

健身、阅读、自驾游……

市民过年花样多

文/图 本报融媒体记者 鲁超

在刚刚过去的春节假期里，面对难得的8天长假，许多市民纷纷走出家门，走亲访友，自驾出游。其中，健步走出健康，走进城市书房阅读图书，一家人自驾出游欣赏美丽河山等新风尚，成为这个春节假期里的亮点。

运动起来迎新春

春节假期，社区工作者许秀华一直坚持与金世纪健走团古城健走队的队友们围绕古城徒步健身。“春节假期里，我们每天早上6点半左右在古城东门牌坊处集合，然后绕着古城健步走。”许秀华说，虽然春节假期一起健步走的队友比平时略少，但每天也有三四十人，大家觉得在新春佳节里，一起健步走，不但能够欣赏到古城不一样的美，而且还能强身健体，非常有意义。

许秀华告诉记者，由于工作原因，每天都要关注社区居民的方方面面，节假日无法外出游玩，而每天早上的健步走，在锻炼身体的同时，还不影响工作。“我们的步速比较一致，56分钟就可以围绕古城走上一圈。”许秀华说。

“羽毛球馆大年初二下午就开门了，我们这些喜欢打球的球友就在球场上度过春节。”陈辰是一名羽毛球爱好者，他说，平日常去的平原路上的羽形体育馆，春节假期，这里仍然给广大球友提供了锻炼身体打球的场所。“每天都有不少球友在球馆打球，与往常相比，还多了春节的喜庆气氛。”陈辰说。



市民在羽毛球馆体验运动的乐趣。

到城市书房“充电”

春节假期，位于梁园区廉政广场的城市书房正常开放，每天都有不少市民前来借阅或现场阅读图书。

“我家就住在附近，节假日也没有外出，空闲时间带着孩子来城市书房里读书。”市民张涛说，自家附近的城市书房有空调、书桌以及饮用水等设施，环境优雅，氛围也很好，“平时工作比较忙，读书的时间不多，春节放假了，来这里读读书，也能‘充充电’，补充一些知识。”

张涛告诉记者，城市书房的图书是经过图书馆工作人员精心挑选的，适合不同年龄段的人群，不仅是正版图书，而且不用担心有一些不适宜的内容被孩子读到。

“城市书房由梁园区图书馆管理日常

运营维护，春节假期里正常开放。”梁园区图书馆馆长陈文博说，城市书房也是我市打造15分钟文化圈，提升城市品位的一项重要组成部分，更是建设书香商丘、书香梁园的一项重要举措。据统计，春节假期，仅廉政广场的城市书房就有300多人前来阅读图书。

陈文博说，为了给广大市民提供优良、舒适的阅读环境，在春节假期，梁园区图书馆始终安排工作人员在城市书房值守，保障书房内的环境卫生，为前来借阅或现场阅读图书的市民提供方便。

自驾游开阔眼界

春节假期，高速公路小型汽车免费通行，许多人选择了自驾游，去欣赏美丽的河山。

“我们一家三口大年初二就开车出发了。”市民孟庆杰说，难得的春节假期，他带着妻子和孩子一起自驾游，去看看在家里看不到的美景。他们第一站去了张家界，欣赏张家界国家森林公园美丽的风光，感受土家族的风土人情。

孟庆杰说，在张家界游玩之后，一家人又去了湖北恩施、宜昌和重庆等地，带着孩子看了长江风光，欣赏了三峡大坝的壮观，品尝了重庆美食。

“读万卷书不如行万里路。”孟庆杰告诉记者，以前自己并不喜欢在节假日外出游玩，但是随着孩子上学，出于让孩子开阔眼界的想法，决定在这个春节自驾去远方，让孩子看看国家的美丽河山，去感受不同地方的风土人情，让他发自内心的明白和了解我们国家的繁荣富强。



科普之窗

联办 商丘市科学技术协会 商丘日报社

春节假期已经过去，在吃了好几天的大鱼大肉，经历了日夜颠倒的不规律生活作息后，一下子就要回归到规律的生活中，很多人都容易不适应。

不适应的不仅仅是心理，还包括身体。节日期间的餐桌上饭菜琳琅满目、应有尽有，许多人“吃”出了问题，导致肠胃功能紊乱，易患上“节日病”。

“春节假期结束，我们的肠胃也要经历从大吃大喝到回归正常饮食的转变。为了让肠胃得到更好的呵护，我们需要调整饮食，给肠胃‘减负’。”2月18日，梁园区白云社区卫生服务中心中医科科长、中医内科主治医师张艳鸽说。

张艳鸽说，我国传统医学认为“饮食有节”是“度百岁乃去”的重要条件，饮食无度是“半百而衰”的重要原因。因此，春节后的养生，要从调整饮食结构开始。张艳鸽建议，饮食调整需要注意以下几点：

春节过后，应逐渐减少摄入油腻、辛辣的食物，如红烧肉、火锅等，改为清淡饮食，如清蒸、炖煮等。这样可以逐渐减轻消化系统的负担，恢复体内环境，特别是对于高血压、糖尿病、高血脂等慢性病人而言，可以避免加重病情。

温补食物有助于调理脾胃功能。如糯米、橘子、南瓜、韭菜、葱、蒜等，能够温中散寒、补益脾胃，有利于消化功能的恢复。

蔬菜和水果富含丰富的膳食纤维和维生素，是身体健康的守护者。随着气温逐渐升高，蔬果的种类也会更为丰富。应多吃新鲜的蔬菜和水果，以补充身体所需的营养素。在春节后的饮食调理中，应该多吃新鲜水果，如苹果、香蕉、梨等。同时，也可以选择一些具有药用价值的蔬菜，如芹菜、苦瓜等，有助于清热解暑、降血压等。

此外，应该选择易消化的食物，如粥、面条、蒸蛋等，这些食物可以减轻胃肠道的负担，帮助消化。

进食时间也应规律，否则会损伤身体。万不可饥一顿饱一顿。《素问·痹论》中记载：“饮食自倍，肠胃乃伤。”讲的就是暴饮暴食可能损伤消化系统，比如诱发胃痉挛、胰腺炎或者胃肠穿孔等危急重症。

此外，张艳鸽还推荐了一些清肠排毒的食物。

山楂。调理肠胃，能帮助改善肠胃消化不良的症状，具有消食积、助消化的作用。山楂中含有20%的粗纤维，能有效促进肠蠕动，增加胃蛋白酶的活性，促进脂肪分解，有助于快速消化食物。另外，山楂能够防治高血脂和高血压，保护心血管。

苹果。春节期间吃的大多数食物都是高热量，而且相对较油腻。要解油腻，苹果就是一种非常健康的水果，能够帮助清理肠道，增加肠胃的抵抗力，有效预防便秘等，还能让肌肤变得更光亮润泽，具有减肥的功效。

酸梅汤。它具有健胃消食的作用，能够中和糖类与脂类的酸性效应，加速它们的分解，具有解油腻的作用。吃完大鱼大肉后，如果感到肠胃不适，可以适当喝一些酸梅汤。

大麦茶。大麦茶中含有人体所需要的多种微量元素、氨基酸、不饱和脂肪酸和膳食纤维等，而且大麦茶的含糖量非常低，如果吃了油腻、煎炸的食物而引起食物积滞等情况，可以适当饮用大麦茶，去油腻、助消化、健脾益气。

总而言之，在春节放纵过后，回归工作正常生活中，生活要规律，三餐定时定量，饮食要清淡，易消化。生物钟要调整好，不然在工作的时候会觉得很疲惫，不能马上进入工作状态。

春节过后，饮食应以清淡为主

本报融媒体记者 宋云层

坚守一线全力护航景区安全

睢阳公安分局巡特警大队

本报讯(记者 宋云层)春节假期，商丘古城迎来了大批游客，热闹非凡。在这喜庆的节日里，睢阳公安分局巡特警大队全体队员坚守岗位，守护景区安全。

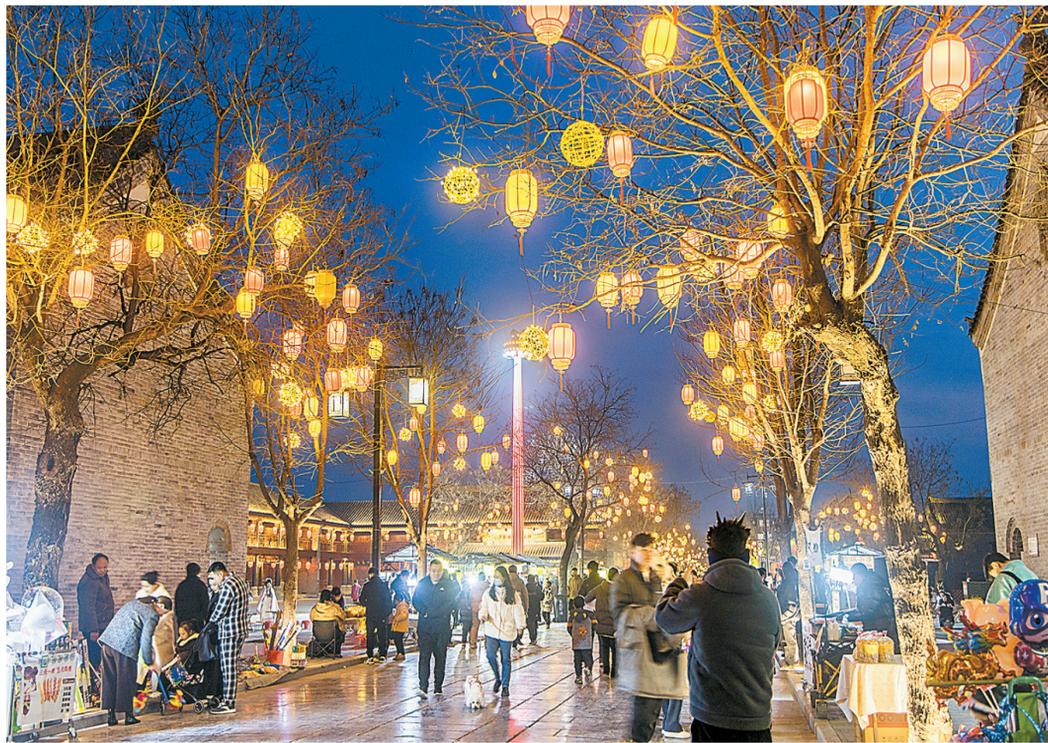
2月13日15时许，巡特警大队队员在商丘古城南门附近巡逻时，注意到一个小男孩在人群中哭泣，询问得知，他与家人走散了。民警周冬立即安抚小男孩的情绪，并与古城广播室联系，让他们通过广播寻找孩子的父母。经过紧张而有序的协调，30分钟后，小男孩在队员们的帮助下找到了父母。“由于游客太多，每天都有孩子与父母走散，帮孩子寻找父母已成为我们每天工作的一部分。”周冬云说。

除了孩子与父母走散，游客突发疾病的情况也时有发生。2月14日17时许，队员们正在古城南关牌坊外巡逻，遇到了一对夫妇带着一位小女孩，十分着急，经询问得知，小女孩突发疾病，急需就医。辅警郭政、杨科伟、杨天宇立即拉他们上车，辅警曹亚飞开警车疏通车辆，急忙赶往商丘市第一人民医院。

队员们的机智应对和高效处置得到了在场游客的一致好评。游客纷纷表示，在这样一个特殊的节日里，巡特警队员的坚守让他们感受到了安全与温暖。

据介绍，为了确保春节期间的安全与秩序，睢阳公安分局巡特警大队大队长韩雷提前制订了周密的方案。除了加强巡逻力度、增设临时执勤点外，还加强了与景区管理部门的协作配合，确保各项安保措施落到实处。

春节期间，睢阳公安分局巡特警大队的队员们不辞辛劳坚守在岗位上，他们用实际行动温暖着游客的心，成为商丘古城景区一道亮丽的风景线。



近日，商丘古城景区灯火璀璨，夜色醉人，不少市民游客来此观光游玩。

本报融媒体记者 崔坤 摄



2月19日，市民在南京路安奇乐超市元宵专区购买元宵。元宵临近，安奇乐、好乐佳等超市均设立了汤圆专区，品牌汤圆都加大了促销力度，不少烘焙店也推出了各种口味的汤圆，吸引了不少市民购买。

本报融媒体记者 那栋 摄

民生服务

本周我市再迎寒潮天气 最低气温或降至-7℃

本报讯(记者 祁博)温暖的春节假期刚结束，一轮持续性雨雪天气伴随着寒潮天气和“雨水”节气降临我市。预计，本周二至周四，受强冷空气影响，我市偏北风4-5级，阵风6-7级，气温明显下降，周二至周三全市将出现寒潮天气。周四至周日最低气温-7℃~-5℃。

具体预报如下：星期二，阴天，中西部白天有中雪，夜里中到大雪，东部小雨转雨夹雪或小到中雪，部分地区有冻雨，东北风转偏北风4-5级，阵风7级左右，-1℃~2℃；星期三，阴天，白天有中到大雪，夜里小到中雪，偏北风4-5级，阵风6-7级，-4℃~-2℃；星期四，阴天有小雪，偏北风4级，阵风5-6级，-5℃~-2℃；星期五，阴天，局部有小雪，偏北风2-3级，-6℃~-1℃；星期六，阴天，部分地区有小雪，偏北风2级，-7℃~-1℃；星期日，多云，-6℃~4℃。

气象部门提醒：本轮寒潮过程气温起伏剧烈，灾害种类多，低温雨雪冰冻灾害风险较高，对春运交通运输、旅游出行、设施农业、能源物资供应、电力通讯设施、简易构筑物等不利影响，需做好防范工作。同时，剧烈降温和低温将导致心脑血管和呼吸道疾病多发，室内取暖谨防一氧化碳中毒及用电安全。老人、小孩及体质较弱人群应尽量减少出门，外出时关注气温变化，做好防寒保暖措施。加强对结冰水面巡查和管控，做好安全警示提醒。

编辑：赵若羽

E-mail:zhaoruoyu7890@126.com