

欲近清明 雨斜风横

今天有雨有风 气温不定适当“春捂”远离感冒



■昨天下了一场透雨。

□文/图 本报记者 崔虹

虽然，今年迎来了近70年最早的春天，然而，“春寒未定，是欲近清明，雨斜风横”（宋·朱敦儒）。忽冷忽热的天儿，也让一些市民朋友容易感冒。春天气温为什么这么起伏不定？大家又该怎样做才能远离疾病呢？针对这些问题，昨天，记者分别采访了气象和医学专家，请他们为市民解惑并支招。

春姑娘“变脸”很快

昨天，在冷空气的作用下，淅淅沥沥的春雨一早就来到了省会，给上班族带来诸多不便。这场雨，也是省会春季的第一场透雨。

记者从市气象台获悉，今天，省会除了有小到中雨，还会刮起3-4级的东北风，在风雨的共同影响下，气温也一落千丈，最高气温会降到10℃左右，跟昨天的最低气温高基本持平。明天，降雨停止，太阳暂缓上岗，预计最高气温能回升到17℃。

与秋天的寂寥、冬天的寒冷相比，省会的春天有些“神经质”，因为，天儿说冷就冷，说热就热，有的市民这样调侃：“差点冻死在春天。”其实，“善变”的春天自古就有，而且有诗为证：“乍暖还清冷，风雨晚来方定，庭轩寂寞近清明，残花中酒，又是去年病。”这是北宋词人张先《青门引》中的名句，描述的正是众所周知的天气现象——倒春寒。李清照的《声声慢》“乍暖还寒时候，最难将息”，天气忽然变暖又转冷时节，最难保养休息，以至于大家“二八月乱穿衣”。

再来看省会入春之后的天气。今年3月3日，省会就正式进入春天；如果您以为从此会暖和起来，那就错了。记者翻看历史气象记录发现，从入春后到昨天，省会大概迎来了5次冷空气，比较明显的当属3月11日那次。3月10日，省会最高气温还高达31.5℃，第二天就被冷空气打压到19.9℃，12日的最高气温更是降到了13.9℃。之后，刚刚暖和了两天，冷空气再次发力，让最高气温重新回到“1”打头。离市民最近的冷空气就是昨天了，跟温暖的上周末相比，昨天的最高气温下降了6℃多，而今明两天的最低气温则会降到个位数，一早一晚的冷意更加明显。

为什么天气忽冷忽热

我们常说“六月的天儿小孩的脸，说变就变”，可是，为什么连三四月这样的春天天气也开始“变化莫测”起来，气温像过山车一样起伏不定呢？对此，气象专家解释说，春天是冷空气活动比较频繁的季节，一旦冷空气到来，气温就会随之下降，甚至会出现大风、降雨等天气。

据介绍，我们冷空气的发源地是地球的北极。在北极的上空，存在着一种独特的天气系统——极地涡旋，简单地讲就是围绕着极地的、自西向东吹的风，它是极地的冷空气与中纬度地区相对较暖的空氣的分界线。春天的时候，太阳的直射点从南回归线开始北移，使北半球的暖空气得以增强，同时极地涡

旋也在减弱，在这个此消彼长过程中，冷空气和暖空气之间的分界线就变得越来越不明显了。

中纬度的暖空气得到了太阳的帮助，实力大大增强，开始侵犯冷空气的地盘。然而，在它入侵冷空气地盘的同时，冷空气也趁机进入了暖空气的地盘。在这场冷暖空气的交锋中，它们各自的地盘呈现出犬牙交错的形状，由于空气的流动性，冷暖空气各自的地盘会迅速的变化，这就会让天气一会儿冷一会儿热。

注意“春捂”适当锻炼

春天气温极其不稳定，冷空气和暖空气交替频繁，这样很容易感染一些春季疾病，例如，流行性感冒等。为了能春季保持健康的体质，远离疾病，市四院中医科专家毕秀霞为市民朋友们支了几招。

“首先是注意保暖。”毕秀霞说，许多人尤其是年轻的小姑娘小伙子们，春天刚到就早早地脱掉了厚衣物，很多人为了美，甚至还会把脚脖子露出来。“虽然中午已经暖和了，但一早一晚还是挺冷的，如果穿得少，就很容易被冻感冒，有的人岁数大了还会出现老寒腿等问题。”毕秀霞说，老话说的“春捂秋冻”还是有一定道理的。建议大家重点捂头和双脚，因为寒多自下而起，所以大家穿衣时不妨“上薄下厚”。而且，老人、小孩和体质偏寒的人可以多捂几天，而身体有内热的人则可以少捂几天。

在饮食方面，毕秀霞建议，春天饮食应以清淡为主，多喝水，多吃新鲜蔬菜，保证营养均衡。中医认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源，脾胃之气健旺，人可延年益寿。而甜味的食物入脾，能补益脾气，因此，毕秀霞说，大枣、山药等可以多吃一点。同时，春季养生重在养肝，大家平时应多喝水，也可以适量饮茶，可选择香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气升发，疏散瘀滞。“春天也应该多吃些新鲜蔬菜，比如春笋、香椿、芹菜、菠菜等，保持身体健康。”毕秀霞说。

有人可能会问了，运动后容易出汗，风一吹会感冒，那是不是春天就不进行户外运动了呢？对此，毕秀霞说，大家应该适当增加户外活动，因为运动不仅能促进身体的血液循环，增强心肺功能，对我们的呼吸系统也是一个很有益的锻炼。此外，可以进行一些有氧运动，比如慢跑、游泳等。

“现在很多人工作生活压力大，作息不规律，这样就会导致人体免疫力低下，每当季节交替的时候就很容易感冒。”毕秀霞说，如果遇到这种情况，大家就要保证充足睡眠和规律的作息，可以早上7点起床，然后喝一杯温开水。中午最好可以休息30分钟左右，补充身体的能量。最好能在22点30分睡觉。毕秀霞说，充足的睡眠能消除疲劳，调节人体各种机能，增强免疫力，让大家保持身体健康，远离疾病。

除此之外，毕秀霞还建议市民养成良好的卫生习惯，每天晚上泡泡脚，如果身体出现不适，应及时就医。

我省新增 3个省级生态园林城

本报讯(记者 师潇雅)近日，河北省人民政府办公厅复函石家庄、保定、邢台、邯郸市人民政府，同意授予石家庄市井陘矿区、邢台市南和区、邯郸市鸡泽县河北省生态园林县城(城区)称号；授予保定市望都县、博野县“河北省园林县城”称号；授予邯郸市峰峰矿区大峪镇、和村镇河北省园林城镇称号。

省政府办公厅强调，获得上述荣誉称号的县(区)和镇要深入贯彻习近平生态文明思想，牢固树立以人民为中心的发展理念，坚持生态优先、绿色发展，充分发挥园林城市、城镇在建设宜居、绿色、韧性、人文城市中的重要载体作用，更加强化生态功能、提升城市和城镇品质、服务美好生活，持续提升人民群众的幸福感和满意度。

至此，我省已成功创建7个河北省生态园林城市(县城、城区)、83个河北省园林城市(县城、城区)和4个河北省园林城镇。另外，我省还成功创建45个国家园林城市(县城)。

用鲜花换纸钱 一花一树寄哀思

本报讯(首席记者 刘琛敏)又是一年芳草绿，清明时节寄哀思。为树立文明祭扫新风，推行绿色生态殡葬，文明低碳祭扫，连日来，长安区西兆通镇开展了多种形式的“文明祭扫 培树新风”主题系列宣传活动。

鲜花祭祀，文明追思。4月1日，西兆通镇东兆通社区新时代文明实践站志愿者在社区纪念堂向祭扫居民耐心宣讲“文明祭扫 培树新风”活动。他们用鲜花换纸钱：朵朵寄托哀思的白菊花、黄菊花代替传统的纸钱。该活动得到了祭扫居民的积极响应，大家纷纷表示，绿色祭扫需要广泛推广，美好环境需要大家共同创造。

与此同时，东庄社区志愿者向辖区居民发放了《“文明祭扫 培树新风”倡议书》和文明祭扫相关宣传海报。他们号召广大居民文明祭扫，不焚烧香纸，避免火灾隐患，大力倡导文明、安全、绿色、低碳的祭扫新风。紫林湾社区则组织了清明诗会，社区青少年们踊跃参加。他们用《清明》《途中寒食》等经典诗词将历史与现实、追思缅怀与弘扬优良家风家教相结合，传承中华优秀传统文化。一花一树寄哀思，店上社区文明志愿者走进了滹沱河风景区。他们向游客宣讲并倡导文明祭扫新风。

“爱鸟周” 呼吁大家文明观鸟

本报讯(记者 马冬 通讯员 王虹敏)每年4月的第一周是河北省法定的“爱鸟周”。4月1日，由河北省林草局联合河北省野生动物保护协会、石家庄市林业局主办的河北省“爱鸟周”宣传活动在石家庄市动物园拉开帷幕。号召全民共同努力，加大对鸟类等野生动物的保护力度，共建人与自然和谐共生的美丽家园。

“爱鸟周”是为保护鸟类、维护自然生态平衡而开展的一项活动。今年的活动主题为“关爱野生鸟类，共建地球生命共同体”，旨在进一步普及野生动物保护法律法规和知识，提高公众生态保护意识、传播爱鸟护鸟理念，营造全社会保护野生动物的浓厚氛围。活动现场同步开展了爱鸟护鸟摄影作品展览、手工创意绘画等主题活动，吸引了不少市民前往参观。此外，还发放宣传手册、宣传布袋、倡议书等宣传品，让“爱鸟护鸟”走进市民生活。

据了解，近年来我省野生鸟类由过去的420余种增加到486种，占我省陆生野生脊椎动物的80%以上，许多珍稀鸟类比如青头潜鸭、丹顶鹤、白鹤等在我省频频“亮相”，鸟类保护工作成效显著。

文明旅游