

20日  
生活指数空气污染扩散:良  
有利于空气污染物  
稀释、扩散和清除。穿衣:凉  
厚外套加毛衣等春  
秋服装。感冒:较易发  
体质较弱的朋友请  
注意适当防护。交通:良好  
交通气象条件良好,  
车辆可以正常行驶。

# 今迎“春分”,还有冷空气到访

## 24日,有一股较强冷空气影响菏泽,气温有所下降,市民注意保暖

本报菏泽3月19日讯(记者 李德领) 今天迎来农历二十四节气中的“春分”,虽然“春暖”是主角,但是春雨、春寒依旧少不了。记者从菏泽市气象台了解到,近日有一股较强冷空气影响菏泽,市民还是要注意保暖。

春分是春季九十天的中分点,二十四节气之一,气候特点为春旱、沙尘、倒春寒、低温阴雨,由于春分节气平分了昼夜、寒暑,市民在保健养生时应注意保持人体的阴阳平衡状态。春分时节,冰雪消融,草木复苏,无论南方北方,都是春

意融融的大好时节。虽然“春暖”是主角,但是春雨、春寒依旧少不了,市民还是要注意保暖。

上周温暖了一周,然而一切的美好都稍纵即逝,3月仍旧坐不住的劳模“冷空气”又要上岗了,本周气温将一路下滑,由目前的显著偏高转为正常甚至是略偏低。

记者从菏泽市气象台了解到,目前,新疆西部巴尔克什湖地区有一股冷空气,移动缓慢,不断分裂小股,冷空气东移,我国高原及西南地区有西南气流,预计20日-24

日多阴天,其中20日及22日-23日有小雨,24日有一股较强冷空气影响菏泽,气温有所下降,25日以前,温度呈弱的下降趋势。

据菏泽市气象台19日15时发布预报,未来三天内菏泽具体气温如下:19日夜到20日白天,小雨转多云,最高温度13℃,最低温度8℃,东南风转东北风2-3级。20日夜到21日白天,多云,最高温度16℃,最低温度3℃,东北风转东南风2-3级。21日夜到22日白天,多云,最高温度12℃,最低温度7℃,东南风2-3级。

## 春分养生 养肝护肾是关键

今迎春分,此时已经是阳春三月,天气逐渐回暖,自然界呈现出一派生机勃勃的景象,而阳春三月也正是人调养身体的大好时机,中医的养生原则是顺时而养,就是养生要循序渐进的变化,春与肝相应,所以春分节气养生的要点就是养肝护肾健脾胃。

### 一、养肝

春天在五行中属木,而人体的五脏之中肝也是属木性,因而春气通肝。中医认为,春天是肝旺之时。春季养肝应该多吃凉性食品,像粥类、茶类、水果等都很不错。

### 二、养肾

春天气候舒爽,是肾功能不佳患者养肾与调理的好时机,此时服用强肾配方与固肾药膳,对肾功能损害初期的疗效较高,患者要注意春季生活调理,饮食以清淡甘味为主。可食用清淡蔬果,如山竹、藕、薏苡仁、黄瓜及香瓜等。

### 三、养脾

中医上讲:“春日宜省酸增甘,以养脾气。”这是因为春季为肝气旺之时,肝气旺会影响脾,所以春季易出现脾胃虚弱之症,而多吃酸味食物会使肝阳偏亢,故春季饮食调养宜选辛、甘温之品,忌酸涩,应多

食用蔬菜以及山野菜等。

### 四、养胃

饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的猪肉汤、鸡汤、鱼汤、牛肉汤及菠菜、豆类、动物内脏和刺激性调味品,因上述食物有较强的刺激胃液分泌的作用,也易形成气体导致腹胀,增加胃肠负担。饮食宜清淡,易消化。

### 五、养阳

春夏季节是大自然气温上升、阳气逐渐旺盛之时,此时养生宜侧重于养阳才能顺应季节变化。根据春天里人体阳气生发的特点,可选择平补和清补饮食,如选用温性食物进补。平补的饮食适合于正常人和体弱的人,如荞麦、薏苡仁、豆浆、绿豆及苹果、芝麻、核桃等。清补的饮食是指用食性偏凉的食物熬煮的饮食,如梨、藕、荠菜、百合等。

### 六、养气

老年慢性支气管炎也易在春季发作。春季阳气升发,人体之阳气亦随之而升发,为扶助阳气,在饮食上应该注意,可常食用葱、姜、豉、枣、芪等,还要多吃具有祛痰健脾、补肾养肺的食物,如枇杷、梨、莲子、百合、大枣、核桃、蜂蜜等,有助于减轻症状。

## 团市委启动县乡团委换届和共青团改革工作 打造专、挂、兼相结合的团干部队伍

本报菏泽3月19日讯(记者 李德领) 17日上午,团市委召开菏泽市共青团重点工作推进会,全面安排部署县乡团委换届、团干部配备和共青团改革等工作。

齐鲁晚报记者了解到,会议重点对县乡团委换届和团干部配备方面的有关政策进行了解读。会议指出,县乡团委换届和团干部配备是优化县乡团委班子结构,提升服务青年能力和水平的重要途径,推进共青团改革是全面从严治团的一部分,是焕发共青团生机活力的重要举措。各县区团委一定要提高思想认识,充分发挥主体作用,引导大家进一步深入理解改革,大力支持改革,积极参与改革,做改革的促进派和实干家。

会议要求,各县区团委要在6月底前完成县区共青团改革方案制定、县区团委换届和团干部配备工作。要按照共青团改革实施方案要



求,稳妥有序推进,确定改革方案,明确改革的时间表、路线图。同时,要在从严治团、共青团改革精神和要求的指导下,积极和相关部门沟通协调,争取政策支持,通过换届和团干部配备,将一批忠诚党的事业、热爱团的岗位、工作业绩突出的优秀年轻干

部选配到团的领导岗位上,着力打造专、挂、兼相结合的团干部队伍。

下一步,团市委将对县区各项工作具体落实情况进行定期调度督导,确保早出效果,走在前列,为推动菏泽共青团事业发展做出新的更大贡献。

## 开发区进行“电梯困人”演练活动

本报菏泽3月19日讯(记者 李凤仪 通讯员 魏东)

“请你们不要害怕,不要紧张,维保单位和救护车马上就到……”这一幕,发生在3月15日上午,在菏泽市区的东城国际小区5号楼2单元5楼的电梯门前,两名物业工作人员正在安抚电梯中“被困”人员。

这是菏泽市经济开发区开展的电梯困人应急救援演练活动中的一个环节。演练中假定电梯出现故障,被困人员拨打救援电话,等待中导致身体不适。物业公司迅

速启用应急预案,电梯维修点外、120急救车等齐上阵,将“被困”人员解救出来。

演练活动现场,市开发区市场监管局的工作人员还向居民展出了电梯安全知识展板、发放了安全应急知识宣传单。演练活动受到了小区居民的一致好评。

开发区党工委委员赵宗玺表示,开发区高层建筑较多,电梯数量达2000多部,占市区的50%以上,虽然近年来并没有发生过电梯伤人事故,但电梯故障、电梯险情还是时有发生。对有关部门和

单位提出要求,全力保障电梯乘坐人员生命安全。

开发区安委会办公室主任、安监局局长马彩光介绍,本次演练活动,正是为了检验物业公司及电梯维保单位的救援技术水平和实战能力,有效提高群众安全防范意识和应急处置、自救互救能力。下一步,市开发区还将结合辖区实际,有针对性地开展危险化学品、人员密集场所、学校、医院、居民小区等方面的应急演练活动,不断提升全社会的应急保障能力。

## 菏泽举办 结核病防治业务技术培训班

本报菏泽3月19日讯(记者 李德领) 近日,菏泽市结核病防治业务技术培训班在市疾控中心六楼会议室举办,来自全市七县两区以及市传染病医院的所长、门诊医生、药品管理、统计监测及实验室工作人员共50余人参加了培训。会议特别邀请了市传染病医院负责耐药病人治疗的临床专家授课。

培训班上,市疾控中心主任助理、结防科科长陈秀英首先回顾总结了全市2016年结防工作开展情况,并明确了2017

年工作要点,通报了第二届结核病防治知识网络竞赛答题情况,特别强调要做好今年的3.24宣传工作,力争能在2017年健康宣传工作中取得亮点。

随后,受邀的临床专家李永福大夫为大家讲授了耐药结核病发生机制、诊断要点、治疗方案等方面的知识。皇甫蓓蓓介绍了2016年全市疫情监测情况和耐药药病人网络录入注意事项。最后,孙付胜介绍了药品管理、中央经费使用中存在的问题,解读了一项科研课题的实施方案。

## 成武供电公司: 全面推广安装三级漏保

本报成武3月19日讯(记者 李贺 通讯员 李庆瑞)

今年,成武供电公司全面推进农村地区“三级漏保”安装及运维管理工作,明确安装方案计划、验收资料收集、安全管控和对表考核内容,要求22个供电所结合电表轮换、采集率提升、封印安装、表箱隐患治理等四项工作,严格按照“三级漏保”安装的工艺和标准落实推进安装进度。

成武供电公司把农村地区“三级漏保”安装及运维管

理作为2017年重点工作之一,纳入同业对标考核,工作面量大。各供电所加强安装过程安全管控,从办理工作票、措施卡、交底验收等方面,制定安装运维管理计划;以配电台区为单位,分工包干,责任到人,逐村、逐台区、逐户进行拉网式表箱、电表、漏保专项检查、建档立案。

截至目前,成武供电公司已完成近5万只三级漏保的安装工作,计划在年底之前完成剩余18万只漏保的安装工作。