

# 百花园

花城资讯, 一网打尽

28日生活指数

# Weather



旅游: 适宜

适宜旅游,可以尽享大自然风光。



穿衣: 冷

天气冷,建议着棉服,不要过早换装。



感冒: 极易发

昼夜温差很大,极易发生感冒。



晨练: 较不宜

较不宜晨练,室外锻炼请注意选择避风的地点。



交通: 良好

交通气象条件良好,车辆可以正常行驶。

## 又有冷空气,棉衣晚点脱吧

### 3月1日又一股冷空气来到菏泽,气象部门提醒市民应预防倒春寒

本报菏泽2月27日讯(记者李贺) 冷空气又要来了。根据菏泽市气象台发布的天气预报,3月1日将有一股冷空气来到菏泽,气温下降7℃到8℃,并且有3到4级的北风,市民莫要因为这几天的暖和天

气忘记添衣保暖。连日来菏泽的最高气温都在10℃以上,人们渐渐忘却了冬天的寒意,感到春天来了。可是初春天气多变,气温起伏升降无序,3月1日,一股冷空气到来,2日最低气温重回0℃以下,

市民应注意适时添加衣物,尤其是老人和小孩,不要过早脱掉厚衣服,仍需注意防寒保暖,预防感冒。

未来三天具体天气情况如下:2月27日夜间到28日白天,多云,最高温度16℃,最低温度

5℃,南风2-3级转北风3-4级。2月28日夜间到3月1日白天,阴转多云,最高温度9℃,最低温度0℃,北风3-4级。3月1日夜间到3月2日白天,晴转多云,最高温度8℃,最低温度-2℃,北风3-4级转南风2-3级。

## 初春春捂有讲究 以下几点放心上

### 春捂要捂好“两头”

俗话说“春寒冻死牛”。初春乍暖还寒,过早的脱掉棉衣,一旦气温下降,身体就难以适应。身体抵抗力下降,病菌乘虚而入,易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。

医生提醒市民,初春时节阴寒未尽,阳气渐生,人体对风寒之邪的抵抗能力有所减弱,易致病,因此着装上要适当“春捂”,尤其要注意“捂”头和颈和双脚“两头”。

据医生介绍,春捂捂好“两头”主要是人体下半部血液循环比上半部差,易受风寒侵袭,故寒多自下而生,因此春季穿衣还应注意“下厚上薄”。

专家介绍,“春捂”的重

点在于腹部、小腿和足底。小腿和腹部保暖是预防消化不良和拉肚子。“寒从脚下起”,脚下神经末梢丰富、敏感,足底保暖才能使身体适应气候变化。

### 15℃以下就该“捂”

医生介绍,“捂”的具体标准可以综合考虑气温和个人感觉两方面。

首先看气温。通常来说15℃是一个临界值,低于这个气温时,最好继续“忍受”一下厚重衣

物带来的不便,而当超过这个温度时,则可以考虑适当减衣。

其次凭感觉。每个人的体质不同,耐冷热的程度也不同。如果“捂”着不觉得咽喉燥热,身体冒汗,即便气温稍高

于15℃也不必急着脱衣;如果感觉“捂”了身体出汗,就不妨早点换装。

最后还要注意昼夜温差。早春时节,应该多多关注天气预报,提前一两天了解气温变

化,适当增减衣物,特别是当天气预报预告昼夜温差超过7—10摄氏度时,就该小心防寒了。这在很大程度上使身体免受冷空气突变的刺激,从而减少疾病的发生。

### “春捂”也分年龄

专家提醒,春捂要适度。老人怎样春捂,可依据气温来决定。研究表明,对多数老年人或体弱多病者来说,日夜温差大于8℃时要春捂,而当气温持续在15℃以上且相对稳定时,就可以不捂了。此外,冷空气到来之前24

至48小时是春捂的最佳时机。因冷空气到来会使气温大幅降低,感冒发病率明显上升,提前几天春捂可以及时抵御低温侵袭。但要注意的是,冷空气过去后,气温逐渐回升了,也别急着减衣,至少再捂7天,体质虚弱或高龄老人则应

捂14天再减衣。

说“春捂”好,贵在讲究适度。对于孩子们来说,就是那句老话,“要想小儿安,常受三分饥和寒。”这便是度。如果孩子整天处于衣被过厚,保暖过度的情况下,得不到锻炼,就会影响身体耐受力的形成,抗

寒能力下降,不能适应天气变化,也容易引起感冒等疾病。

### 女性“春捂”重在腰腹

对于女性来说,“春捂”则特别要注意腰腹部的保暖。

女性首先要注意腰腹部保温。不要经常穿低腰裤或急着穿薄裙,这样的话腰腹部就

容易受凉,这可能会导致女性宫寒,引发手脚冰凉、痛经等症状及许多妇科疾病。

另外也要捂得合理,保持下半身血液循环畅通和干爽

透气。下半身本就缺乏运动,如果穿着过紧衣裤会导致盆腔淤血,导致痛经加重,同时对心脏和血管也没有好处。

(综合)



### 小贴士

#### 初春养生 多调脾胃

春天万物复苏,阳气上升,人体的五脏六腑蓄积的内热之毒也开始出现春燥,导致肝火旺盛、身体炎症,出现口腔溃疡、咽喉肿痛、便秘、色斑等症状。加上春季天气转暖,人体水分大量流失,天气又阴晴不定,不能保持人体新陈代谢的平衡和稳定。

初春时节养生,饮食调养应侧重于调养脾胃和祛风除湿。此时可少吃酸食多吃甜食,如新鲜蔬菜、鲜甜水果等以养脾气,少吃生冷粘杂油腻食物,以防伤及脾胃,可适当进补蜂蜜、大枣、山药、银耳等。

保持饮食清淡可消春火。春季人易上火,出现舌苔发黄、口苦咽干等,因此饮食宜清淡,忌油腻、生冷及刺激性食物。有明显上火症状的人可以吃一些清火的食物如绿豆汤、金银花茶、菊花茶、莲子心泡水等。

多吃黄绿蔬菜可防春困。“春困”使人身体疲惫,精神不振,应多吃红黄色和深绿色的蔬菜,如胡萝卜、南瓜、番茄、青椒、芹菜等,对恢复精力,消除春困很有好处。

此外,胃及十二指肠溃疡等疾病易在春天发作,饮食上应避免摄取含肌酸、嘌呤碱等物质丰富的肉汤、鸡汤、鱼汤、动物内脏和刺激性调味品,因为这些食物有较强的刺激胃液分泌的作用或形成气体产生腹胀,增加胃肠负担。

慢性气管炎、支气管炎也易在春季发作,宜多吃具有祛痰、健脾、补肾、养肺的食物,如枇杷、橘子、梨、核桃、蜂蜜等,有助于减轻症状。

(综合)

## 菏泽新世纪电影城推荐 “特警判官”再战江湖

### 动作大片《特警判官》3月1日上映

科幻动作大片《特警判官》将于3月1日登陆全国3D银幕。该片改编自英国最著名的畅销漫画系列。本片也是该系列的第二部大银幕作品,3D化的凌厉特效和真实感极强的动作场面,与动作巨星史泰龙主演的首部《特警判官》相比并不逊色。

相隔近20年后,冷面特警爵德再度归来,由曾在《指环王》系列、《星际迷航》、《谍影重重》等多部热门大作中演出过的动作男星卡尔·厄本出演。

影片还增加了一个具备通灵能力的制服美少女安德森,这是一个刚被从警校踢出去的不及格新兵,却意外获得了实战考核的资格,头号特警爵德被安排担任她的实战考核教官。安德森实际上拥有超级强大的心灵控制能力,能够以通灵的方式了解他人大脑中的任何意向,这个角色由曾出演过《朱诺》、《纽约,我爱你》等片的新人奥利维亚·瑟尔比担纲,她的俏皮可爱和卡尔·厄本的冷酷相映成趣,两人组成了无坚不摧的无敌搭档,面对百倍于己的黑帮匪徒大开杀戒。

## 菏泽494名师范生“下乡”支教

27日上午,菏泽学院师范生顶岗实习支教动员会在菏泽学院举行,菏泽学院数学系、社会科学系等6个系7个专业的494名师范生将赴牡丹区、巨野等县区农村中小学进行半年的顶岗实习。

据悉,从2009年开始,菏泽学院已经组织了3930名师范生,奔赴菏泽各县区开展顶岗实习。在顶岗实习期间,学生们将进行教学实习、班主任工作实习、教育调查和研究,还要协助实习学校进行教育教学改革,参与当地文化科技推广活动。菏泽学院和实习学校将发放一定生活补贴,在评优、就业等方面也会优先考虑。

本报记者 李德领 摄影报道

