

清明时节雨纷纷 健康攻略请留存

4月4日迎来二十四节气中的清明节气。气温回升，湿度增加，这一时期如何养生防病？3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。

清明饮食有讲究，合理搭配保健康

清明时节很多地方有吃青团的民俗。中国中医科学院西苑医院主任医师刘静提醒，青团虽然好吃，但黏腻、高糖、高脂，难以消化。老人、小孩、糖尿病患者、胃食管反流患者等食用青团需谨慎。

如何科学饮食？北京医院主任医师潘琦建议，要控制每日总能量摄入，保证食物多样性，多食用蔬菜和新鲜水果。此外，要规律地定时定量进餐，重视早餐，晚餐不宜过晚。进餐时要细嚼慢咽，还可以尝试调整进餐顺序，按照“蔬菜-肉类-主食”的顺序进餐，降低总热量。

艾灸也是清明时节人们常用的养生方法之一。专家指出，艾灸并非人人适用，比如阴虚火旺体质的人，在艾灸后可能会出现便秘、咽喉肿痛、头痛等上火症状。要在医生指导下，根据个人体质情况给出艾灸方案，包括选穴、操作方法、艾灸频次及时间等。

花粉过敏高峰期，预防是关键

清明前后，正值春季花粉过敏高峰期，许多患者出现眼

睛痒、打喷嚏等症状。对此，刘静表示，预防是关键，外出时尽量佩戴口罩和护目镜，回家后及时使用生理盐水、海盐水等清理鼻腔。

对于已经发生过敏的人群，刘静建议，除了可服用抗过敏药物之外，还可以采用一些简单易行的方法来帮助缓解过敏症状：

一是用热水蒸气熏蒸鼻部、眼睛，或用拧干的热毛巾热敷鼻部、眼睛。熏蒸和热敷时要避免温度过高，防止烫伤局部皮肤。

二是按揉迎香穴，迎香穴位于鼻翼旁的鼻唇沟里面，用食指或中指适度用力按揉，以局部有酸胀感为宜；用拇指对搓搓热后轻轻摩擦鼻背，注意不能过度用力搓伤鼻背皮肤。

三是用吹风机的热风吹大椎、风池、肺俞等穴位，注意不能长时间只吹一个部位，以免烫伤。

关注心理健康，科学调节情绪

春季是情绪波动的高发期，不少人会感到焦虑、内耗、抑郁、失眠等。北京大学第六医院主任医师黄薛冰指出，春季情绪波动是比较常见的情况，一般每年三四月份时，到精神专科就诊的患者会明显增加。

黄薛冰说，就中医理论而言，情绪主要由五脏中的肝来主导，而春季肝的功能过强或不足，就会引发情绪躁动或低落。现代的精神医学则认为，

春季光照时间增强，人们的生物钟面临一个再适应过程，在这个适应过程中可能出现神经递质分泌紊乱，进而出现情绪上的变化。

如何调节春季情绪波动？黄薛冰建议，首先，要保持规律的作息，保证充足的睡眠。其次，适当增加户外运动。运动有助于释放过于充足的精力及较大压力，尤其是辅之以多人互动交流，更有助于打开心扉，增强自信。如出现情绪波动过于严重、情绪低落持续时间超过两周、情绪亢奋持续时间超过一周等情况，要及时就医。

传染病预防不可少，加强认知与防护

春季是传染病的高发期，手足口病等传染病备受关注。

中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆表示，手足口病是由20多种肠道病毒感染引起的一种常见传染病。主要表现为早期发烧，后期有皮肤黏膜改变，包括皮肤出现红点，有的伴有疱疹出现。手足口病的传播途径有多种，主要通过接触传播、呼吸道飞沫传播以及消化道传播。

“各个年龄组的人均可患上手足口病，但6月龄到5岁儿童是手足口病容易发生人群。”王华庆说，预防手足口病要做到保持手卫生、开窗通风、在流行季节减少聚集、尽量避免接触手足口病患儿、及时接种疫苗等。

(新华社北京4月3日电)

全国旅居康养基地入库名单公布 柳州2家基地入选

〇〇全媒体记者 苟诗媛

晚报讯 近日，中国老龄产业协会老年宜居养生委员会公布了全国旅居康养基地入库名单，此次全国共有121个基地入库，全区入库10个。其中柳州市投控集团北城健康产业发展有限公司柳州市白云颐养中心、三江璟象酒店有限公司两家基地入选，成为国字号旅居康养基地。

从入库基地看，柳州市投控集团北城健康产业发展有限公司柳州市白云颐养中心作为我市养老服务体系重点项目，致力于让长者由“养老”向“享老”转变，因地制宜打造了“高端山水住宅、品质社交、健康管理、雅致课堂、非遗特色、活力

康养家园”六位一体的休闲乐活天地，推出“互动式”异地养老服务，可向全国消费者提供特色旅居、智慧养老等多业态品质化康养服务。

三江璟象酒店有限公司依托独特的生态环境优势和旅游资源优势，在三江侗族自治县打造出具有“卧揽一城侗寨风情”的特色酒店，探索旅居康养产业的新模式、新路径，为需求群体创造更加优质、便捷、多元化的康养生活体验。

全国旅居康养基地入库工作由中国老龄产业协会举办，旨在推动老年旅游与康养服务产业的深度融合，助力“银发经济”的繁荣发展，让更多老年人能够享受到健康、快乐的晚年生活。

科学春练避误区 循序渐进强体魄

新华社北京4月4日电 春季气温回暖，人们健身热情高涨。专家提醒，春季科学运动需遵循“适度、多样、渐进、防护”原则，避免盲目锻炼导致损伤。

北京医院内分泌科主任医师潘琦指出，春季运动需破除“大汗淋漓才有效”的认知偏差，每周至少150分钟中等强度运动即可达到锻炼效果，快走、骑行或传统养生操均适宜。

针对都市人群时间碎片化特点，潘琦建议将运动融入生活场景，比如提前一站下车步行，办公间隙靠墙静蹲，周末开展放风筝、踏青等户外活动。八段锦、太极拳等兼具平衡柔韧训练的传统项目也是不错的选择，适应春季万物生发规律。

运动防护方面，热身环节尤为重要。潘琦说，运动前要有身体的预热期，同时从短程运动开始，慢慢适应了再循序渐进增加运动

量。运动过程中，要注意强度适宜，达到微微出汗，肌肉有一点酸胀感觉即可。如果在运动过程中出现头痛、心悸等症状，要停下来休息，若症状不缓解或持续加重，要及时就医。此外，运动结束后要做拉伸运动，缓解紧张的肌肉。

国家体育总局体育科学研究所国民体质与科学健身研究中心主任徐建方特别提醒，患有慢性疾病的老年人应根据自身状况选择运动方式。例如，心血管疾病患者要避免在低温环境下运动；高血压患者应避免需要憋气用力的运动；糖尿病患者要避免空腹锻炼，最好在餐后90至120分钟进行运动。

专家强调，运动是长期健康投资，不必追求“立竿见影”。把握春季生长契机，科学锻炼配合充足睡眠、均衡饮食，方能实现“治未病”的养生目标。

2025年广西高职高专分类考试招生联合测试成绩将公布

4月7日起查询成绩 4月11日至13日填报志愿

〇〇全媒体记者 赖柱武

晚报讯 近日，广西公办高职高专院校招生联盟发布消息，2025年广西高职高专分类考试招生联合测试成绩预计4月7日公布。4月7日起，考生可用手机或者电脑登录网址：<https://www.gxgzlm.com/>，按照系统要求进行查询。

成功查询成绩后，系统会显示考生姓名、考试类型、各科分数、附加分以及总分。考生要认真核对相关信息，如果对成绩有异议，可联系联盟院校牵头单位柳州职业技术大学。

查完成绩之后，考生还有一项重要的工作，那就是填报志愿，志愿填报时间为4月11日10:00—13日10:00。今年的高职院校分类考试招生实行平行志愿，每个批次考生最多可填报20个院校专业组志愿，每个院校专业组内最多可填报20个专业，并可选择是否服从专业组内专业调剂。

录取时间为4月17日至23日。从4月24日10:00起查询录取结果，考生可登录“广西招生考试院”网站，点击“录取查询—2025年分类考试招生”查询录取结果。

征集志愿填报时间为4月24日10:00—25日10:00。未被录取的考生登录“广西招生考试院”网站，按要求填报征集志愿，每个考生最多可填报20个院校专业组志愿，每个院校专业组志愿内最多可填报20个专业，并可选择是否服从专业组内专业调剂。征集志愿仍实行平行志愿，征集志愿录取时间为4月25日至27日。

提醒考生注意，已被高职院校分类考试招生录取的考生，不得参加2025年普通高校招生统一考试录取或其他专科层次的分