

今日迎来春分节气 石家庄的春天不远了

这个时节,应遵循下厚上薄原则穿衣



■ 滹沱河南岸新城大街段山桃花盛开,吸引了不少市民赏花打卡。 本报记者 王建国 摄

□ 本报记者 崔虹

“中分春一半,今日半春徂。”今天,我们将迎来春分节气,标志昼夜平分,是整个春季中的“C位”节气。石家庄市第四医院中医科主任、医学博士高宇建议,这个时节,大家应注意“春捂”,遵循下厚上薄原则穿衣,适当多吃辛温发散的食物。

石家庄开启升温通道

在经历了前两天弱冷空气的小插曲后,石家庄昨天艳阳高照,随着冷空气的离开,开启升温通道,最高气温来到了17.3℃。中午时分,走在阳光下,穿羽绒服的人明显感觉到热了,而街上许多人已经脱下厚重的羽绒服,换上了大衣,甚至风衣。

根据石家庄市气象台监测,今天,石家庄晴间多云,最高气温16℃。明天,晴转阴,最高气温18℃。

真正的春天也快来了

今天是春分节气,这是春季的第四个节气,春色从此分,春意从此浓。

春分这一天,太阳直射赤道,南北半球昼夜平分,自这天以后,太阳直射位置由赤道继续向北半球推移,北半球各地白昼开始长于黑夜,南半球与之相反。在气候上,也有比较明显的特征,春分后,中国除青藏高原、东北地区、西北地区和华北地区北部外均进入了明媚的春天。

对于石家庄而言,常年平均入春时间是3月26日,而根据目前气温来看,春天的脚步也越来越近了。

穿衣应上薄下厚

“春分养生,一要平抑肝阳,二要健脾益气,三要育肾养阴。”高宇说,人们在保健养生方面要保持饮食、起居、寒热规律,并保持阴阳平衡,而这关键体现在精神、饮食、起居上的调整。

“春不减衣,秋不戴帽。”对此,高宇解释说,冬季穿了几个月的棉衣,身体产热散热的调节与冬季的环境温度处于相对平衡的状态。由冬季转入初春,乍暖还寒,气温变化又大,过早减掉冬衣,一旦气温下降,就难以适应,会使身体抵抗力下降,容易引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。他建议,此时养生一定要“捂”,遵循上薄下厚原则穿衣,注意下肢及脚部保暖,避免过早减少衣物,以防寒邪伤阳。

“春分时节,人们在饮食上应力求中和,保持寒热均衡,切忌大寒大热。”高宇建议,煮粥时可放少量茯苓、黄芪、山药,能起到益气固表、健脾除湿的作

用。也可泡一些玫瑰花、菊花等花茶,芳香开散,舒畅气机。他告诉记者,此时宜多吃辛温发散的食物,如多用豆豉、葱、姜、韭菜、虾仁等有利阳气生发的食物来调味。还要少酸多甘,多食用口味微甜的甘润食品,如大枣、百合、梨、桂圆、银耳、萝卜等。不过,麻辣火锅要少吃,羊肉、狗肉以及过于辛辣及油炸食物都要少吃,因为这些食物都可能损耗阳气,导致上火。

如今,天气刚刚由寒转暖,各种致病的细菌、病毒随之生长繁殖。因此,高宇提醒大家要注意常开窗,使室内空气流通,保持空气清新。比如,上午8时左右,一般气温较低,空气质量也较好,是开窗通风的好时机。此外,居室至少还应在午睡后和晚睡前开窗通风。

春分时节,大自然阴阳各半,运动也宜内外调和。高宇建议,日间气温比较适宜,可以适当增加户外活动,如骑车、慢跑、散步、瑜伽、跳绳、羽毛球等。清晨和傍晚应尽量选择室内活动,以身体微微出汗为宜。动作建议以舒张伸展为主,如八段锦、太极拳等。

高宇特别提醒,春季是花粉过敏的高发季节,易过敏人群要尽量避开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩,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。

春分到,蛋儿俏

春分是二十四节气中特别受重视的一个节气。古人讲究“春祈秋报”,即在春耕时祈求风调雨顺,秋收时祈盼五谷丰登。

祭祀活动。在民间,“春祈”是敬拜土地神,通常在春社日举行,也就是立春后第五个戊日,通常在农历二月,与春分节气相近。据记载,在清代,春分一到,在严肃的祭祀活动后,皇帝会亲自到北京正阳门外的先农坛,换上“亲耕服”下地播种。

送春牛图。旧时,有些地方时兴在春分送“春牛图”,在一张红纸上印上农历的节气,再印上农夫耕田的图样。

春分竖蛋。据史料记载,春分竖蛋的传统起源于4000年前的中国,以庆祝春天的来临。在春分的那一天,人们选择一个光滑匀称、刚生下四五天的鸡蛋,轻轻地放在桌子上把它竖起来。虽然失败者颇多,但成功者也不少。春分成了竖蛋游戏的最佳时间,故有“春分到,蛋儿俏”的说法。

吃春菜。春菜是一种野苋菜,乡人称之为春碧蒿。每逢春分那天,全村人都去采摘春菜。在田野中搜寻时,多见是嫩绿的,细细棵,约有巴掌那样长短。采回的春菜一般家里与鱼片滚汤,名曰春汤。

3月儿童剧展演季启幕

本报讯(记者 黄莹)《丑小鸭》《木偶奇遇记》……3月,河北省话剧院儿童剧场精心打造的“春启童梦”儿童剧展演季已经启幕,3部经典儿童剧相继上演,为小观众献上一场与春天同频的艺术大餐。

本次展演季精选数部经过市场与观众双重检验的优质儿童剧,涵盖时间管理、自我认同、品格塑造三大成长主题,为不同年龄段孩子提供适配的精神养分。其中,作为荣获全国戏剧文化奖话剧金狮儿童剧奖的精品剧目,《“下次开船”港》于3月14日、15日率先上演,带领小朋友走进充满奇幻色彩的玩具世界,跟随主角唐小西经历一场与时间赛跑的冒险;3月21日、22日,《丑小鸭》将上演,该剧目保留了原著温暖向上的内核,互动环节让孩子沉浸式融入剧情,学会接纳自己的不同;3月28日、29日,《木偶奇遇记》将上演,孩子们将在跌宕起伏的剧情中,读懂诚实、勇气与责任的重量,完成一次关于品格成长的奇妙旅程。

据了解,这些剧目均采用契合儿童审美特点的舞台设计,鲜艳明亮的色彩、充满想象力的道具造型、灵动活泼的音乐舞蹈,如同把春天的斑斓搬进剧场,为孩子带来全方位的美学熏陶,激发想象力与创造力。同时,这几部儿童剧均为“合家欢”类型,不仅能让孩子看得投入,家长也能在剧情中找到共鸣。

开展隐患排查整治 筑牢城市安全防线

本报讯(记者 赵晓华 实习生 陈昱廷)为切实防范化解城市公共空间安全风险,规范市容环境秩序,保障人民群众生命财产安全,近日,石家庄市城管综合保障中心聚焦辖区内围挡、大型户外广告设施,开展安全巡查与隐患排查整治行动,以精细化管理守护城市安全底线。

巡查中,工作人员重点对辖区内施工围挡、大型户外广告设施进行“逐点位、逐设施”细致检查,重点核查围挡结构牢固度、框架稳定性等情况,以及广告面板是否存在破损、锈蚀等风险,同时排查线路老化、亮化设备隐患等问题。

对排查出的隐患,现场建立台账、明确责任、限期整改,做到即查即改、动态清零。对违规设置、存在重大安全隐患的户外广告,依法依规予以清理拆除。同时,执法人员向围挡、广告责任单位讲解相关管理规定,督促落实安全管理主体责任,引导其加强日常自查维护、规范设置、文明运营,共同维护整洁有序、安全稳定的城市环境。

下一步,石家庄市城管综合保障中心将建立常态化巡查与应急处置机制,加大巡查频次,强化预警响应,持续巩固整治成效,着力为市民营造安全、整洁、有序的行与生活环境。

法治进校园 安全你我行

石家庄晋州市开展专题普法教育活动

本报讯(记者 崔虹 通讯员 石珉玮 尹博)为进一步增强青少年法治意识,筑牢校园安全防线,近日,石家庄市晋州市司法局、晋州市教育局联合走进晋州市职业技术中学,开展“法治进校园 安全你我行”专题普法教育活动,为高一全体师生带去一堂内容详实、贴近生活的法治教育课。

活动现场,普法讲师紧扣青少年成长特点,结合自身典型案例,以“身边事”教育“身边人”,重点围绕校园欺凌防范、网络诈骗识别、未成年人权益保护等内容开展细致讲解。普法讲师将抽象的法律条文转化为生动易懂的生活场景,以案释法、以法明理,引导学生认清行为边界、增强防范意识、学会依法维权,让法治精神真正入脑入心。学生们认真聆听、踊跃互动,现场学习氛围浓厚。

此次活动有效强化了学生法治观念,夯实了校园法治建设根基。下一步,晋州市将持续深化“法治进校园”系列活动,不断丰富普法形式、拓展教育载体,把法治教育融入校园日常,让法治种子在青少年心中生根发芽,为青少年健康成长撑起坚实的“法治保护伞”。