

警示提醒

积极应对“倒春寒”

防范一氧化碳中毒不松懈

阳春三月，草长莺飞，天气越来越温暖，北方地区逐渐结束“供暖季”，每年停暖后，我们都要面对非常短暂的气温骤降，俗称“倒春寒”。冬季供暖时，大家对一氧化碳中毒比较警觉，反而在春季降温时，防范工作容易出现松懈，造成不良后果。去年秋冬时节，“围炉煮茶”风靡一时，进而导致一氧化碳中毒问题频发，春季降温之际，不少人对“围炉煮茶”又跃跃欲试。

未来几天，烟台将迎来停暖和短暂降温，烟台市疾控中心专家提醒广大市民：积极应对“倒春寒”，防范一氧化碳中毒不松懈。

1. 不要在密闭的室内使用炭火围炉

煮茶。炭的不充分燃烧会产生一氧化碳，居室通风不畅，易引起一氧化碳中毒，即使充分燃烧，室内氧气含量不断下降，同样有害身体健康。此外，室内烧炭，明火和高温带来的火灾风险概率骤升。因此，不要在密闭的室内烧炭取暖、煮茶、烧烤、火锅等，保证室内通风换气，确保用火安全。

2. 规范安装燃气热水器。燃气热水器安装在浴室(卫生间)内，或未安装排烟管，或虽安装了排烟管但排烟不畅，导致燃气热水器使用时产生的废气排放在室内或房间内，易导致一氧化碳中毒。燃气热水器必须安装烟道并伸出室外，确保烟道连接严密畅通，且燃气热水器

要安装在通风条件好的非生活区，不要安装在客厅、卧室、浴室、过道等地方。

3. 使用燃气时保持室内通风。使用燃气热水器、燃气灶时间长，门窗密闭通风不良，空气不足，燃气燃烧不充分，室内一氧化碳浓度升高，易导致中毒事故发生。因此，用燃气洗澡、做饭时，不要紧闭门窗，保持室内空气流通。

4. 开车时，不要让发动机长时间空转；车在停驶时，不要长时间开空调；即使是在行驶中，也应经常打开车窗，让车内外空气产生对流。感觉不适时立即停车休息，驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。

春分节气养生，贵在“平衡”

生活知识

“春分者，阴阳相半也。故昼夜均而寒暑平。”一个“分”字道出了昼夜、寒暑的界限，春分节气处在春季的中间，将春季一分为二。

《黄帝内经》中记载，“阴平阳秘，精神乃治”，意思是说明精内守，阳气固密不散，阴阳双方保持动态平衡，才能使人精神充沛。

春分节气的养生，要注意“阴阳平衡”的原则。在膳食的搭配上要尽量做到多样化，可以根据个人的体质进行饮食搭配。如在吃鸭肉、海鱼等寒性食物时，可以搭配葱、姜等热性食物，来平衡食物的寒热属性。

另一方面，春季肝气旺盛，加上春分前后雨水渐多，湿气渐增，易损伤脾胃，因此在食物的选择上应做到“减酸增甘”及“健脾化湿”，也就是要多吃甘味、健脾的食物，如大枣、薏苡仁、芡实等。

在精神调养方面，要做到心平气和，保持轻松愉快、乐观的情绪，安养神气，与春分的“阴阳平衡”特点相适应，切忌大喜大悲、情绪波动剧烈。

春分节气最易出现这些问题

1. 睡不好

一些疾病易在春分、秋分、夏至、冬至四个节气发作，中医称之为“二至病”和“二分病”。在季节变化的节点，日照、气候变化会影响人体内分泌代谢，一些体质或有基础疾病的人尤其敏感，也更容易诱发或加重睡眠障碍。特别是一些体质阳气不足或肝郁阳气郁滞的患者，现代医学认为脑供血不足的患者，由于春天阳气生发，末梢血液供应增多，脑部供血可能更显不足，就会加重睡眠障碍。

2. 情绪不稳定

春分后白昼变长，人们活动增加，易有春困的感觉，加之人体阳气随着自然界的变化而波动，影响肝气，人易出现情绪不稳定的情况。

可以通过早睡早起、调整运动量来改善，饮食方面要多吃些绿叶蔬菜，适当喝些玫瑰花或菊花茶，以疏肝解郁或疏散风热，提振精神。

3. 血压易波动

春分节气气温变化较大，血压易波

动，容易诱发心绞痛、中风等病症，故心脑血管病患者不应盲目停药或减药。

4. 腹痛腹泻

中医认为，春季人体脾胃比较弱，易出现腹痛腹泻的症状。大风天应少到户外，做菜时可加干姜或生姜。

5. 传染病

春季疾病多发，尤其是一些传染病，如流感、麻疹、腮腺炎等。应注意，家庭永远是预防传染病的第一道防线。家人要有防病意识，提前了解疾病的防治知识。另外要提前做好预防接种，如流感疫苗、流脑疫苗等。

6. 感冒流涕

春分之后我国大部分地区风多、风大，人容易感冒流涕，要多锻炼身体，增强免疫力。

春分之后，养生记住“三个三”

1. 吃“三香”

(1) 吃香椿：中医认为，香椿味苦，性寒，有清热解毒、健胃理气功效。而且春分这个时候的香椿，香味浓郁，鲜嫩清脆，口感和营养都是最好的，可以起到醒脾、开胃的作用。需要提醒的是，香椿需要先焯一下再食用。

(2) 吃香菇：春分以后，人体新陈代谢旺盛，激素尤其是生长激素分泌增多，是孩子长个子的最佳时段。众所周知，长个子离不开维生素D。怎样摄取呢？建议大家吃点香菇饭。

(3) 吃油麦菜：春季睡不好，可以吃点油麦菜。油麦菜具有清燥润肺等功效，是一种低热量、高营养的蔬菜，长期

适量食用，有助于睡眠。

2. 喝“三茶”

春季，人容易出现各种身体“小毛病”，喝这三种茶来缓解。

(1) 杭白菊降火茶：春夏季节，身体很容易上火。如果是肝火旺，可以选择菊花茶。喝菊花茶的时候，可加几粒枸杞，也就是菊花枸杞茶。菊花有贡菊、雪菊、杭白菊等不同品种，其中杭白菊降火功能更强。

(2) 百合补水茶：百合是补水的佳品，可以买回家煮水喝，给身体补补水。先用沸水煮一下干百合，10分钟后即可饮用。这样制作出来的百合茶很清淡，可以当水喝，不过脾胃虚寒的人不宜喝太多。

(3) 柠檬醒神茶：自制蜂蜜柠檬茶物美价廉，可帮助提神醒脑。

选两个中等大小的柠檬，用盐水洗净沥干后切片，找一个小玻璃罐，一层柠檬一层蜂蜜，直到铺满整个罐。然后密封放入冰箱，随喝随取即可。若怕苦，可以把籽去掉，另外蜂蜜柠檬茶不宜用过热的水冲泡，用温水即可，水太热会破坏维生素C。

3. 捂“三处”

“春捂秋冻、不生杂病”，尤其是对老人，“春捂”很重要。

(1) 捂脚：换上薄袜子，但不要过早穿单鞋。

(2) 捂肚：穿纯棉内衣，把内衣束到裤子里，这样能防止肚子受凉引起的腹痛、腹泻等症状。

(3) 捂背：保持背部温暖可预防疾病，减少受凉、感冒或患肺炎。



名画欣赏

云华惜花图



纵136.2厘米 横58.2厘米
故宫博物院藏

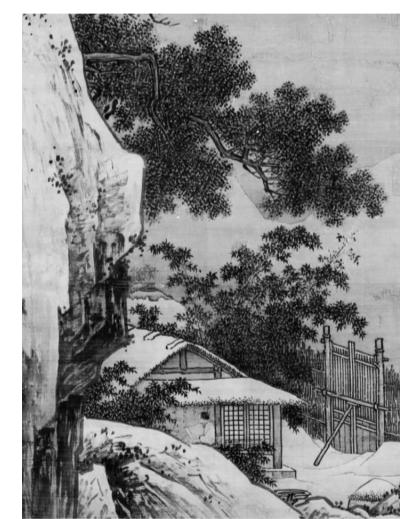
《云华惜花图》是清代画家陆燦与朋友合作的一幅人物画。它以花喻人，表达了芳华易逝的感慨。

画中一女子于湖石前赏花：春末盛放的牡丹，意味着韶光将逝去，正如女子的青春一般，美好却短暂。

画作上方题写的《惜花春起早图记》，论及花木生于深山与长于名园的区别，借此比附女子在寻常人家“理田宅”“长子孙”“虽卿大夫之命妇车服不易其乐也”的生活状况；在惜时之外，表达了对当时女性命运与社会地位的反思。

此图笔墨并非一流，但其蕴含的文学性与哲理性，能引发观者共鸣，是一幅集仕女、花卉与图记于一体，并以内容与意境见长的佳作。

雪窗读书图



纵49.2厘米 横31厘米
中国国家博物馆藏

《雪窗读书图》描绘士子雪天闭户读书之状。图中瑞雪初霁，寒山素裹，一位士人坐于草堂窗前，趁着天光雪色捧卷而读。

画家选取巉岩绝壁为前景，并以崖上巨柏为荫蔽，突显出士人隐居读书、心无旁骛的情状；以绕堂而生的丛竹，烘托士人坚贞节义的情操；以近远景的不同笔法塑造出丰富的笔墨情趣。

全图笔墨、意境值得细细品鉴，画面内容则反映了古时文人以诗书、翰墨为乐的真实生涯，是一幅尺幅微小而蕴藉巧思的佳作。