

—【健康红绿灯】—

绿灯

一把梳子就能缓解腰酸背痛



腰肌不适的人，建议试一试梳腰背。腰背部有督脉穴、夹脊穴以及膀胱经上的数十个穴位，其中大多有缓解腰痛的效果。选用一把宽齿梳，范围为腰背部到臀部、两侧肩胛骨内侧缘之间，用梳背沿脊柱两侧从上向下梳理。隔日1次，每次梳5-10分钟。

出门戴帽子是冬天保暖的关键



研究表明，静止状态下不戴帽子，在气温为15℃时，人体约1/3的热量会从头部散发；气温在4℃左右时，人体约一半的热量从头部散发；而在零下10℃左右时，会有3/4的热量从头部跑掉。在严寒的冬季，患有心脑血管疾病的人，若头部受寒，可能导致血压升高，引发心脑血管意外。

红灯

眼镜不能直接擦



不少人发现镜片模糊后，习惯抓起衣角或抽一张纸来回擦拭。然而衣角和纸巾纤维粗糙，在擦拭时如同用“微型砂纸”反复打磨，导致镜片很快就“花”了。正确清洁应遵循先冲后洗的原则，先用流动清水轻轻冲走镜片表面的颗粒，然后在指腹滴一滴中性洗洁精或专用清洁液，揉搓镜片内外和镜框边缘，溶解油污。再次冲洗干净后，用专用眼镜布按单一方向轻轻擦拭干净即可。

频繁掏会让耳朵越来越油



耳部皮肤，尤其是耳甲腔和外耳道的皮肤富含皮脂腺。皮脂腺就像“灌溉系统”，其分泌的油脂既能锁住水分，保持皮肤润泽；又能形成保护膜，阻挡灰尘和病菌入侵。过度清洁或掏耳朵，皮肤为了自保会反射性地分泌更多油脂来弥补，导致“越掏越油”，甚至引发毛囊炎、外耳道湿疹或耵聍栓塞等问题。

小寒时节 养生重在固本培元

昨天迎来冬季的第五个节气“小寒”。此时，我国多地进入全年最冷时期，中医专家提示，寒邪容易引发呼吸系统疾病、心脑血管疾病及风湿类疾病，养生防病的关键在于“温经散寒，固本培元”。

中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师巩勋介绍，中医认为，小寒之“寒”属“阴邪”，最易耗伤人体阳气，而寒邪兼具收引、凝滞之性，会阻滞

气血经络运行，因此，这一时期人们易患感冒、哮喘、流感、慢性支气管炎等呼吸系统疾病，出现风湿痹痛或腹痛腹泻，高血压、冠心病等心脑血管疾病也容易加重。

“小寒节气养生需顺应冬季‘藏精’的自然规律。”巩勋说，饮食应注重温补散寒、滋阴润燥，可适当多吃羊肉、鸡肉、核桃等温性食物，搭配生姜、花椒增温驱寒，推荐当归生姜羊肉

汤、黑米粥，尽量少食生冷黏腻之物以防伤脾。

起居方面，则应尽量早卧晚起，以充足睡眠补养阳气，午后晒背亦可补阳；重点做好头、颈、腰腹、足等部位保暖；室内适度通风但避免冷风直吹。

俗话说“冬练三九，夏练三伏”。巩勋说，“三九天”里借适度锻炼增强体质，应顺应冬季“闭藏”的养生原则，可在午后选择太极拳、八段锦等温和运

动，以微汗为度；运动前充分热身，运动后及时添衣擦汗，可饮温热水或姜枣茶温中散寒；体质虚寒者及严重心脑血管疾病患者宜暂缓锻炼。

小寒节气是“敛精藏气、扶元固本”的养生关键期。专家提示，拔罐、刮痧、艾灸等中医疗法成为顺应时节的温养优选，能够助力机体蓄积阳气，为来年的健康体质夯实基础。

(新华)

京津冀冰雪主题非遗系列活动在京启动

□本报记者 边磊

近日，由北京市文化和旅游局指导，北京北控置业集团有限公司主办的“非遗迎新年 精彩马上到”——京津冀冰雪主题非遗系列活动在国家高山滑雪中心“雪飞燕”启动。

启动仪式上，发布了长城文化带相关非遗特色旅游线路及新年活动，先后呈现天津市、张家口市及北京长城文化带沿线六区（从东到西依次为平谷区、密云区、怀柔区、延庆区、昌平区、门头沟区），2026年新年非遗主题活动与特色线路，为市民游客提供丰富的节假日休闲选择。

平谷区采用非遗项目平谷调形式将特色线路创编成曲，推出刘家店镇·丫髻山新春祈福庙会之旅、东高村镇及城区·冰雪非遗迎春之旅和金海湖镇·百年老集寻味之旅三条线路，通过逛非遗庙会、看民俗演出、学做灯彩、品垮炖水库鱼，串联起冰雪乐趣与民俗风情。

密云区打造赏冰戏雪·非遗匠心之旅、长城古镇·非遗漫游之旅和踏雪密云·非遗雅艺三条线路，将非遗雅艺与冰雪休闲深度融合，白天逛玲珑枕制作工坊、学宿家剪纸手艺，夜晚住古北口特色民宿、品司马台“装锅子”美食，让游客在体验传统技艺的同时感受长城文化与冰雪魅力。

延庆区展现了长城脚下的非遗之旅，八达岭长城、延庆旱船、永宁南关竹马、贺氏酱猪脸、延庆火勺、永宁豆腐等延庆特色非遗、美食与景点融合在线路中，带给市民游客一站式休闲体验。

怀柔区推出两条特色线路，“禧宝露非遗游园会”不仅可以体验浸烙葫芦、沙燕风筝等12项非遗手作，还能集章赢礼、畅享火锅；“慕田峪长城+二锅头酒博物馆+果脯博物馆”线，可登上慕田峪长城祈福、探秘二锅头非遗工艺、选购果脯好物；同时，诚邀广大市民游客参加第17届“敛巧饭”风情节，共飨特色民俗盛宴。

昌平区的古村古韵·民俗非遗之旅，将漆园村龙鼓、长峪城社戏、马刨泉村九曲黄河灯阵等非遗项目与古村嫩滑豆腐、长峪城招牌猪蹄宴等特色美食融为一体，实现游玩与寻味的双重惬意感受。

门头沟区在鼓点铿锵、舞姿刚健的京西太平鼓表演中，推出皇家琉璃非遗研学之旅、古道奇遇·非遗打卡体验线和从乡野田

畴到古法灶台的非遗美食本真之旅三条线路，金鱼琉璃文化园的千年窑火、马致远故里的元曲遗韵、百花家宴的古朴风情、清水豆腐的乡土滋味、打拼锅的融融暖意，映照着这片土地特有的风土与文化。

天津市带来蓟州区黄崖关长城非遗线路、河西区文化中心非遗线路、津南区“津彩南望”非遗美食线路、静海区千年独流古镇

畅享冰雪盛宴 冬游万园之园

圆明园第五届欢乐冰雪季开启

□本报记者 边磊

近日，圆明园第五届欢乐冰雪季拉开帷幕。

本届欢乐冰雪季深度挖掘皇家园林的文化内涵，依托园区得天独厚的自然景观，打造出兼具传统韵味与现代趣味的冰雪乐园。相较于往届，本届活动亮点纷呈、体验升级，从冰场到雪场，从经典项目到特色玩法，全方位满足不同群体的游玩需求。

雪场区域的体验感全面升级，主题活动区设于松风萝月湖，今年雪场面积大幅拓展，为游客解锁更多雪地玩法提供了充

足空间。最引人注目的当属规模宏大的雪圈滑道——32米长、80米宽、6米落差的46条滑道并行排布，可同时容纳46人畅享俯冲乐趣。记者在现场看到，滑道旁早已排起热闹的队伍，孩子们踮着脚尖张望，迫不及待地想要感受飞驰的快乐。坐上雪圈从雪道顶端疾驰而下，耳畔风声呼啸，眼前雪景飞驰，极致的速度与激情让大小朋友都忍不住放声尖叫，冲至终点后还意犹未尽地回味着那份畅快。

雪地里，还有不少家庭在堆



雪人、打雪仗，大人们重拾童年乐趣，孩子们则在雪堆里滚来滚去，脸上沾满雪花，笑容灿烂，每一处都洋溢着雪地狂欢的快乐，进一步提升了冰雪季的互动性与趣味性。

冰场依旧是本届冰雪季的核心亮点区域，选址于圆明园福海、凤麟洲两大标志性水域。其中，福海作为冰雪乐园园区最大的户外冰场，5万平方米的开阔冰面如镜面铺展，为游客提供广阔的驰骋空间。除了单人冰车、双人冰车、冰上自行车等备受喜爱的传统项目外，冰雪乐园园区还保留并升级了冰鞋租赁服务，特别为零基础的新手配备了“小海豚”滑冰助手，助力初学者轻松解锁冰上乐趣；同时，支持游客自带冰鞋购票入场，让资深冰上爱好者得以尽情挥洒，感受风驰电掣的冰雪激情。而凤麟洲冰场则聚焦亲子互动，除经典的冰车、冰上自行车项目外，人气爆棚的电动狗拉雪橇业也将温情上线。据了解，目前圆明园冰场开始营业时间待定，需冰层厚度达到15厘米安全厚度。

本报记者 于佳 摄