

春分过后 谨记三点巧养生

春分过后,天气渐渐暖和,“倒春寒”也似乎来得不那么猛烈了。在草长莺飞、油菜花香的春天,正是养生的好时机。

春分养生“平和”为本

中医养生专家吕天贵称,春分过后,万物生长渐趋茂盛,人体的功能活动也转而加强,人们的养生保健应当顺应节气,做到慎起居、避风寒、调饮食、适运动,畅情志,讲求“平和”,以和为贵,以平为期,以保持人体的阴阳平衡状态。在精神调养方面,要做到心平气和,保持轻松愉快,从而安养神气,切勿大喜大悲、情绪波动大,不利于肝气疏泄。春光明媚,百花绽放,此时是郊游踏青的好时节,可与好友结伴郊游,增广见闻,以利于肝气的疏泄。

昼夜温差大 减衣需有度

春分后,人们迎来了“羽绒服与短袖齐飞,雪地靴共人字拖一色”的时节。出门到底穿什么成了让人头痛的事情。春分过后气温虽然升高了,但昼夜温差较大,且不时会有寒流侵袭。因此要注意“勿极寒,勿太热”。穿衣可以下厚上薄,注意下肢及脚部保暖,最好能够微微汗出,以散去冬天潜伏的寒邪。尤其是老人、小孩,抵抗力差,容易患感冒或风疹等

传染病,更应注意适时增减衣被。上班族建议在办公室准备一件外套,在下班或突然下雨的时候可以及时保暖。此外,在阳光明媚的中午,人们可以多晒太阳,有利祛散冬天积累的寒气。

“吃春”养生 蜂蜜菠菜皆有益

关于春分前后的饮食,民间有很多流传,中医也有很多讲究,俗称“吃春”。所谓“吃春”,既是指要在春天吃适宜养生的食物,也是指要多吃时令季节的果蔬。春天可食用的春芽很多,如香椿、豆芽、蒜苗、豆苗等。春季也是葱和蒜在一年中营养最丰富、最嫩、最香、最好吃的时候,此时食之可预防春季最常见的呼吸道感染。适合在春季多吃的蔬菜还有菠菜。虽然菠菜一年四季都有,但以春季为佳,“春菠”根红叶绿,鲜嫩异常,最为可口,对解毒、防春燥颇有好处。蜂蜜也是“吃春”的首选,中医认为,蜂蜜味甘,入脾胃二经,能补中益气、润肠通便。春季气候多变,天气乍暖还寒,人就容易感冒。由于蜂蜜含有多种矿物质、维生素,还有清肺解毒的功能,故能增强人体免疫力,是春季最理想的滋补品。



春分养生 重在防病

春分养生总原则为:“春分风不小,要防痛深扰”。春分养肝,首先要早起早睡。《黄帝内经》说立春后自然界生机勃勃,万物欣欣向荣,这时人们应当顺应自然界生机勃发之景,早睡早起,早晨去散散步,放松形体,使情志适应春天生发之气。

古语说:“百草回芽,旧病萌发。”可见立春后是疾病多发的季节。春天的多发病有肺炎、肝炎、流脑、麻疹、腮腺炎、过敏性哮喘、心肌梗死、精神病等。因此对于有肝炎、过敏性哮喘、心肌梗死等的患者要特别注意调养预防。

两款美食 适宜春季进补

参芪白莲粥

原料:人参6克,黄芪25克,大枣15枚,白莲肉(去心)50克,粳米50-80克。

制作:先将人参、黄芪用清水1000毫升,文火煎取浓汁200毫升左右,去渣后将药汁与去核之大枣、莲肉、粳米倒入沙锅,再加水适量,慢熬成粥。

用法:每日早、晚温热服食。

功效:益气、补血、健脾。

应用:气血亏虚、脾虚失运所致的神疲气短、心悸不宁、失眠多梦、动则喘促、常自汗出、食欲不振、腹胀便溏、月经先期、质稀色淡、气坠腹痛等。

红枣炖兔肉

原料:红枣50克,鲜兔肉200克,味精、精盐各适量。

制作:选色红、个大、肉质厚实红枣,洗干净备用,将兔肉洗净,切成小块,与红枣一起放瓦锅内,加水炖熟即成。

用法:佐餐食用,适量。

功效:健脾益气、补血强身。

应用:脾气亏虚、阴血不足所致的形体瘦弱、不思饮食、口淡无味、食后饱胀、面色萎黄、头晕眼花,以及营养不良性贫血、血小板减少性紫癜等而属气虚血亏者。

一张年票 逛遍枣庄四大景区

共包含省内森林公园、湿地公园、自然保护区等各类自然生态景区55家

本报枣庄3月25日讯(记者 刘婷婷) 作为枣庄人,一定要逛枣庄当地特色景区,2014年山东森林旅游年票包含枣庄冠世榴园,这让很多游客眼前一亮,带上年票逛枣庄,冠世榴园更漂亮。

枣庄东依沂蒙山,西濒微山湖,南接两汉文化胜地徐州,北临孔孟之乡济宁。这次山东森林旅游年票也包含了枣庄的四个风景名胜,枣庄抱犊崮国家森林公园、枣庄冠世榴园风景区、枣庄熊儿山大裂谷风景区、枣庄龟山风景区。其中,枣庄抱犊崮国家森林公园和枣庄冠世榴园风景区还是国家4A级旅游景区。

作为全国第一册省级森林旅游年票,该年票精选了省内森林公园、湿地公园、自然保护区等各类自然生态景区55家,其中54家免费,1家打折优惠,门票减免总价值达2558元。本年票生活团购价只有96元,折合下来,平均游览每个景区也就一块多钱。

枣庄作为山东省南部的重要城市,也有四个景点名列其中。尤其是冠世榴园风景区,到了石榴开花结果的时节,带上亲朋好友同去,观赏万亩石榴园的美不胜收。

与往年相比今年的年票更加方便了。年票采用一证通电子检票管理系统,通过验证码在网上激活,你只需要刷身份证就能进入景区,无需携带正本年票。订票咨询电话:18763271526,订购电话:18863261506。

首班免费巴士 本周六开进景区

本报将开通三班免费巴士,每个区(市)均有乘坐地点

本报枣庄3月25日讯(记者 刘婷婷) 2014年“好客山东·森林旅游”年票开始订购了,如何进景区已经成为市民最关注的话题。25日,记者了解到,旅游巴士将于本周六开出,订购旅游年票的游客可以免费搭乘巴士进景区。

2014年“好客山东·森林旅游”年票是全省著名景点的门票总汇,每个景点一张,共55张。于2013年12月8日正式发行,2014年全年有效。

记者了解到,本报将免费开通三班免费巴士进景区,订购旅游年票的乘客均有机会参加,先购先得。免费贯通全枣庄市,每个区(市)均有乘坐地点,只要您携带已订购的旅游年

票,即可上车免费旅游。

96元就能享受55家景点,而且还有免费巴士,您千万不要错过哟。据了解,这些景点基本都坐落在名山胜水之地,可谓天然的氧吧,让你畅快呼吸,尽情畅游。

年票富含临沂蒙山、淄博鲁山、潍坊沂山等一批国家级旅游景区,以及部分非森林公园景区。平均游览每个景区不到1.8元。无需购买门票,无需排队,极大方便游客出游。年票类似旅游“贵宾卡”的形式,象征顾客的尊贵身份。年票官网有吃住住一系列的配套服务,可谓一本旅游的工具书,出游指南。亲赶快行动起来!



年票票样

2014年山东森林旅游年票 让您玩转的55家景区

地市	景区名称	票价	质量等级
1 济南	波罗峪旅游度假区	60	AAA
2 济南	涌泉竹林风景区	10	
3 济南	长清莲台山度假村	30	AAA
4 济南	灵岩寺	60	AAAA
5 济南	百里黄河风景区	5	AAA
6 济南	五峰山旅游区	40	AAA
7 济南	山东省科技馆	20	
8 济南	凤凰岭生态旅游区	20	
9 济南	四门塔风景区	30	
10 淄博	618战备电台旧址风景区	40	AAA
11 淄博	马鞍山风景区	40	AAA
12 淄博	鲁山国家森林公园	50	AAAA
13 淄博	樵岭前风景区——博山溶洞	55	AAA
14 淄博	王母池风景区	20	AAA
15 淄博	织女洞森林公园	70	AAAA
16 泰安	腊山国家森林公园	50	AAAA
17 泰安	牛山国家森林公园	25	
18 泰安	泰山国家森林公园	50	
19 泰安	徂徕山国家森林公园	50	AAA
20 泰安	神童山休闲旅游区	80	AAA
21 枣庄	熊耳山国家地质公园	60	
22 枣庄	龟山省级地质公园	50	
23 枣庄	抱犊崮国家森林公园	60	AAAA
24 枣庄	冠世榴园风景区	60	AAAA
25 潍坊	临朐沂山风景区	90	AAAAA
26 潍坊	寿光林海生态博览园	60	AAAA
27 潍坊	山旺国家地质公园	30	AAAA
28 潍坊	弥河文化旅游度假区	40	
29 潍坊	安丘五龙山森林公园	40	AAA
30 潍坊	马耳山森林公园	30	AAA
31 潍坊	石门坊风景区	50	AAAAA
32 威海	仙姑顶风景区	80	AAAA
33 滨州	鹤伴山森林公园	30	AAA
34 滨州	无棣大觉寺	20	AAA
35 临沂	蒙山国家森林公园	80	AAAAA
36 临沂	孟良崮旅游景区	40	AAA
37 临沂	蒙山龟蒙景区	80	AAAAA
38 临沂	金伯利钻石矿景区	60	
39 烟台	昆崂国家森林公园	40	AAAA
40 烟台	东炮台景区	50	AAA
41 烟台	罗山国家森林公园	50	AAAA
42 烟台	牙山国家森林公园	30	AAA
43 青岛	珠山国家森林公园	45	AAAA
44 德州	夏津黄河故道森林公园	60	AAAA
45 德州	苏禄王御园	10	AA
46 日照	五莲山森林公园	60	AAAA
47 日照	九仙山森林公园	60	AAAA
48 日照	五莲县大青山旅游风景区	40	AAA
49 济宁	峄山国家森林公园	60	AAAA
50 济宁	泗水泉林泉群自然风景区	30	AAA
51 济宁	微山湖南古镇	60	
52 莱芜	吕祖泉风景区	58	AAA
53 菏泽	鄄城水浒好汉城	30	AAA
54 济南	商河温泉度假村	138	