立春之后 户外运动益身心

本报融媒体记者 宋云层

市民在跳扇子舞。本报融媒体记者 宋云层 摄

春节期间，面对各种美食的诱惑，不少人体重增加了不少。一年之计在于春，随着气温逐渐回升，蛰伏了一个冬天的人们纷纷走出家门活动起来。你看，广场上、公园里，到处都能看到人们运动的身影。

走出家门动起来

2月6日上午，在京港绿地，欢歌笑语秧歌队的队员正在跳扇子舞，随着欢快的音乐，大家翩翩起舞。

“今天是我们今年的第一次活动，以后每周一、周四的上午我们都会来这里锻炼。冬天天气太冷，不方便活动，跳舞暂停了一段时间，现在立春已过，大家都愿意走出家门活动筋骨了。”秧歌队负责人杨丽君笑着说。

据介绍，秧歌队队员很多是生活在商丘的东北人，她们大多已经退休，大家在一起扭秧歌、跳扇子舞，还经常参加公益演出，在运动中收获了健康和快乐。

2月6日下午，在日月湖的跑道上，市民李林和妻子并肩慢跑。近段时间，到日月湖跑步成了两人每天的必修课。“过年吃胖了三四斤，最近天气暖和了，赶紧锻炼，把脂肪减下去。”李林说。日月湖风景很美，等花开时景色会更美，他们选择在日月湖跑步，不仅能锻炼身体，更能愉悦心情。“好好锻炼锻炼身体，今年还要实施二胎计划。”李林笑着说。

在金世纪广场，跳广场舞的市民也踏着节拍愉快地锻炼；练滑板的孩子在爸妈的鼓励下艰难地滑出第一步；学骑自行车的宝贝摔倒后，又倔强地扶起车再次尝试骑行……

想要坚持运动，少不了好的运动装备。近几天，运动用品店里顾客也明显增加，在步行街一运动品牌专卖店店员告诉记者，近段时间运动服、运动鞋销量明显上升。

找到适合自己的锻炼方式

“刚刚度过了寒冷的冬天，人体机能尚在恢复期，所以春季运动还是以‘慢’为主，以免造成关节受伤。”梁园区健康教育所工作人员杨硕说，在锻炼前，建议大家先做热身操，尤其是要活动膝关节，使关节得到松弛。此外，杨硕还推荐了一些最适宜春天的运动，大家可以一起动起来。

散步是一项值得推广的养生保健方法。不管白天有多忙，当一天的工作结束之后，到街头巷尾走一走，可以很快消除疲劳。由于腹部肌肉收缩，呼吸均匀乃至加深，利用血液循环，增加胃肠消化功能。众多寿星的长寿秘诀之一，就是每日要有一定时间散步，尤其重视春季散步，因为春季气候宜人、万物生发，更有助于健康。

慢跑对于改善心肺功能、降低血脂、提高身体代谢能力和增强机体免疫力、延缓衰老等都有良好的作用。慢跑还有助于调节大脑活动，促进胃肠蠕动，增强消化功能，消除便秘。春天慢跑还能看到满眼绿色，对视力的恢复也很有好处。

骑自行车是一种改善人体肌肉耐力和心肺耐力的有效的健身方式。在骑行过程中，人体主要的肌肉群都要参与工作，包括腿部、手臂和腰腹部的肌肉。骑自行车是典型的有氧运动，以70%—80%最大心率骑行15分钟或者更长时间可以帮助你消耗卡路里，并且改善心肺耐力。此外，骑自行车也可以帮助我们释放压力，在一天紧张的工作之后可以选择骑自行车来给自己的身心放松一下。

外出郊游踏青不仅仅能够亲近自然、放松身心，而且还能够强身健体，赶走春困。踏青郊游这项运动几乎对于每个人来说都很适合，而且运动负荷强度完全可以根据个人的情况制订，时间长短也顺其自然。对于一些年老体弱的人来说，每分钟大约走60步—70步，一些健行者可能要走每分钟约70步—90步。对于一些疾病初愈的人来说，也可以选择外出踏青郊游，步行的过程中走一走歇一歇，时快时慢，快慢相间，有利于病后的恢复。

年轻人可以进行跑步、打球等激烈运动，中老年人可选择低强度、低能量消耗的运动模式，打太极就是一个很好的选择。为了取得最佳效果，打太极的地点最好选在户外。

春季运动这些事项需注意

加强春季锻炼好处很多，可以强健体魄，保持旺盛精力，同时抵抗春季的各种流行病。一听这么多好处，不少人按捺不住想马上出去跑5公里。商丘市第六人民医院骨科主任张千奇说，春季运动还有不少禁忌，了解清楚再运动也不迟。

“进入春季，身体器官功能比较低，肌肉松弛，韧带变硬，急于激烈锻炼，易让人受伤。加上春季气候变化无常，锻炼会有更多的讲究。为了避免伤害身体，一定要知道春季锻炼的注意事项，健康运动才能养好身体。”张千奇说。

春季早晚温差比较大，跑步会出汗，所以很多人跑步的时候就穿短袖短裤。张千奇说，这种做法不可取，可能会造成受凉，引发感冒。他建议，最好先穿着外套运动，等身体热了再脱掉，运动完擦掉身上的汗再穿回来，这样就能预防感冒。

要循序渐进，不要超负荷运动。由于冬季大家运动较少，所以春季运动要以恢复身体机能为主要目的，不可一次运动时间太长，造成身体消耗过大，这样反而对身体不利。运动时间和强度因人而异，一般控制在30分钟到1个小时，最好先选择快走或者慢跑等比较柔和的有氧运动。

先热身，防运动拉伤、扭伤。因为人的肌肉和韧带在气温较低的情况下会反射性地引起血管收缩，黏滞性增加，伸展度降低，关节的活动幅度减小。因此进行运动前，一定要进行充分的热身准备，腰部与四肢的关节等部位，以促进局部血液循环，防止肌肉和韧带拉伤、扭伤。

张千奇还提醒，空腹或饱腹都不适合锻炼，容易造成血糖过低、血液黏滞。锻炼前一定要进食，可以吃面包、牛奶、鸡蛋或水果，五分饱就可以，运动前后还要多饮水。积极锻炼本是有利健康的事，如果不注意细节，反而会影响健康。

挥拍打乒乓球。本报融媒体记者 宋云层 摄

本周多阴雨

本报讯（记者 祁 博）上周六，我们迎来了立春节气，但从气象意义上来说，立春并不等于入春，目前我市仍处在“冬意仍存盼春来”的季节中。据市气象局分析，受静稳天气影响，周二凌晨至上午有雾；周三至周四，受低槽和冷空气影响，有小雨雪天气，气温较前期有明显下降；周六至周日还有一次小雨天气过程。本周，我市最低温度-4℃—3℃，最高温度13℃左右。

具体预报如下：星期二，多云到晴天，1/℃13℃；星期三，阴天，有小雨雪，2℃/7℃；星期四，阴天，有小雪，-1℃/4℃；星期五，多云到晴天，-4℃/8℃；星期六，多云转阴天，有小雨，0/11℃；星期日，阴天，有小雨，3℃/10℃。

立春后的气温变化仍较大，忽冷忽热，空气干燥，总体来看，气温仍处在较低水平。人体对风寒邪的抵抗能力有所减弱，所以要特别注意春捂，合理增减衣服，避免风寒邪气入侵。最好不要过早地减少衣物，仍应该注意保暖、防风。饮食上应适当减少进补，顺应季节的变化多吃些温性的食物，滋养肝脾。

2月5日，市民在日月湖景区放风筝。当日天气晴好，市民纷纷来到日月湖景区休闲放风筝，尽享春光。本报融媒体记者 崔 坤 摄

2月6日起恢复旅行社港澳团队游业务

我市旅行社摩拳擦掌积极筹备

本报讯（记者 鲁 超）“疫情防控政策调整后，旅游市场升温迅速，利好消息接连不断。”2月6日，得知恢复旅行社及在线旅游企业经营内地与香港、澳门入出境团队旅游和“机票+酒店”业务后，花木兰旅行社线路负责人米颖告诉记者，随着春暖花开，团队旅游旺季的即将到来，政策利好将带给旅行社更好的发展。

记者从市文化广电和旅游局获悉，为贯彻落实党中央、国务院决策部署，给内地与港澳人员往来提供更大便利，按照国务院联防联控机制综合组要求，2月6日起，恢复旅行社及在线旅游企业经营内地与香港、澳门入出境团队旅游和“机票+酒店”业务。

“2月3日，文化和旅游部办公厅发布该通知，自当日起，旅行社及在线旅游企业可开展产品发布、宣传推广等准备工作。”米颖说，之前还发布了2月6日起，试点恢复全国旅行社及在线旅游企业经营中国公民赴有关国家出境团队旅游和“机票+酒店”业务，涉及的国家包括泰国、印度尼西亚、柬埔寨、马尔代夫、斯里兰卡、菲律宾、马来西亚、新加坡、老挝、阿联酋、埃及、肯尼亚、南非、俄罗斯、瑞士、匈牙利、新西兰、斐济、古巴、阿根廷，“加上香港和澳门特别行政区，对于想要远游的市民来说，可选择的目的地非常丰富。”

米颖表示，许多旅行社从业人员在2月3日就开始通过网络发布香港旅游发展局的推介视频。

据了解，文化和旅游部要求各地要高度重视，按照属地管理原则，周密做好组织工作。要认真落实“乙类乙管”总体方案要求，宣传倡导“每个人都是自己健康第一责任人”理念，提醒游客出行前做好自我监测，确认自身健康状况，行程中注意自身安全和防护，遵守内地与港澳人员往来相关防疫规定。各地要指导旅行社严格落实团队旅游管理各项制度和规范，依法与游客签订旅游合同，及时在全国旅游监管服务平台准确填报入出境旅游团队信息。旅行社要确保旅游产品质量，提升旅游服务水平，提醒游客投保人身意外伤害等保险，倡导安全、文明、绿色、健康旅游新风尚。各地要严格要求旅行社切实执行“一团一报”制度，加强对旅行社及在线旅游企业的监督检查，依法查处“不合理低价游”、安排游客参观或者参与违反我国法律、法规和社会公德的项目或者活动等违法违规经营行为，切实维护旅游市场秩序。

“2月6日起，恢复旅行社及在线旅游企业经营内地与香港、澳门入出境团队旅游和‘机票+酒店’业务。这是经营国际旅游业务的旅行社所期盼已久的，也是众望所归。”米颖表示，港澳游在疫情封关之前，是相当火爆的出境旅游线路，很多大陆同胞都想去香港、澳门走走看看。

“香港特别行政区的维多利亚港、星光大道、海洋公园、紫荆花广场等；澳门特别行政区的大三巴牌坊、妈祖庙、金莲花广场等，每次带团过去，见到的大陆游客要比当地人还多。”米颖说，港澳游拉动了当地经济的发展，本次通关，香港还免费派发50万张机票，欢迎祖国大陆同胞和世界各地的朋友到香港旅游。此外，旅行社的港澳游产品也陆续完善。她同时提醒游客朋友们，如果想去港澳旅游，首先需要办理往来港澳通行证，带着本人身份证和户口本到户口所在地的公安局出入境大厅就可以办理，有效期五年。之前持有该证件的朋友们，在出行前要查看证件是否还在有效期内。

小儿易患肺炎 若有高烧要警惕

小儿的抵抗力比较差，在成长的过程中很容易患上肺炎，严重的肺炎会影响到心脏、神经、消化等多个系统，甚至会引起心力衰竭合并中毒性脑病等，所以早发现、早治疗特别关键。

家长要注意留心观察孩子的精神状态、饮食情况以及睡眠等是否有异常，同时看是否有高烧、呼吸困难等症状。

小儿患上肺炎后，常出现以下症状：高烧。肺炎患儿一般会有38℃以上的高烧，且持续2天—3天。一旦发现孩子有咳嗽、精神萎靡的情况，要监测孩子体温，有高烧情况及时就医。

呼吸急促。小儿出现肺炎时，常常会有咳嗽、呼吸急促、呼吸困难等症状，所以家长要注意留心观察孩子的体征，当孩子出现咳嗽发热，同时伴随有呼吸增快的情况，要到医院及时就诊。

胸凹陷。世界卫生组织推广的早期肺炎的信号之一就是胸凹陷。当孩子出现咳嗽、呼吸急促并伴有胸凹陷，可以初步判断为重症肺炎。如没有胸凹陷，一般诊断为轻症肺炎。

小儿肺炎的危害有：神经系统损伤。孩子得肺炎后易高烧，所以最先损伤的往往是神经系统。早期的时候孩子常常出现烦躁不安、嗜睡乏力和哭闹不止的反应，精神情绪持续性不佳。随着病情的发展，会出现中枢神经系统病变，严重时可能会导致昏迷不醒。

心脏损害。孩子得了肺炎后，病灶逐渐累及心脏系统，因为高烧会引起心跳加快，而持续高烧有可能导致心律失常，症状为面色苍白，并有明显紫绀。病情严重的患儿，可能会出现中毒性心肌炎和心力衰竭等并发性疾病。

脑损伤。肺炎可直接导致患儿有不同程度的缺氧缺血，严重缺氧时可引起脑水肿、缺氧性脑病以及中毒性脑病。患儿可伴随有脑膜刺激征和前囟隆起的症状，表现眼珠上翻、四肢抽搐和神志不清，发病较急，有较高的病死率。

胃肠道损害。孩子得肺炎后，常伴随有食欲不振、呕吐腹泻等胃肠道反应，病情严重的孩子易导致麻痹性肠梗阻，更严重的患儿还会出现消化道出血的症状，肠鸣音也会随之消失，出现咯血和便血，呕吐物会呈现出咖啡渣样。

根据引起小儿肺炎的病因不同，治疗方法也不同。

细菌性肺炎根据孩子感染细菌种类不同，选用不同的抗生素进行对症治疗。

病毒性肺炎选择抗病毒药物进行抗病毒治疗，目前临床抗病毒药物的效果不如抗细菌药物的针对性强。

微生物引起的肺炎如果孩子得的肺炎是因为支原体感染，可用大环内酯类药物进行治疗。

吸入性肺炎如果是因为吸入羊水引起的肺炎，可先清理呼吸道，再进行针对性治疗。

（来源：河南省卫健委）

编辑：赵若羽
E-mail:zhaoruoyu7890@126.com