛,而肝主疏泄,应调畅情志。

韩强介绍,对于气机不振的患者,中医在开方时,会适当增加升发阳气的中药,比如柴胡、葛根、升麻;对于容易生气、烦躁的患者,也会用郁金、青皮、白芍等调节肝气。

饮食方面则应注重健脾祛湿,顺应天时食用具有升发特性的食物,如韭菜、豆芽、香椿等。考虑到肝气过旺会有损脾的功能,可增加山药、红枣、小米等食物以健脾益气。

顺应节气变化养生,还需“动静结合”。春分时节春暖花开,正是户外活动和锻炼身体的好时机。

湖南中医药大学第一附属医院心血管内科主任医师谭超认为,此时运动宜舒缓柔和,八段锦是优选,可疏通肝气,助阳气升发,缓解春困;慢跑、散步则能促进气血循环,温和提升免疫力;放风筝、登山远眺则可舒展筋骨、放松眼部。

“调和身体状态,还可选用温和的代茶饮。”谭超介绍,菊花决明子茶可疏肝明目,缓解春季眼干疲劳;陈皮茯苓茶能健脾祛湿,改善腹胀困乏;连翘薄荷茶则可疏肝调神、清新醒神,有助减轻春困。

俗语说,春分不养,一年白忙。趁着阳气升发,让身体与自然同频共振,方能不负春光,健康常在。

粉樱缀枝醉春光

春分至,万物生。日前,城区虞河景区的早樱悄然绽放,淡粉色花朵簇拥枝头,宛若灵动的粉色精灵,在春风中轻轻摇曳。本报记者 石风华 通讯员 黄俊林



儿童易感染、传染性强 专家提醒警惕麻疹输入风险

新华社北京3月18日电 春季是麻疹发病的高峰季节,近期部分国家出现麻疹疫情。中国疾病预防控制中心主任医师余文周18日在国家卫生健康委新闻发布会上提醒,2025年麻疹报告病例数居前10位的国家中有6个与我国接壤,我国面临较大疫情输入风险。同时,我国个别地区也出现了局部疫情上升或小范围聚集性疫情情况。

麻疹是由麻疹病毒引起的,以发热、出疹为主的急性呼吸道传染病,主要通过空气飞沫传播,传染性强,儿童易感染。患者可能出现肺炎、喉炎、中耳炎、心肌炎、脑炎等并发症,也易导致死亡。

余文周说,接种麻腮风疫苗是预防麻疹最有效的措施之一。当前,我国适龄儿童麻腮风疫苗接种率保持在较高水平。

针对目前国际国内疫情形势和个别地区存在的防控隐患,国家疾控局、国家卫生健康委要求各地加强常规免疫接种工作,督促常规免疫薄弱地区加强疫苗查漏补种。

余文周提示,要认真核对儿童麻腮风疫苗接种史,未接种或未全程接种的儿童需及时到接种单位补种麻腮风疫苗。有出境旅游或活动等情况时,要密切关注目的地国家疫情,在境外注意个人防护。如前往麻疹疫情严重的流行地区,建议在出发前核查含麻疹成分疫苗的接种记录,必要时可在出境前21天接种1剂次麻腮风疫苗。

“停息挂账”、假冒网站 警惕“征信修复”诈骗套路

据《扬子晚报》消息 你收到过“信用修复”诈骗短信吗?中国人民银行发布的一次性信用修复政策即将于2026年3月31日结束。近期,金融诈骗盯上了信用修复,不法分子谎称有渠道可进行“征信洗白”“停息挂账”等,实施网络金融诈骗。对此,国家金融监督管理总局北京监管局发布风险提示,广大金融消费者要警惕以下三类陷阱。

陷阱一:假冒网站盗刷。不法分子诱导消费者点击短信链接,登录高仿网站“还款”,窃取银行卡号、密码及验证码。随后利用窃取的信息盗刷资金,导致消费者钱财两空且债务未消。

陷阱二:虚假催收逼转账。不法分子冒充贷款机构催收人员,以“逾期罚息翻倍”“纳入失信名单”“上门催收”“影响子女升学”“将被起诉”等话术恐吓消费者,谎称需立即转账还款才能减免罚息、撤销逾期记录,诱导消费者向其提供的私人账户转账。

陷阱三:虚假协商骗信任。不法分子声称代表银行进行“债务重组”或“停息挂账”协商,骗取消费者信任后,索要高额“手续费”“咨询费”“材料费”,待费用到手后,对方随即失联。

一旦收到催收短信,切勿直接点击链接或拨打短信中的电话。应主动联系金融机构,核实债务真实情况及催收人员身份。不向个人账户转账,不扫描不明二维码、不透露短信验证码。不随意点击陌生短信链接。

预防肝癌

警惕身体的“黄红黑”信号

3月18日是第26个全国爱肝日,主题为“遏制肝硬化,远离肝癌”。肝脏是人体“沉默的器官”,早期病变几乎无症状,如何才能预防肝癌,做到早发现、早治疗?重庆医科大学附属第一医院肝胆外科主任顾劲扬进行了解答。

顾劲扬介绍,肝脏几乎没有痛觉神经,代偿能力极强,早期肝癌几乎无症状。但是,一旦进入肝功能失代偿的中期甚至晚期,身体往往会发出典型的“黄红黑”三色警报——黄:皮肤、眼白变黄,尿液颜色像浓茶,这是黄疸。红:出现“蜘蛛痣”,即胸前、颈部出现带红点的血丝;或出现“肝掌”,即手掌心泛白,大鱼际、小鱼际发红,与普通人的手掌皮肤均匀呈现淡红色有所不同。黑:大便颜色突然变黑,像柏油一样发亮,这是提示消化道出血。

专家提示,身体出现这“三色信号”,不一定就等于患了肝癌,很多严重的肝硬化患者同样会出现这些体征。这些信号可以看作是“肝癌的高危信号”,需要警惕。

同时,还有一些身体表现可能是肝癌警报,比如全身性疲乏,不是普通的累,而是睡够了觉也无法缓解的深度疲劳;消化道不适,莫名腹胀、食欲减退,特别是看到油腻食物感到恶心;腹部莫名增大、腹胀感加重,右上腹肝区有持续性的钝痛或隐痛。

专家提醒,身体表现仅可作为发现肝癌的信号,更重要的是主动筛查。顾劲扬告诉记者,身体一旦出现“黄、红、黑”表现,要尽快就医,在专业指导下完善检查。同时,有乙肝、丙肝、肝硬化的高危人群,最好每半年做一次肝脏超声和甲胎蛋白检测,这是发现早期肝癌的科学有效的办法。