

俗话说“春捂秋冻”，“春捂”应该怎么“捂”？饮食上要注意什么？

生活提示 | SHENG HUO TI SHI

据北京市消防救援总队通报,今年1月,北京市发生电动自行车和电动三轮车火灾33起。电动车起火会产生哪些后果?如何预防电动车火灾?

“春捂”就是多穿点? 一起来看“春捂”的正确方式

为什么要“春捂”?

从中医养生的角度讲,“春生、夏长、秋收、冬藏”,“春捂”是顺应春天阳气生发的需要,可以更好地保护身体的阳气。从气温角度讲,初春时节,乍暖还寒,气温变化较大,如果过早脱掉厚衣服,可能会使身体受寒,诱发疾病。

“春捂”的目的是保护身体的阳气,除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要。春季适宜进食一些辛温升散的食品,如豆豉、韭菜、葱、香菜等。生冷之物应少食,早春饮茶应饮用一些性质温和的茶类,如红茶和绿茶,以免损伤脾胃。

“春捂”应该怎么“捂”?

“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜。如果“捂”时,不觉得咽干舌燥,身体也没有出汗,即便气温稍高,也不必急着减衣;如果觉得“捂”后,身体出汗,则要早点换装,不然捂出了汗反而容易受风着凉。

“春捂”要捂好这三处

“春捂”并不是简单的“多穿衣服”,“捂”



的位置也很重要。

颈部。颈部有风池穴和风府穴,是容易中风邪的地方。保护好颈部,可以避免风邪侵袭,建议根据温度戴好围巾、帽子。
腹部。主要是捂肚脐,肚脐又叫神阙穴,温

暖此处可升脾胃阳气,特别是一些胃部怕冷、易腹泻的人群,要特别注意肚脐部位的保暖。
膝足部。都说“寒从脚下生”,所以膝足部的保暖也尤为重要,春捂穿衣可遵循“下厚上薄”的原则,秋裤先别着急脱。

“春捂”要捂到什么时候?

专家建议:遵循“815”原则。当昼夜温差大于8℃以上时,需要“捂”。如果气温连续几天保持在15℃以上时,就不需要“捂”了。

哪些人群不适合“春捂”?

“春捂”更多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。对于青壮年,尤其是体质偏燥热、阴虚或者湿热的人,“春捂”就不一定适合了。

最后,关于“春捂”总结如下:
1.除了衣着方面,饮食上的“春捂”也很重要,建议进食一些辛温升散的食品,如豆豉、韭菜、葱、香菜等;
2.“捂”的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为宜;
3.“春捂”要捂好这三处:颈部、腹部、膝足部;
4.当气温连续几天保持在15℃以上时,就不需要“捂”了;
5.“春捂”多适用于平时体质虚弱的年轻人、抵抗力较弱的老年人、久病之人以及儿童。(任民)

肿瘤大讲堂

ZHONG LIU DA JIANG TANG 栏目协办:四川省抗癌协会 四川省肿瘤医院

“工作太忙了,中午只简单吃了个工作餐,决定晚上吃点好的犒劳下自己,但因为加班,很晚才吃上晚饭。结果一不小心还吃多了,不消化……”不少朋友在现实生活中会出现类似情况,殊不知,不良的晚饭习惯会增加患癌风险。

这个晚饭习惯,会增加患癌风险

晚饭不要吃太晚

西班牙巴塞罗那大学进行了一项研究,结果表明:在晚上9点前吃晚饭,且晚饭结束后至少隔2小时再睡觉,可降低男性前列腺癌和女性乳腺癌的患病风险。同时,还有一项研究表明:晚饭距睡觉不到3个小时,容易胃食管反流,长期可导致食管癌、胃癌等疾病。此外,晚餐吃太晚,还会增加肥胖、血脂异常、糖尿病等疾病的发病风险。

因此,建议晚饭和睡觉之间至少间隔3小时,晚上8点之后尽量不要进食。

晚饭不能不吃

有的人通过不吃晚饭来减肥,这是不可取的。不吃晚饭,胃部在排空的状态下持续分泌胃酸,如果没有食物中和,胃酸会侵



蚀胃黏膜。长期下来,容易导致胃炎、胃黏膜糜烂、胃溃疡等疾病,增加患胃癌的风险。

此外,不吃晚饭还会增加胆囊结石、低血糖等疾病的发病风险。

晚饭要适量

夜晚,人体器官代谢速度较白天减慢,晚餐吃太多,会导致食物停滞于胃肠,增加肠道负担,诱发炎症,长此以往容易加重患肠癌的风险。晚餐吃太多,也会增加患脂肪肝、糖尿病等疾病的风险。

因此,晚餐一般吃到“七成饱”即可。所谓“七成饱”就是觉得胃胀,没有负担感,且食欲已经减弱。但对于儿童、青少年、孕妇、哺乳期妇女等需要营养物质的群体来说,晚餐要吃饱、吃好。

如何健康吃晚饭

有的人为了减肥,用水果代替晚饭,这也是不健康的。水果的蛋白质、脂肪等营养成分的含量较低,长期将水果作为晚饭,可能导致营养不均衡,影响健康。

健康的晚餐应包含主食、肉类和蔬菜,大致比例为1:1:2。

有碳水化合物的主食:采用粗粮+细粮模式,粗细搭配营养更全面,可以将红薯丁、玉米粒、小米等杂粮混入到细粮中,做到“粗中有细”。粗粮中的膳食纤维具有很强的吸水能力,不仅可以增强饱腹感,还可以改善肠道功能。

肉类:优先挑选鸡肉、鱼肉、虾类、豆腐等,它们都是优质蛋白,不但有利于消化吸收,且脂肪含量比猪肉低,不仅能增加饱腹感,还有利于控制热量,营养更健康。

蔬菜:多摄入新鲜蔬菜,建议有两种以上的蔬菜,这样既提供了膳食纤维又有利于肠道健康,而且增加了维生素等微量营养素。此外,建议多选择颜色丰富和深色的蔬菜。

(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

双汇镇“线上+线下”多角度开展反邪教宣传



本报讯 “邪教对我们正常的生产生活秩序和社会带来很大危害……”近日,广元市旺苍县双汇镇镇村网格员走进农户家中开展反邪教宣传。

为扎实开展反邪教警示教育宣传活动,增强辖区村民识邪教、防邪教、拒邪教的能力,双汇镇利用春节过期间,组织镇村干部、综治网格员、“法律

明白人”深入人员聚集场所、街头巷尾、农家地头,采取“线上+线下”相结合宣传方式,多角度开展反邪教宣传,全力筑牢防邪反邪“安全墙”。

双汇镇分管政法的负责人说,使反邪教宣传做到无缝衔接。“线上”走进千家万户,借助手机短信、QQ群、微信群等平台,组织开展“让防邪教教育走进千家万户”线上宣传教育活动;“线下”多措并举全覆盖,通过在各村(社区)张

贴宣传海报、悬挂横幅标语、LED滚动播放反邪教宣传片、发放宣传资料、进村入户等方式,组织开展“让防邪反邪人脑入心”面对面的线下宣传活动。通过“线上+线下”多角度宣传,为筑牢反邪“防火墙”夯实了群众基础。

此次活动,双汇镇共组织70余支宣传分队,深入辖区11个村(社区)3个场镇4000余农户,发放宣传资料5000余份,编发短信、微信信息1000余条,惠及群众7000余人。(唐福升 张超)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。

公告
2024年1月9日,我局在成都市双流区西航港西航港大道段查获非法查获黄鹌鸡(硬金沙)33条、鸽子(格调细支)36条、云烟(硬云龙)112条等,共计22个品种817条卷烟。我局于2024年1月22日将该案移交成都市公安局双流区分局调查处理。2024年3月4日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升镇中街117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年三月六日

公告
2023年12月11日,我局在成都市双流区东升镇商都路口依法查获中华(5000)200条卷烟。我局于2023年12月21日将该案移交成都市公安局双流区分局调查处理。2024年3月4日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升镇中街117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年三月六日

公告
2023年12月4日,我局在成都市双流区九江九洋路4号查获中华(硬)150条、中华(软)50条,共计2个品种200条卷烟。我局于2023年12月15日将该案移交成都市公安局双流区分局调查处理。2024年3月4日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升镇中街117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年三月六日

公告
2024年1月7日,我局在成都市双流区西航港西航港大道四段查获非法查获双喜(宽窄好运)315条、双喜(宽窄好运)277条、双喜(软经典)289条等,共计8个品种1076条卷烟。我局于2024年1月19日将该案移交成都市公安局双流区分局调查处理。2024年3月4日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升镇中街117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年三月六日

公告
2024年1月9日,我局在成都市双流区黄水环路圆通速递查获红塔山(硬经典)100)170条、双喜(宽窄好运)70条、双喜(软经典)60条等,共计5个品种316条卷烟。我局于2024年1月19日将该案移交成都市公安局双流区分局调查处理。2024年3月4日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升镇中街117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年三月六日

公告
2024年1月6日,我局在成都市双流区黄水环路圆通速递查获红塔山(硬经典)146条、贵烟(萃)100条、双喜(宽窄好运)99条等,共计10个品种419条卷烟。我局于2024年1月12日将该案移交成都市公安局双流区分局调查处理。2024年3月4日,公安机关将该案退回我局作行政处罚处理。请物主于本公告发布之日起60日内到成都市双流区烟草专卖局(地址:成都市双流区东升镇中街117号)接受调查处理,若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
成都市双流区烟草专卖局
二〇二四年三月六日

电动车火灾有多危险?

夺命只需100秒

电动车起火原因

电动车电源通常为锂电池,锂电池爆炸主要的因素有**过充**和**短路**两大类。

过充 主要发生在锂电池的充电过程中。

当充电时间过长,电压持续过高时,会导致锂电池温度和压力不断上升,从而产生爆炸、起火的风险。

短路 主要发生在锂电池的使用过程中。

锂电池在使用时,自身温度会持续上升,同时电池也维持正常的散热。如果因为外界因素导致电池温度过高,则容易引起短路,从而造成电池爆炸燃烧。

此外,不同品牌的电动车混用充电设备,也会给电池造成损伤。

电动车引发火灾危害

电动车火灾具有燃烧温度高、蔓延速度快、烟雾毒性大等特点,一旦发生火灾非常危险。

一辆电动车短路后的四分钟

- 30秒后:出现明火、黑烟
- 有毒气体会覆盖整个房间,能见度为0
- 100秒后:一氧化碳、二氧化硫、氟化物充斥空气中
- 人在毒气中窒息死亡
- 240秒后:最高瞬时温度达到1200度
- 水、沙土、灭火器都无法灭火
- 逃生难度极高

牢记六个“不要”远离火灾隐患

- 不要超过合理充电时间**
按照电瓶容量的大小合理控制充电时间,一般在8~10小时内就能完成充电。
- 不要在住宅内充电**
室内易燃物品较多,一旦出现起火事故,容易酿成火灾。
- 不要飞线充电**
飞线充电在天气突变等情况下易酿成火灾。
- 不要将电动车停放在楼道**
楼道中的电动车一旦起火,会直接阻断消防逃生通道。
- 不要盲目改装电动车**
进行加装音响、照明等改装,容易造成线路负荷,引发火灾。
- 不要购买和使用非标及超标电动车**
购买非标或超标电动车,使用会增加风险指数。

(人民网科普)