

## 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”,每年供暖后,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 and 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”,意思是说阴精内守,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,一些体弱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。特别是一些体虚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.传染疾病

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”,喝这三种茶来缓缓。

(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》是清代画家陆燾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,意味着韶光行将逝去,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。

