

本周气温回升明显

最高温度将达20℃

本报讯(记者 祁博)经过漫长的寒冬和料峭的初春,在三月份的第一周,我们将迎来久违暖意。预计本周我市以晴天间多云天气为主,气温逐渐升高,周内最高温度20℃左右,最低温度-2℃-1℃。

具体预报如下:星期二,多云间晴天,1℃/15℃;星期三,晴天间多云,4℃/15℃;星期四,晴天间多云,2℃/16℃;星期五,晴天间多云,5℃/17℃;星期六,晴天间多云,3℃/19℃;星期日,晴天间多云,4℃/20℃。

市气象局关于生产生活的建议:因地因苗制宜,做好麦田分类管理,合理运筹水肥,适时开展小麦病虫害的综合防治工作。设施农业需密切关注天气预报,提前做好防风加固等各项管理工作。早晚温差较大,注意适当增减衣物,预防感冒。

春季养肝护肝从这些细节做起

本报融媒体记者 宋云云

春天到了,柳树悄悄吐出了嫩芽,不少人脱掉了厚厚的棉衣,开始活动筋骨。在这天气渐暖的时节,人的身体也从“冬藏”的状态逐渐转换为“春生”,肝脏顺应着春气,在此时最活跃,也最能接受滋养。春季养生该怎么养,怎么做才能顺应自然,达到事半功倍的效果,成了不少人关心的话题。记者就此问题采访了市中医院国医堂主任、中医主任医师杨华。

“春天在五运中属木,而人体的五脏中肝属木,因而肝与自然界的春气相通。”杨华说,春天阳气生发,万物始生,一片生机。《黄帝内经》中说,养生要遵循“春生夏长秋收冬藏”,也就是说有了春天的肝生,才会有夏天的心长、秋天肺的收敛和冬天肾的潜藏。因此,春季养生以顺应阳气自然生发舒舒的特点,以养肝为要务。

《黄帝内经·素问》中说:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣,夜卧早起,广步于庭,被发缓行,以使志生,生而勿杀,予而勿夺,赏而勿罚,此春气之应,养生之道也,逆之则伤肝,夏为寒变,奉长者少。”也就是在春天,肝气旺盛而开发,春天为肝旺之时,养肝能调和情志,改善肝的疏泄和阳气的生发,调节人体脏腑功能,使肝气顺达,气血调畅,强化肝的生理机能,达到防病保健的目的,春天没有很好地生,到了夏天就容易发生受寒的情况。

杨华说,中医理论认为肝为刚脏,喜条达而恶抑郁。肝在五脏六腑中属于刚烈之脏,喜温和、柔润、条畅的情

放飞风筝 乐享春光

本报融媒体记者 宋云云

“儿童散学归来早,忙趁东风放纸鸢”。春暖花开,暖风徐徐,又到了放风筝的好时节。近日,随着气温回暖,不少市民选择走到户外,放风筝、赏春景,亲近大自然,感受春天的气息。

市民外出踏青放风筝

2月26日,正值周末,天气晴好。在日月河景区,在若隐若现的风筝线拉扯下,空中飞舞着五颜六色的风筝,花型、鸟型、鱼型……孩子们奔跑嬉戏,一幅美好的踏青图展现在眼前。

草地上,孩子们兴奋地握紧手里的风筝线轴,在父母的指导下学习拽线、松线。家长们也互相分享着风筝放飞的技巧,尽情体验着快乐的亲子时光。

记者注意到,在这里放风筝的不仅有带着孩子玩乐的市民,更有专业的风筝爱好者。市民王林是放风筝的一把好手,他告诉记者,放风筝也是有技巧的,放风筝要迎风,这样才能通过气流得到向上飞的力。他边说边演示,只见他先伸出手测量风向,把风筝放在地上,迎着风提线,风筝从地面上一跃而起,随后放线、收线、再放线,风筝便稳稳地慢慢升空。

此外,在日月湖景区、火神台东广场和市区各大公园等空旷的地方,都能看到孩子们手握风筝线轴奔跑的身影。除了上述地方以外,记者梳理了一下,市区还有不少地方适合放风筝,如黄河东路的沙河公园、长江东路的运河公园、康林河旁的运动公园、凯旋路附近的商都公园等,场地比较开阔,闲暇时可以带上家人或约上三五好友,到这些地方踏青、放风筝。

“小时候父亲就喜欢春天带我放风筝,现在我也带孩子来感受这种乐趣。”在商都广场,一位女士带着两个孩子在放风筝,虽然两个孩子手里的风筝很小,但孩子们获得的快



市民在日月河景区放风筝。

本报融媒体记者 宋云云 摄

乐一点也不少。

放风筝健脑醒脑益处多

“放风筝是一种回归大自然的最佳健身运动,好处有很多。”商丘市第三人民医院内分科主任高金保说,放风筝对视力、颈椎等都有好处。他建议市民春暖花开时,可以走出家门放风筝,放松心情。

高金保说,放风筝时需要极目远眺,这就能够调节眼部肌肉和神经,消除眼睛疲劳,达到保护视力的目的,对防治近视眼、老花眼、视神经萎缩有利。

此外,放风筝时心情舒畅,精神愉快,可使处于紧张状态的大脑皮层和脑血管放松,使大脑皮层得到休息,对神经衰弱及失眠症有辅助治疗作用。放风筝时精神专注,可排除杂念,心情放松,释放压抑的情绪,通过排除浊气,顺畅清气,使体内气息顺畅。

经常放风筝还可以保持颈椎、脊柱的肌

张力,保持韧带的弹性和椎关节的灵活性,增强骨质代谢,加强颈椎、脊柱的代偿功能,既不影响颈椎,又可预防椎骨和韧带退化。放风筝者眼望天空,还可使颈项部的肌肉得到放松,有利于保持颈椎的生理弧度,改善局部血液循环,促进颈椎病的康复。

高金保提醒,在放风筝时,人们的头颈需要较长时间仰,如果颈部没有完全活动开,长时间仰会出现眩晕、站立不稳等症,也极易导致危险事故的发生。特别是老人在放风筝前,要做5分钟—10分钟的颈部准备活动。在放风筝的过程中每隔30分钟—40分钟就要轻轻低头活动颈部,然后坐下休息5分钟—10分钟。

安全问题不可忽视

看放风筝有这么好处,很多市民打算赶紧买个风筝放起来。专业玩家张志强提醒大家,放风筝好处虽然有很多,但安全问题一定要注意。张志强说,目前,市面上一般使用的风筝线是尼龙、丙纶材质,这些线直径0.2毫米左右,白色、灰色为主,半透明。风筝依靠空气流动力来飞翔,越到高空,空气的流动力就越大,这股力量会使风筝线变成了危险的空中“利刃”,绷紧的风筝线比刀都快,所以在放风筝时要注意安全。

张志强还提醒大家,应尽量要选择空旷人少的场地,为了方便更好地控制风筝,如果条件允许的话,尽量戴手套,以避免手指被风筝线割伤。

在收回风筝的时候,尽量选择远离电线的地方,收线动作尽量放缓。如果风筝线断了,也尽量将断线回收,不要随手乱扔,以免误伤他人。

另外,放风筝时最好选择在郊区宽广、平坦的田野或市内的广场、运动场等地方,不要去宿舍楼、办公楼顶,或安装有高压输电线的地方,避免意外事故发生。



2月27日,在新建成投用的睢阳区新城实验小学古城校区,孩子们在操场上运动。近年来,我市不断加大教育资金投入,逐步实施了一批城区学校新建、迁建工程,极大地改善了学生的学习环境。

本报融媒体记者 崔坤 摄

诚实守信模范刘子勋
拾金不昧点亮道德之光

本报融媒体记者 戚丹青

一个好人就是一面旗帜,一位模范就是一座丰碑。商丘市林业发展中心工程师刘子勋今年刚满30岁,风华正茂的他在做好本职工作的同时,热心参与社会公益慈善事业,尽心竭力地为人民群众做好事、办实事。2022年10月12日,刘子勋捡到2万多元现金后主动归还失主,拾金不昧的行为赢得周围一片赞誉,也因此被评为2022年下半年诚实守信“商丘好人”。

当日,刘子勋和同事在金世纪广场宣传野生动物保护知识和相关法律法规。10时30分许,他捡到了一个旧档案袋。“一开始我以为是同事拿的宣传材料,想着回单位的时候带走,便把它放在了台阶上。走的时候拿起档案袋感觉有点不对劲,于是打开看了一眼,里面竟然装有2万多元现金。我想,失主肯定有急用,丢了该多着急啊!”说起当时的事情,刘子勋依然记忆犹新。当时他一心只想着怎么把钱归还失主,第一时间将此事上报给了中心领导,又联系了附近派出所。民警通过核实后确认,这2万多元为包先生所丢,最终将钱分文不少地交到了失主手中。

原来,当日上午,失主包先生身上带着2万多元现金骑着电动车准备去购置家具,途中钱包不慎丢失,让他心急如焚。后来得知刘子勋捡到钱后主动寻找失主,包先生非常感动,非要拿出1000元作为答谢,却被刘子勋婉言谢绝。为了感谢刘子勋,包先生将一面印有“拾金不昧风格高,弘扬社会正能量”的锦旗送到他手中,以表感激之情。

刘子勋告诉记者,他与妻子的工资并不高,还有一定的房贷压力,但面对从天而降的巨款,他并没有心动。“谁挣钱都不容易,我不会昧着良心拿别人的钱。”在他看来,只有靠自己双手挣的钱花起来才踏实。

据了解,拾金不昧的事情发生在刘子勋身上已不是第一次,他曾多次捡到钱物并归还失主。

在生活中,刘子勋能够想他人之所想,急他人之所急,通过自身捐款、社会筹款等多种途径融资,为贫困家庭和公益事业提供资金援助。在疫情防控期间,他积极参与志愿服务,用奉献和担当、忠诚与守护,连续两个月坚守抗疫岗位,用“志愿红”守护群众以实际行动诠释“商丘之为”的深刻内涵。在工作中,刘子勋积极弘扬社会主义核心价值观,深入践行“绿水青山就是金山银山”的发展理念,结合工作实际,一边钻研业务知识,一边加强林业生产实践,创造性地开展工作,准确把握着眼点、聚焦点、突破点,结合林业实际,以更加过硬的能力作风和更高的工作水平,为加快建设生态强市、人与自然和谐共生的现代化商丘作出自己的贡献。

“做好工作是公职人员的本分,善行善举是林业人义不容辞的责任和担当。”刘子勋希望通过自己的一次次凡人善举,去诠释“诚信做人、踏实为民”的精神品质,带动身边更多的人向上向善,争做社会的好公民、单位的好员工、家庭的好成员,为实现中华民族伟大复兴奉献自己的光和热。

宁陵葫芦烙画亮相第十三届
中原古韵非遗展演

本报讯(记者 李岩)“陕北说书、中原大鼓、壮族打扁担、少林功夫……这次展演活动邀请来自河南、青海、四川、内蒙古、陕西等12个省(自治区)的国家级非物质文化遗产项目,让非遗传承人和非遗工作者大开眼界。”近日,带队赴周口淮阳参加第十三届中原古韵—中国(淮阳)非物质文化遗产展演的宁陵县文化广电旅游局工作人员阎继魁在接受记者采访时说。据了解,宁陵县非遗项目葫芦烙画传承人翟志伟受邀参加了这次展演。

中原古韵—中国(淮阳)非物质文化遗产展演已成功举办了十二届,本届非遗展演秉承坚持“人民的非遗、人民共享”理念,旨在积极弘扬非遗的时代价值、展现时代风采,践行文旅文融合战略,推动非遗更好融入现代生活,更好服务经济社会发展和满足人民群众日益增长的美好生活需要。本次展演举办时间为2月21日至3月24日。

在接受记者采访时,翟志伟说:“2月21日,我受邀参加了第十三届中原古韵—中国(淮阳)非物质文化遗产展演,非遗展演是推荐、展示非遗产品的平台,这次我精心挑选了葫芦烙画、葫芦雕刻、葫芦灯制作等56件手工艺品进行展示,特别是和来自全国的非遗传承人一起交流学习,感觉受益匪浅。”

2017年,翟志伟依托市级非遗代表性项目葫芦烙画制作技艺,设立“葫芦烙画非遗工坊”,生产的葫芦烙画、葫芦雕刻等手工艺品通过线上线下渠道销往国内各地,带动219户脱贫,参与脱贫人数651人,线上线下培训3619人次,带动月人均收入1800元。此外,翟志伟还经常参加非遗走进高校、走进中小学等活动,做好传统文化宣传推广工作,努力为乡村振兴作出贡献。

编辑:赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com

之机,在人体生机最为旺盛之时,多做这两个运动,排出多余的情绪“垃圾”,令心情愉悦,肝气舒畅,享受一整年的健康安泰。

推肝经,疏肝助眠。杨华说,可以选择在睡前推推肝经,养肝又助眠。不仅能睡个好觉,次日神采奕奕,而且能理气解郁、缓解肝气郁结引起的乳房胀痛、两肋胀痛、胸闷心烦等问题。具体做法是把双腿弯曲打开,先从左腿开始,双手叠按在大腿的根部,稍用力地向前推到膝盖,反复推50次,之后换右腿。

除了推肝经,还可以拍打两腋,散肝经之邪气。《黄帝内经》中说:“人有八虚,肝有邪,其气流于两腋。”虚就是薄弱的意思,肝之邪气主要藏匿于两腋下,容易令气运行受阻。

此外,腋下有心经、心包经和胆经这三条经脉运行。假如这三条经络循行受阻,造成气血阻滞,就会伤及相应脏腑,从而引发头晕、心烦易怒、口苦、胸闷等症。拍打腋窝,不仅能散肝经之邪气,还有利于疏通那三条经络,达到疏肝理气、调养心神的作用,防治心脏和肝胆相关疾病。具体做法为一侧手掌扶好头,将腋窝充分暴露,用另一侧空手掌拍打,每天每侧做3分钟—5分钟。

总的来说,以上各种做法都是为了保证肝气顺达、气血调畅,达到防病目的,让身体更健康。



联办 商丘市科学技术协会
商丘日报社