

春分时节养生防病干货来了

新华社北京3月19日电 (记者 李恒 董瑞丰)3月20日迎来二十四节气中的春分节气。随着春分节气的到来,天气逐渐回暖,“倒春寒”现象也不可忽视。这一时期如何保持身体健康?19日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

科学“春捂”:保暖防病,顺应自然

春分时节,气温波动较大,民间素有“春捂秋冻”的说法。河南省中医院主任医师吕沛宛指出,“春捂”应着重捂背、腹、足等部位,需遵循“上薄下厚”原则。“春捂”的程度以不出汗为宜,出汗时人体毛孔打开,外邪容易入侵,增加患病风险。

吕沛宛提醒,“春捂”的具体时间需根据气温变化调整,尤其北方地区春分后仍要注意防范“倒春寒”现象,特别是昼夜温差大的地方要做好保暖工作。

“依时‘春捂’既是防病智慧,更是顺应自然的生存之道。”吕沛宛建议采用“洋葱式穿衣法”,即多穿几层薄衣服,根据天气变化随时增减衣物。此外,老人、儿童和体质较弱人群应特别注意保暖,尤其是慢性呼吸道疾病患者,要重点注意大椎穴部位的保暖。

过敏应对:了解过敏原与科学防护

春季是过敏的高发季节。首都医科大学附属北京地坛医院主任医师蒋荣猛介绍,柏树、杨树、梧桐、桉树等树木产生的花粉是春季过敏的主要致敏原,而室内环境中如尘螨、宠物皮屑、霉菌等过敏原也较为常见。

蒋荣猛说,易过敏的人群包括有过敏家族史的人、免疫系统未完全成熟的儿童青少年、暴露在过敏原环境中的人以及压力大、经常熬夜导致免疫系统紊乱的人群等。

“目前过敏无法根治,但可通过规范脱敏治疗、抗过敏药物治疗、生活方式调整以及彻底避免接触过敏原等方式实现长期控制。”蒋荣猛建议,易过敏人群在春季要尽量躲开花粉浓度高的时段。出行时要佩戴口罩、护目镜,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。严重过敏者可在医生指导下预防性使用抗过敏药物。

体重管理:中医调理,吃动平衡

随着“体重管理”话题的热度上升,许多人苦恼于腰围过大、体重超重等问题。吕沛宛说,中医认为,肥胖大多和脾虚湿盛有关。保持健康体重的关键在于养成吃动平衡的良好生活方式。

吕沛宛建议,要按时吃三餐,多咀嚼,早餐一定要吃,晚餐清淡,七分饱即可,睡前尽量不进食。同时,要适量运动,可以进行跳绳、竞走等。中小学生要做好课间操,上好体育课,适当增加户外活动时间。

此外,吕沛宛还推荐了几个中医体重管理的方法:一是代茶饮“黄芽汤”,由茯苓、干姜、党参、炙甘草煮水餐前饮用,温阳健脾祛湿;二是每天按压肚脐旁的“天枢穴”和侧腰最凹处的“带脉穴”,促进排便瘦腰;三是每天早晚练习一套操,双手交叠顺时针绕肚脐揉100圈,搭配八段锦“双手托天理三焦”,疏通中焦湿气。

传染病预防:警惕诺如病毒感染

当前正值诺如病毒感染流行期。中国疾病预防控制中心研究员常昭瑞指出,诺如病毒感染属于自限性疾病,一般2至3天后可自行康复。

如何预防诺如病毒感染?常昭瑞建议,一是在餐前、便后、加工食物前和外出回家后,使用肥皂和洗手液,用流动水洗手20秒钟以上;二是不喝生水,食用蔬菜和水果时要洗净,烹饪加工食品时要做到生熟分开,确保食物特别是贝类等海产品煮熟煮透;三是做好居室日常清洁和通风,及时处理垃圾;四是做好规范消毒。

常昭瑞特别提醒,特殊岗位从业人员如厨师、育婴员及外卖快递员等,感染诺如病毒后,不要带病上岗。此外,学校和托幼机构是诺如病毒感染的高发场所,要落实好日常防控措施,严格执行晨午检制度,确保食品和饮用水安全,定期对环境进行清洁消毒,并通过多种渠道开展诺如病毒防控知识宣传教育。

国家邮政局对上海韵达货运立案调查

新华社北京3月19日电(记者 戴小河)国家邮政局19日宣布,韵达快递部分加盟企业对协议客户安全管理存在重大漏洞,导致涉诈骗宣传品进入寄递渠道,造成受害人重大财产损失。上海韵达货运有限公司对其加盟商管理缺位,负有未按规定实行安全保障统一管理责任,国家邮政局依法对上海韵达货运有限公司进行立案调查。

春分,是地球的专利吗?

3月20日迎来二十四节气中的春分,标志着地球北半球春季的开始。你知道吗,除了地球,火星和土星也有春分。对于这两颗行星来说,春分又意味着什么呢?

中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍,按照我们对地球春分的定义,所有围绕太阳公转,并且具有球体外形,以及稳定自转轴的星球都可以拥有春分。但实际上,太阳系的八大行星中,只有火星和土星与地球一样拥有明显的四季变化,自然也就有了春分、夏至、秋分和冬至,而另外的五大行星,或是因自转轴倾角小,或是因距离太阳过远,均没有明显的四季变化。

对于火星来说,春分起,火星北半球进入春季,南半球进入秋季,蔓延火星全

球的沙尘暴季节宣告结束。随着初春的到来,一个全新的周期开始了,因此,春分对于火星来说就是新年。

“跟地球上的日历同理,我们一样为火星活动制定了一个记事日历,那就是火星历,其中规定每一个火星新年都始于春分。自地球时间1955年4月11日作为第一个火星新年的开始,到现在正值第38个火星新年。下一个火星新年是地球时间的2026年9月30日。”修立鹏说。

对于土星而言,春分意味着土星光环形状的变化。在土星的赤道平面上空围绕着一圈光环,在太阳光的照耀下极为醒目。由于土星自转轴的方向与地球比较接近,所以当土星在春分点和秋分点附近时,土星光环正好侧对地球,看起来就好像

消失了一样;而当土星走到夏至点和冬至点附近时,土星光环倾角最大,在地球上观测起来也最完整。

修立鹏说,当土星春分这一天到来时,太阳光会直射土星赤道,也会垂直照射在土星的光环上。借助这个时机,我们能发现平常很难看到的一些“细节”。比如,当土星光环完全侧过来的时候,藏在其中的一些小卫星就会暴露在人类探测器的视野下。

虽然地球、火星和土星都有春分,但“风景”却是地球这边独好。“火星上没有‘鸟语’,土星上也没有‘花香’,有的只是令人望而却步的冰冷环境。反观地球,花红柳绿,草长莺飞,处处生机盎然。”修立鹏说。

新华社电

两部门联合发文部署加快培养医养结合专业人才

新华社北京3月19日电(记者 王鹏)记者19日从教育部获悉,教育部、国家卫生健康委联合印发关于加强高等职业教育医养照护与管理专业建设工作的通知,部署加强医养照护与管理专业建设,加快培养医养结合专业人才,更好满足老年人多层次、多样化健

理、老年保健与管理、智慧健康养老服务与管理等高职专科专业毕业生报考。鼓励有条件的学校探索医养照护与管理专业中高本贯通培养模式。

通知要求,要引导高等职业学校紧密对接区域医养结合发展需求,结合人才供需情况和学校办学实际,做好医养照护与管理专业设置论证和布点规划。鼓励普通本科高校与高等职业学校建立专业帮扶机制,引导医药卫生类相关优势专业和医养照护与管理专业结对建设,促进共建

共享。

通知还提出,各地要引导学校联合医养结合机构、综合性医院老年医学科、基层医疗卫生机构及老年医学特色医院、康复医院、护理院(中心、站)等相关机构共同制定医养照护与管理专业人才培养方案,注重理论与实践紧密结合,实践教学学时原则上不低于50%。除实操课程外,支持学生到相关医疗卫生服务机构实习、实训,在真实环境中提升实操技能,增强就业本领。

一汽解放星域概念卡车进入路试阶段

3月19日,在吉林长春汽车检测中心有限公司农安试验场,星域概念卡车进行路试。

当日,一汽解放星域概念卡车在吉林长春开启路试工作。该车是一汽解放与壳牌联合打造的概念卡车,搭载解放自主混合动力系统,集成化智能座舱中配备L2级智能驾驶、电子环视系统等多项功能。车辆采用的低风阻、低油耗、低碳减排等设计,未来将会应用到量产车型中,助力道路运输行业能效升级与绿色转型。新华社记者 张楠 摄



较真网购“缩水”,非小题大做

新华社天津3月19日电(记者 尹思源)“3公斤装”的小龙虾到手只有1.4公斤、“100只装”的垃圾袋清点还不到40只……不少人都曾遇到过网购商品“缩水”的遭遇,但很多消费者不会逐个清点,落得个“消费者忍了、不良商家赚了”的结局。

整治网购“缩水”不仅事关消费者权益保护,更是关系消费环境建设的大事,必须得较真。

近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《提振消费专项行动方案》,明确提出“营造放心消费环境”;“规范网络营销、直播带货领域‘全网最低价’等不合理经营行为”,为有效遏制网络消费市场乱象、

维护消费者权益提供指引,增添保障。

商家敢“缩水”发货,背后的一个重要原因是商家违法成本低。根据消费者权益保护法,一旦商家的行为构成欺诈,消费者有权获得三倍购物价款的赔偿。但实际上,倘若商品价格不太高、网购维权耗时又费力,消费者通常不会过多纠缠和追责,除了有认真的消费者会逐个清点后要求赔偿,绝大多数会选择“忍”了之,“缩水”商家赚得盆满钵满,诚信商家反而“吃了暗亏”。

消费者较真网购“缩水”,非小题大做。消费者反映诉求的地方,就是消费环境进一步优化改进的方向。

监管“长牙齿”,不良商家才能“长记

性”。一方面,电商平台要当好“大管家”,加强技术手段应用和人工审查力度,在信用约束上“较真”,把商家信用和店铺流量挂上勾,让“靠缺斤少两赚钱”的商家无处遁形;另一方面,市场监管部门要加强监管,线上精准监测,线下全面巡查,对不法经营活动施以重拳。

此外,要健全消费争议多元化解机制,让消费者的意见能够更加快速便捷触达商家和监管部门,让消费者敢较真、能较真。

完善制度、抓好监管、筑牢诚信,只有当“靠一锤子买卖占小便宜”的商家越来越少,靠诚信经营赢得招牌赚得口碑的商家越来越多,消费者才能放心消费舒心消费,消费市场才能更加健康繁荣发展。

(上接A04版)

孙娟娟表示,考虑到食品供应链条的复杂性和业态的持续发展,意见点到的重点问题、关联主体和对应责任可以发挥示范效果。在责任意识方面,全链条中的其他关联主体也应对号入座,重

视食品安全责任。在能力建设方面,意见提及了食品安全检查员制度,要求强化培训考核和统一调配使用,提升专业检查能力和水平。

国务院食安委专家苏婧说,意见不回避社会舆论反响强烈的热点事件,例如提

出建立实施散装液态食品运输准运制度、完善校园食品安全协同管理机制等,都能看见食品安全事件的影子。通过坚持问题导向、突出务实管用,持续深化改革破解监管难题,更能看到坚决守牢食品安全底线的决心。