

前一段时间早春时节，天气晴朗、暖风轻拂、桃花盛开，一波气温高升，仿佛直接从冬季过渡到了夏季。

可是这两天，中央气象台发布天气预警，近一周寒潮来袭，一夜之间气温可下降10℃，甚至降到0℃以下，有些地区还会飘起雪花。这种气象变化，人们称之为“倒春寒”。

不仅我国北方出现大面积气温骤降的天气，山东以南以东等南方地区也有降温降水等天气，提醒大家“秋裤别走”！



本周迎小波降温降水天气

又湿又冷易生病 5招挡住倒春寒

“倒春寒”来袭 健康问题要注意

“倒春寒”的到来，除了会给体感带来寒冷，还会给人体健康带来危害。

心梗、脑梗迎来高峰

专家介绍，每年春季“倒春寒”时节，急性心梗、冠心病、脑梗塞、脑溢血等心脑血管病意外的发生率都会迎来一个高峰。

特别是中老年人的热平衡能力较差，其循环系统很容易受到倒春寒的刺激。交感神经受寒冷刺激后，兴奋度增高，全身皮肤表层毛细血管收缩，使血流阻力增大，导致血压升高，出现意外。如未及时发现，心血管病风险并不比寒冬小。

感冒、肺炎也高于平时

除了心脑血管疾病，呼吸系统疾病也会随“倒春寒”出现。由于气温忽高忽低，呼吸道黏膜的防御功能会受到直接影响，细菌、病毒等病原微生物可趁虚而入，造成流感、腮腺炎、肺炎等传染病流行。

资料表明，在“倒春寒”的时节，感冒、肺炎、麻疹、白喉、百日咳、猩红热、气管炎等呼吸系统的发病率，也远高于其他季节。

关节炎更容易“就犯”

春暖花开，很多人便脱掉秋

“倒春寒”简历

倒春寒，一般指初春时节气温回升较快，而在春季后期3月末、4月初出现气温偏低的天气现象。阴雨天气或频繁的冷空气侵袭，这种天气现象被称作“倒春寒”。倒春寒来袭，可使气温猛降至10℃以下，甚至出现雨雪天气。这会让人感觉寒气温人，倍觉“春寒料峭”。

裤，穿上短袖，甚至一些爱美的年轻姑娘早就穿起了五颜六色的裙子。

但人体的膝关节对冷空气刺激较为敏感，遭受冷空气袭击以后，关节局部容易出现麻木、酸痛等症状，久而久之，容易发生风湿性关节炎。因此，在倒春寒时期，关节炎疾病也最容易“就犯”。

对付倒春寒 牢记5招

倒春寒吃“味儿冲的”

“倒春寒”天气可以多吃点味儿冲的食物，可起到预防疾病的作用。在饮食上可增加吃大蒜、洋葱、芹菜等味儿冲食物的次数，对预防伤寒感冒、春季多发的呼吸道感染、心脏病发作和中风大有益处。

中医认为，洋葱、姜、蒜、芹菜这些带味儿食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病。

大蒜：含有挥发性辣素，可消除积存在血管中的脂质。

洋葱：有舒张血管及降低血压的功能，洋葱中含有的二烯丙基二硫化物及少量硫氨基酸，有促使血凝块溶解的作用。

芹菜：含有挥发油、甘露醇等，具有降压、镇静、健胃、利尿等作用。

抵御倒春寒可用米酒泡脚

倒春寒往往比冬天更易伤身体，尤其是气血较弱的人，倒春寒时更易手脚发凉、腹痛腹泻。这时建议大家睡前泡脚时加点米酒。

具体方法是，在木桶或脚盆里放适量热水和米酒，水和米酒的比例是1:1，再加几片生姜。用米酒泡脚，会比单纯用热水泡脚更加有利于活血暖身，改善身体怕冷的症状，同时还会有帮助睡眠的作用。

天气回暖后再捂7天

养生专家介绍，现在正是倒春寒的时候，需要添加衣物御寒，但同时还要注意，即使倒春寒过了，天气回暖了，也得再捂上7天左右。衣服减得过快有可

能会冻出病来。

春捂的时候，要注意护好两头（头颈和双脚），帽子不要摘得过早，衣裤鞋袜也不能马上换成太单薄的。因为人体下半身血液循环比上半身差，本来就容易受风寒侵袭，如果下面穿少了，寒气和湿气就会悄悄地趁虚而入。

倒春寒防风湿喝莲子汤

倒春寒天气比较容易引发风湿病。这段时间预防风湿病，可以喝碗莲子汤，不但甘甜可口，还有防风湿的功效。而且莲子还含有较多钾元素，对调节心脏节律也有好处。

做法：先将红枣、莲子、银耳洗净，汤锅中加入1200毫升水煮开，放入红枣，转小火续煮30分钟。放入莲子和银耳续煮30分钟，最好加糖煮开即成。如果买的是干品莲子，须先泡水两小时后再煮，才容易煮得软熟。

防寒气入侵贴对暖宝宝

如果想要防止寒气入侵，使双脚和内脏暖和起来，那么在尾骨上贴个暖宝宝是再合适不过的了，因为这里是长强穴，阳气就是从这里开始生发统领人体的，所以有“阳脉之海”的美誉。温热它可振奋人体的阳气，加速气血循环，人体自然会感到全身温暖，内脏也不会受凉了。

(北梅)

【健康红绿灯】

绿灯

女性补铁吃点葡萄干



葡萄干含铁丰富。许多女性常有脸色苍白、手脚冰凉的状况，这是轻度贫血的表现，每天一把葡萄干就可以改善。研究发现，葡萄干的含铁量是新鲜葡萄的15倍，另外葡萄干还含有多种矿物质、维生素和氨基酸，是体虚贫血者的佳品。

春天要常披头散发



很多女性喜欢把头发紧紧扎起来，显得清爽利落。可春天要想帮助阳气升发，最好“披头散发”，使头部和外周皮肤处在舒缓放松状态，使情志舒展、气血畅通。头发扎得太紧、太繁复，还可能牵拉到神经和血管，引起头痛。

红灯

炒完菜别着急关油烟机



有的人喜欢炒菜结束后立马关掉油烟机，然而这是不利于身体健康的。如果是火特别大，菜烧焦的话，更会引起有害物质释放，特别是对呼吸系统产生危害，有可能有诱发肺癌的可能。所以，炒完菜不妨让抽油烟机再开几分钟。

吃饭时别生气



伴着焦虑、愤怒等消极情绪吃饭也会损害健康。一方面，消极情绪可能降低胃肠功能，造成消化不良；另一方面，还可能促使高酸度、高胃蛋白酶的胃液分泌，容易损伤胃黏膜。因此，别管之前碰到什么不开心的事，吃饭时迅速调整好心情很重要。



出现尿液异常要及早就医

□ 本报实习记者 唐诗

去年我国18岁以上的普通人群中，仍然有10.8%左右不同类型、不同肾病期的慢性肾病患者，慢性肾病目前在我国仍然有较高的患病率。近日，北京市卫计委数据显示，北京市某区的调查结果显示，目前北京市40岁以上人群慢性肾病的发病率约为18.7%。

慢性肾病发病特点有二高、二低，即发病率高、病死率高；知晓率低、防治率低。调查显示，我国40岁以上人群慢性肾病的患病率大于10%，知晓率却不足5%。

面对慢性肾病带来的公共卫生问题，目前北京市已经启动实

施了“首都十大疾病科技攻关与管理工程”，在全国范围内率先将慢性肾病列为“首都十大慢性病”之一。

“通常，当尿液中出现大量泡沫、尿中见血色、夜尿增多时，即尿常规检查尿中出现尿蛋白和红细胞，则可能为慢性肾病早期发生的预警信号。”北京友谊医院肾内科主任、主任医师刘文虎说，“早期慢性肾病的症状不显现，一般的慢性肾炎患者都没有特别明显的不适症状。”

所以出现尿液异常时，建议及早到医院检查诊断，早期的慢性肾病是可以及早干预防止向尿毒症发展的。

丰台工商分局 开展年报宣传活动

近日，丰台工商分局局长辛店工商所干部到辖区创成大厦开展年报宣传活动。创成大厦作为辖区内管理规范的写字楼，注册有40余户企业，本次活动共组织近30户企业负责人到场参会。会上工商干部向现场商户宣传了按时、如实填报年度报告对企业自身的重要意义，并针对往年年报中常出现的实缴认缴时间填报错误、即时信息未及时公示、财务情况弄虚作假等问题逐一进行提醒，以避免商户在年报过程中出现虚报、误报，影响企业信用。此外，工商干部向在场企业发放了丰台工商分局印制的年报宣传彩页，彩页上有企业年报的关键信息，包括年报时间段、年报要求等。会后，工商干部与创成大

厦负责人进行了座谈，要求大厦管理方要履行管理责任，在年报工作中，协助企业做好年报工作：一是大厦安排专业会计人员尽快协助大厦内企业完成年报，如实填写年报信息；二是年报过程中，要及时收集企业年报过程中遇到的问题，并将问题及时反馈给工商所；三是大厦作为企业高度集中区域，在日常管理中，要制定相关规范，要树立企业诚信意识，坚决杜绝失信行为的出现，对于严重失信企业，大厦要有相应退出机制。 渠忠涛

北京启顺源泉食品店，注册号为92110106L58019604D，现拟变更企业组织形式，变更后的企业类型为有限责任公司，变更后的企业名称为北京启顺源泉商贸有限公司。本人承诺变更后若有原个体工商户经营期间未结清的债权债务，仍由本人承担。
个体工商户签名：翟光庆
2017年3月18日

