国家卫生健康委召开新闻发布会讲解健康知识

春分节气养生防病干货来了

3月20日迎来了二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来，天气逐渐回暖，“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康？19日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会，就相关问题进行解答。

科学“春捂”：保暖防病，顺应自然

春分时节，气温波动较大，民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出，“春捂”应着重捂背、腹、足等部位，需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜，出汗时人体毛孔打开，外邪容易入侵，增加患病风险。

吕沛宛提醒，“春捂”的具体时间需根据气温变化调整，尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象，特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧，更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”，即多穿几层薄衣服，根据天气变化随时增减衣物。此外，老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖，尤其是慢性呼吸道疾病患者，要重点注意大椎穴部位的保暖。

过敏应对：了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍，柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原，而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说，易过敏的人群包括有过敏家族史的人，免疫系统未完全成熟的儿童青少年，暴露在过敏原环境中的人以及压力大、经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治，但可通过规范脱敏治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议，易过敏人群在春季要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜，穿长袖衣物，开车时把车窗关上，车内开启内循环方式。回家后及时更换衣物并洗手。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏药物。

体重管理：中医调理，吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升，许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说，中医认为，肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议，要按时吃三餐，多咀嚼，早餐一定要吃，晚餐清淡，七分饱即可，睡前尽量不进食。同时，要适量运动，可以进行跳绳、竞走等。中小学生要做好课间操，上好体育课，适当增加户外活动时间。

此外，吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法：一是代茶饮“黄芽汤”，由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用，温阳健脾祛湿；二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”，促进排便瘦腰；三是每天早晚练习一套操，双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈，搭配八段锦“双手托天理三焦”，疏通中焦湿气。

传染病预防：警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出，诺如病毒感染属于自限性疾病，一般2至3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染？常昭瑞建议，一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后，使用肥皂和洗手液，用流动水洗手20秒钟以上；二是不喝生水，食用蔬菜和水果时要洗净，烹饪加工食品时要做到生熟分开，确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透；三是做好居室日常清洁和通风，及时处理垃圾；四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒，特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等，感染诺如病毒后，不要带病上岗。此外，学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所，要落实好日常防控措施，严格执行晨午检制度，确保食品和饮用水安全，定期对环境进行清洁消毒，并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

（新华社北京3月19日电）

“春捂秋冻”应该“捂”哪里？

医生提醒：脊背、肚脐、脚部都应该重点保暖

○○全媒体记者 覃林薇

俗话说“春捂秋冻，不生杂病”，这一传统养生观念被不少市民挂在嘴边。那么，该如何“春捂”？“春捂”要“捂”到什么时候？

“‘春捂秋冻’是中国传统保健防病谚语，因为春季气温波动较大，整体气候偏凉，人体很容易受到寒气、邪气、湿气等影响。此外，冬春过渡时期冷热频繁交替，容易滋生病毒、细菌，出现流感、上呼吸道疾病等情况。”柳州市中医医院治未病中心副主任医师张丹璇说。

张丹璇提醒，心脑血管疾病患者要特别注意春季的气温变化，因为这种变化会加剧人体血管的热胀冷缩，容易造成血管堵塞，本身就有冠心病的人群在这个时候容易出现胸闷憋气、缺血性症状等，所以春季也是心脑血管疾病的高发期。

当然，“春捂”这一养生智慧远非“多穿衣物”那么简单，其中“捂”的部位选择颇有讲究。张丹璇指出，依据中医经络理论，脊背上的督脉堪称我们身体抵御外界病邪侵袭的首道防线，其重要性不言而喻。同时，肚脐区域与脚部同样敏感，极易受到寒邪侵扰。

因此，市民应当尤为注重脊背、肚脐以及脚部的保暖，确保这些关键部位得到充分防护，抵御春季多变气候带来的潜在威胁。

“春捂”的时间并非越长越好，张丹璇建议，市民应将“春捂”维持到气温稳定的时候。按照我市往年的气候变化，在清明节后可以适当减少衣物。

邀请社会监督 共护一江碧水

市城市管理局举办“3·19”城市管理公众开放日活动

○○全媒体记者 李斌

晚报讯 保护百里柳江环境是每个市民应尽的义务和责任。3月19日，正值我市第十四个“城市管理日”，市城市管理局、市水上综合执法支队在公务码头举办城市管理公众开放日活动。沿岸基层河长、城管行风监督员、市民代表等积极参与，了解近年来我市水域执法成果，提出水域执法建议，共护一江碧水。

“在一些市区河道和支流的护坡上，经常有市民不顾劝阻开垦种菜，执法部门能否建立长效机制进行管理？”活动现场，鱼峰区阳和街道六座村村委主任韦云建议对有条件的河堤护坡进行覆绿，解决市民违规开垦种菜的问题。

“您提的这个建议非常好，我们已经记录下来了，后续会和相关部门协调落实。”市水上综合执法支队三大队副大队长周菲菲耐心回答。她介绍，针对市区部分河段及支流，目前执法人员每周都会定时巡查违规开垦行为，发现一起铲除一起；同时加大宣传力度，联动相关部门，鼓励基层河长和市民共同参与治理。

讨论结束后，众人登上执法巡逻船，实地了解柳江沿岸环境治理成果。在柳北区鹧鸪江村河段，该村村委主任覃伟英说：“此前有执法争议的地带，执法人员现场办公给出解决方案，我觉得非常好！”

市城市管理局副局长黄明清表示，此次城市管理公众开放日活动通过“现场可感、流程可视、成果可触”，让公众深入了解水域执法全流程。今后，市城市管理局还将继续开展多形式宣传教育活动，让更多人了解、支持、加入城市管理队伍，提升城市管理水平。

执法人员介绍水域执法成果。

市民拍摄柳江沿岸优美风光。