

草芳柳绿花嫣然 春来鹊欢踏青去

养肝 舒筋 明目 清肺 健脑

春游踏青好处多



本报讯(记者 张艳丽)又到了大地回暖的时候,通透的阳光招摇出一片好心情。在辛勤工作之余,市民们也要趁这春暖花开之时去踏踏青。春游踏青不仅能使人开阔心胸、陶冶情操,而且能增长见识、强身健体。

刚从开封游玩回来的王先生说:“憋了一冬天,早就计划着天暖和了出来转转。阳光明媚,春花正好,河水生动,看着就身心愉悦。”去洛阳赏牡丹也是王先生最近的春游计划之一。

“一年之际在于春’。春天来了,出来走走,既能陶冶心情,还能疏解压力,增强身体活力。”近八十岁的秦大爷虽然不远游,但柳树一发芽,他就坚持每天沿滨河路散步。他告诫记者,“年轻人要多出来走走,别辜负了这大好春光”。

置身于绿野中时,春风拂面,繁花似锦、鸟鸣啾啾,处处充满勃勃生机,不论谁都会感到精神焕发,心旷神怡,

倍添青春活力。记者随即采访了10多人,全都或远或近地出去踏青过了。他们认为,春游踏青不仅能使人在美好的大自然中开阔心胸、陶冶情操,而且能增长知识、缓解工作压力,调动身体各部分参加活动,增强身体活力。

据老中医陶医生介绍,春日踏青十分必要,这是因为冬天人们大多待在室内,空气干燥、温度较高,人体内积攒了大量的内热。而春天阳气升发,人体的气血往外透发,此时若到户外踏青,可对肝脏、筋络、眼睛、大脑、心肺等都有很大的好处。

清肺养心。春天郊外踏青,可以使人气血冲和,心宁神安,使人放慢心跳和呼吸,从而使心肺得到很好的休息,对心肺大有裨益。另外,郊外空气清新,空气中富含负氧离子,能增加和促进心肺的功能,刺激人体造血功能,从而达到清肺养心的目的。

舒筋活络。绿野踏青,行走在美丽的大自然中,人们都怀着轻松愉快的心情。在这种心态下,再通过行走攀登等适当的运动,既可享受到踏青的乐趣,减轻生活的压力,也锻炼了体魄,使人体全身的经络得以舒缓放松,达到舒筋活络之效。

养肝明目。出门踏青能起到养肝的效果。人在春天适当增加运动,运动有助于人体肝气疏泄,阳气生发。肝开窍于目,肝气越旺盛,目也就越清明。同时,在青山绿水中放眼远眺,对视力也大有益处,会使眼内睫状肌松弛,眼球屈光调节机构放松,预防近视。绿色,对眼睛又是一种良性刺激,会使人视力敏锐,心境平静。

出游谨防过敏



本报讯(记者 窦娜)仲春四月,正是踏青郊游的好时节,但对一部分人来说,这并不是一种健康的休闲方式。

4月初,市民程小姐和男朋友一起去外地游玩,钓鱼、赏花、爬山,平地里难得亲近大自然的她在太阳下玩了个痛快。可是回到家后,程小姐感觉脸和脖子火辣辣地疼,并且起了红色的小疹子,第二天,长红疹的部位长出了一个一个小水泡。程小姐以为不碍事没有上心,谁知脸和脖子上的小水泡至今没有消失的迹象。昨日上午,程小姐来到医院皮肤科就医,才得知是患上了过敏性皮炎。

医院皮肤科主任韦阳告诉记者,每年春季都是过敏性皮炎的发病高峰期,最多时,她们每天要接诊此类患者20余名。“春季过敏性皮炎多是由于紫外线和花粉引起,致病的主要原因是

皮肤对阳光中的紫外线过敏。一年四季中,冬季阳光的紫外线含量最低,到春天来临时紫外线含量骤然升高,人们一下很难适应,一旦受到强紫外线照射,即可引起皮肤损伤而发生皮炎;同时,春天又是外出踏青旅游的旺季,如不注意防晒,则会加重或诱发皮炎。患者以年轻女性和紫外线照射较少的室内工作者居多。”韦阳说。

“最近眼睛老是发痒、发红,还流眼泪。”昨日上午,一位老先生一边向医生描述着自己的症状,一边说“好像每年春天都这样,过段时间就会好”。“这是卡他性结膜炎。”眼科医生说,卡他性结膜炎具有季节性,容易反复发作,常常会在春季发作,进入夏季后,症状逐渐减轻或消失,到了来年春季又复发。青少年和儿童患卡他性结膜炎的比较多。“主要是因为他们免疫亢奋,对外界的刺激有强烈的反应。”

此外,医生介绍,引起人们过敏除了外部接触等外因外,春天的许多蔬菜也是引起过敏的内因。像茴蒿、春笋、莴笋等等,吃了这些“光感类食物”,人们到室外接触阳光后皮肤产生反应,很容易引起“日光性皮炎”而出现皮疹。

医生提醒,过敏性皮肤的市民应少接触过敏原。另外,还应该注意饮食清淡,少吃上火之物。同时,保持规律的生活作息,不要熬夜,因为作息不规律,易导致皮肤处于敏感状态,抵抗力减弱。此外还需进行适量的运动,多喝水。

野菜莫“乱采”



本报讯(记者 张艳丽)出外踏青,很多人都喜欢摘一些野菜带回家。然而,医生提醒,食用野菜不可过量,要根据个人体质,以防过敏。

春天的原野,各种野菜抽芽吐叶,碧嫩欲滴。久居喧嚣的城市,吃腻了田园果蔬,在节假日、双休天,带上家人,或邀约二三知己,去苍山翠岭、河滩林间,采摘野菜,回归自然,既踏青怡情、

运动健身,又改换口味、品尝春鲜,可谓春天里的一大乐趣。

市民李英女士每年春天都到郊区踏青,挖野菜是其保留项目。今年,她也没闲着,“我家吃好几顿荠菜馅的饺子和包子了,家里人都爱吃”。前一段时间,记者在农贸市场上看到,野生荠菜也有卖,都是由商贩自采。

野菜因不用农药、天然新鲜,颇受市民喜爱。但很多人不清楚,野菜的采摘场地和食用方式也会影响食用安全。那些生长在大路旁的野菜最好不要食用,谨防食用后造成中毒。专家提醒,第一次食用野菜,应少吃一些,看是否过敏或有腹痛、发烧等轻微中毒症状。野菜虽然味美,但食用不可过量,否则会伤身。



春季宝宝出游需注意

本报讯(记者 窦娜)春游踏青,带着宝宝是件非常惬意的事。不过带着孩子似乎总是麻烦不断,春天气温易变、花粉过敏、旅途奔波、饮食不易保证卫生,这些都成为家长带宝宝健康的潜在威胁和挑战。

4月12日,记者走访市区各大医院、诊所了解到,近期接诊的消化道和呼吸道儿童患者逐渐增多。医生提醒,当下正是春季消化道疾病和呼吸道疾病的高发季,家长带着宝宝出游,尤其要注意。

麻疹高发

4岁的莹莹最近好像“感冒”了,不仅发烧,而且有比较严重的流涕、打喷嚏症状,小眼睛还止不住流泪。妈妈喂她吃了点退烧药,没想到过了两天之后,莹莹的脖子上却出现了红色的小疹子,而且很快就到了脸上,到医院检查才得知是得了麻疹。

儿科专家栾医生介绍,“发烧3天,出疹4天,退疹3天。”麻疹具有很明显的特点。宝宝在患病初期,很像是患了感冒,同时眼睛会怕光、并且不自觉地流泪。“宝宝在发烧2~3天内,口腔颊黏膜上会出现针尖大小的白色小点,周围有红晕,如果宝宝出现这种症状,基本上可以断定宝宝得了麻疹。”栾医生提醒市民,春季是麻疹的高发季节,没有接种疫苗的婴幼儿很可能成为受感染的对象,甚至可能威胁到

接种过麻疹疫苗但未加强复种的成年人。宝宝得麻疹后要马上到医院对症治疗。其间,患儿必须多喝开水或果汁,多吃一些清淡易消化的食物。房间空气要流通,但切忌直接吹风。

肠胃炎频发

周末,龙龙一家去外地玩,回来后,龙龙就哭喊着说自己肚子疼,家长以为他调皮不想上学,没太在意。但是没想到前几天竟然开始腹泻,而且还发起了高烧。到医院检查才得知是得了肠胃炎。

“不少孩子因为外出游玩时,吃了不洁食物和生冷等刺激性的食物,加上旅途劳累,引发肠胃炎。”栾医生介绍,龙龙的症状还属于患病初期,严重的肠胃炎患者还可能出现剧烈腹痛、便秘便血等症状;还有少数小病人会因剧烈的呕吐、腹泻造成脱水及低血压。出现这种急重症状,患者需要马上送医院急诊救治了。胃肠炎多是因为吃了不洁食物引起的,所以家长一定要保证孩子进食清洁及保存安全。尽量不要吃街上贩卖的生冷食物。餐具亦要消毒干净,婴儿的奶瓶、奶嘴都要严格消毒。

此外,为防宝宝晕车,在旅行前,一定要让宝宝有充足的睡眠;在途中,让宝宝保持愉快的情绪,尽量不要让宝宝看车窗外迅速移动的景物;若宝宝头晕,可在额头上敷上冰毛巾,防止宝宝恶心想吐。

远离高危地区 切勿太冒险 谨记“安全第一”

本报讯(记者 张艳丽)随着天气转暖,草长莺飞,百花争妍,外出春游踏青的市民越来越多。警方特别提醒广大市民,外出游玩要远离高危地区,选择适宜的场所,切勿太冒险,牢记“安全第一”。

交通安全放首位。随着私家车的增多,自驾游已发展为一种潮流。驾车出行前一定要提前了解春游途中的路况,检查车辆状况,确保车辆行驶正常。市交警支队的赵警官提醒大司机,要保持良好的状态,确保行车安全;要密切留意天气、路况等信息,及时调整行程安排;前往山区景点,要有足够的驾驶经验,不要超载、超速、酒后驾驶、疲劳驾驶。组织集体春游活动,要提前开展安全教育,切勿包乘无证、无照人员驾驶的交通工具。

高危地区勿涉足。富有冒险精神又爱

刺激的旅游者,因为偏好蹦极、潜水等刺激的活动,又大胆向偏远、落后地区挑战,已成为旅游意外的高危人群。因而,春游时切莫过于追求刺激,以免发生意外。尽量不要到尚未开发的峭壁、山洞、崖隙等部位去探险,这些地方地形复杂、人烟稀少,一旦发生意外,救援难度大。

保管好随身财物。外出时不要携带大量现金,要妥善保管好随身携带的财物,不要让贵重物品离开自己的视线,防止现金、首饰和手机等物品被盗。不要和陌生人搭讪,路遇游客求助,最好与警方及时取得联系。

赵警官提醒市民,春游宜在田野、湖畔、公园、林区、山区等较为安全的场所,尽量避免走险峻的小路,不要独自攀登山林石壁,更不要去尚未开发的偏远地区。

勿忘“带上”健康

本报讯(记者 窦娜)小李和女朋友在4月初去开封市游玩,到达目的地后,晚上慕名品尝了开封市的夜市,爽口的啤酒就着麻辣的烧烤,让小李吃得“畅快淋漓”。当晚小李就觉得腹痛难忍,胃也不太舒服,送入医院后被诊断出急性肠炎。

春季,万物吐翠空气清新,是旅游的首选,同时也是细菌滋生和胃肠道等疾病发生的重要时期。出门在外,病从口入,饮食卫生和饮食选择不容小视。专家提醒,在踏青时要避免一些小“隐患”,以免引起身体不适甚至影响出游。

专家指出,踏青时劳累应注意补充饮水,但在踏青之前最好别大量喝水,特别是避免进食冷饮,以免引起胃肠功能的紊乱,导致腹痛腹泻影响踏青。

专家建议,踏青时会消耗比平时较多的能量,所以在踏青前的早餐应注意碳水化合物

的补给,可选择鸡蛋、牛奶、火腿、豆制品等富含蛋白质的食物。踏青游玩间歌可多食用一些碱性食物如香蕉、苹果、巧克力、牛肉干等,可补充能量增加饱腹感。

“按时进餐,尽可能不要推迟或提前用餐。身体劳累后,宜休息一会儿再进餐。餐后应稍休息后,再出游,以利于胃肠道内的食物消化。饭前不要大量喝水或饮料,否则,不仅可造成急性胃扩张,还会使消化液大量稀释,冲淡胃酸而引起消化不良及肠炎。更不能大量吃冷饮,使胃肠蠕动功能紊乱,破坏胃肠粘膜的保护屏障作用,造成多种病菌乘虚而入。”专家介绍,外出游玩时,人的精神状态处于紧张和亢奋的状态。这时,常使消化系统的血液供应减少,消化液的分泌量下降,胃酸的量不足,难以杀灭随饮食而进入的各种细菌。因此,在外就餐时,宜在菜中多放些醋。

乱花渐欲迷人眼 花丛深处莫轻心

编者按:四月,春天醒了,冬天的寒冷与萧瑟也终于远去。一元复始,万象更新。春天是一年四季中最美好的季节,也是踏青旅游的最好时机。春游是一项很好的体育活动,它能结伴交友,使人赏心悦目,心胸开阔,心旷神怡,调节人心理活动,促进血液循环,强健肺功能,同时还能开发儿童智力。

一年之计在于春,春暖花开,生机盎然,正值外出踏青赏花、享受暖阳的好时节,是让孩子接触大自然的最佳时光。年龄小的宝宝们,家长准备了全家温馨踏春;上学的小朋友,老师准备了班级郊游。春季带小朋友出游是很好,但是春游旺季人多混杂,小朋友免疫力不够,安全健康方面,老师和家长千万不可大意。在春游过程中存在着的一些问题会影响到孩子的安全

和健康,需要老师和家长们提前了解意外跌伤、感冒、食品安全等春游中的常见问题。

春天里来百花开,脚踏青青草地,沐浴和煦阳光,阵阵花香袭人,怎能不让人感到心旷神怡。然而,春季踏青也有很多弊端和陷阱。为此,小编特别策划推出春游踏青专题,提醒读者朋友,享受阳光和欢乐的同时,也要提高警惕,做好安全措施,不要掉以轻心。

12315 提醒

“春色”虽好 当心陷阱

本报讯(记者 窦娜)一年花开日,春游正当时。不过,一些不法分子也看中了这份“春色”。近日,市工商局12315申诉举报指挥中心结合往年案例,提醒消费者外出旅游需谨慎。

网上卖电子门票,假的!

案例:小李打算到一风景区度周末,他从一家旅游网站上“预订”了该风景区的门票、住宿和正餐。汇完订金后,小李收到一串“密码”,对方说这是“电子门票”。结果,小李来到风景区,向工作人员出示“电子门票”后,才知道景区根本没有“电子门票”。

现象:很多人出行前,习惯在网上查询目的地的相关情况。通常,各景区会推出“预订打折”、“订餐优惠”等促销活动。但需要警惕的是,不法分子往往会通过假冒网站、虚假链接,販售假冒优惠券或电子门票,诈骗钱财。

12315 提醒:消费者最好在出行前,先和目的地联系,询问优惠事宜,避免上当。

半路“好心”拼车,当心!

案例:小张和女朋友到一山区景点游玩,停靠在山路边的车主主动招

呼小张,称自己也是来旅游,为了节省油钱,车主希望能够和小张拼车。经过协商,小张付了30元车费。谁知,走到一半,车主要小张再交50元,否则就下车。看着前不着村后不着店的山路,小张无奈只好同意。

现象:经过重拳治理,景区门口的“黑车”、“黑导游”明显减少,但其中仍有一些人向景区内纵深,并以“拼车同游”为名,骗取游客高额车费,如果游客拒绝,对方就会以“不开车”或其他方式相威胁。

12315 提醒:游客如果自驾车出行,车辆一定要停放在有人看管的正规停车场;如果选择拼车,出发前,一定要先核实车主和同车人的身份信息,如果条件允许,最好签一份“拼车”协议,约定双方的权利和义务,以保证自身的正当权益不受侵犯。

“参团出游要注意查看旅行社经营资质的合法性,消费者不要贪图便宜而盲目挑低价团。”市工商局12315申诉举报指挥中心负责人简锋提醒消费者,一定要与旅行社签订规范的旅游合同,以便为日后维权提供依据。

选对适合自己的运动

本报讯(记者 张艳丽)春天是健康投资的最佳季节,经常锻炼可以增强机体免疫力。一般说来,春季应选择低强度、缓慢轻松、舒展身体的运动项目以适应时节的要求。

快步走

作为一种有氧运动,大踏步的快步行走能够加强有氧化谢过程,有效增加心肌的储备能力,对心血管和呼吸系统具有良好的作用。每天傍晚,滨河路就有众多快步走爱好者,他们成群结队地走着,听着音乐,看着风景,聊着天,好不惬意。红霞女士就是一位快步走的资深爱好者。她说,相比跑步等高强度的运动来说,快步行走更平静和缓和。一边快步行走一边欣赏路旁的风景,不失为一种乐趣。

市一家医院骨科的袁医生认为,经过一个冬天,人体的生理机能和运动能力都处于较低的水平。一到春天就开始练跑步,容易对膝关节造成冲击。快走就不同了,在空气新鲜的郊外逛逛,既呼吸了新鲜空气,又达到了运动耗能的效果。中老年人和体质弱势群体应多选择这种运动方式。他建议,快步行走应保持在每分钟120~130步左右,每次快走30分钟以上。由于步伐较快,久行能振奋精神,使大脑兴奋起来,下肢矫健有力。

放风筝

上幼儿园小班的晨晨小朋友这几天都搂着风筝嘛,并缠着妈妈周日再带他去放风筝。妈妈笑他“放风筝上瘾了”。上个星期天,晨晨的爸爸妈妈带着他去野外放风筝,“天上好多风筝”,他记得可清楚了。

暖风微拂,春季正是踏青、放风筝的好时节。趁周末天气好,去放风筝应该是个不错的选择。记者观察发现,放风筝的多是家有儿童的家庭、学生,还有青年情侣。

袁医生说,阳气升发的春季正是放风筝的最好时光。所谓“鸢者长寿”,意在放风筝对健康有着极大的益处。放风筝的过程中,极目远眺,专注的精神状态能够促进机体组织、脏器生理功能的调整和健全,并能调节眼部肌肉和神经,消除疲劳。跑跑停停的运动特质也可增强心肺功能,促进血液循环,舒展筋骨。

登山

周口一马平川,无山可登。但它并没能阻碍我市人们登高望远的脚步。明媚的春光让市民们纷纷走出家门,全家老小齐出动去外地踏青登山。这由我市各大旅行社火爆的生意可见一斑。上星期刚去外地登山回来的任先

生,还打算去爬黄山。

袁医生说,登山是一项极佳的有氧运动,山中的空气异常新鲜,对于改善肺通气量、增加肺活量、提高肺的功能很有益处,同时还能增强心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平,有益于改善人体的平衡功能,增强四肢的协调能力,尤其是行走在没有经过人为修饰的非台阶路段,可使人体肌纤维增粗、肌肉发达,增强肢体灵活度。另外,在山巅之上极目远眺,可以解除眼部肌肉的疲劳,还可使紧张的大脑得到放松和休息。他建议,长期久坐的职场一族最好去登山,且选择在清晨登山尤好,且需注意运动强度不宜过大,讲究循序渐进。登山前先做一些热身运动,再逐渐加大强度,注意登山过程中水分的补充。

骑单车

双腿交替蹬踏,周围像画卷一样美妙的风景缓缓后移,心情不禁畅快无比。骑单车是家住人民路东段的耿先生的主要运动方式,他和他的单车团队每天晚上都出去锻炼。“骑一圈回来,出一身汗,浑身通泰。”他感慨。

袁医生说,自行车时双腿交替蹬踏可使左、右侧大脑功能同时得以开发,能够提高神经系统的敏捷性。且此项运动不仅能锻炼下肢肌肉、颈、背、臂等处的肌肉也能够得到锻炼。由于周期性的有氧运动,使锻炼者消耗较多的热量,也可以收到显著的减肥效果。不仅如此,当你紧握车把与用力蹬车时,不知不觉中对手和脚上的穴位起到了按摩的作用。

需提醒的是,春季气温差异大,空气干燥多风,最好是太阳出来半小时后进行锻炼,既可以使身体在短时间

