

今天早知道

谷雨时节 养生防病应以健脾祛湿为重

4月20日，春季的最后一个节气“谷雨”到来。在中医看来，随着降水增多，湿度攀升，许多疾病容易在这一时期“找上门”，养生防病应以健脾祛湿为重，辅以疏肝理气、温和养阳。

“脾恶湿，湿邪困脾会导致脾胃运化失常，而脾虚则更易生湿，形成恶性循环。”中国中医科学院广安门医院风湿病科副主任医师张柔曼说，谷雨时节肝气渐旺，环境中湿邪渐生、风邪未退，易导致肝木克脾土、湿邪困脾，而阳气升而未固，因此，这一时期易出现脾胃疾病、风湿关节痛、呼吸道疾病、皮肤病及过敏性疾病。

中医认为，谷雨节气养生防病应以祛湿、健脾、疏肝、护阳为纲，起居有度、饮食清淡、运动温和、情志舒畅，如此方可有效防范湿邪致病，为夏季健康奠定基础。

“起居应遵循‘春夏养阳’与‘春捂有度’原则。”张柔曼介绍，此时宜夜卧早起，顺应阳气升发；早晚温差仍较大，不可骤减衣物，重点护住腰腹与下肢，不露脚踝，防止风邪、寒邪伤阳；避免久居潮湿环境，减少外湿入侵。

饮食则以清淡、易消化者为宜。此时可适当食用健脾利湿之物，如薏米、山药、茯苓、赤小豆等；少食过甜、油腻和寒凉食物，以免助湿伤脾；还可适当食用春笋、香椿等应季食材，顺应时节升发之气。

运动方面，选择快走、慢跑、八段锦、太极拳等舒缓运动，多在户外阳光充足处活动，有助于运化湿气、舒畅气机。而情志调摄重在疏肝理气、调畅情志，可多与自然亲近，保持心情舒畅，少怒少郁。

在几个养生关键词中，“祛湿”是最具谷雨节气时令特点的一个。

“中医认识疾病和健康，很注重环境因素的变化。”上海中医药大学附属曙光医院传统医学科主任医师吴欢说，除了引发疾病，谷雨节气的潮湿天气还会带给人闷、昏、困、乏、烦等不适，湿邪会使人体气机不畅，出现气滞现象。

如何防范恼人的湿气？专家建议，使用除湿器除湿或雨停时开窗通风，缓解闷困乏力；久坐人群多起身走动，促进气的运行，避免湿气在体内停滞；体型肥胖者尤需饮食清淡，忌烟酒，以防体内痰湿生长。

穴位按摩亦有助于祛除湿气。吴欢支招：以右手掌根按住中腕穴，向右侧推，可促进胃蠕动；以食指中指并拢按压足三里穴，可帮助调补气机；以大拇指勾按阴陵泉穴，能起到调节脾胃功能的作用。穴位按摩应以酸胀能忍、皮红不破为度。

据新华社

城市表情



亲子时光

近日，在临桂山水公园，家长带着孩子一起吹泡泡，享受快乐的亲子时光。

通讯员伍文倩 摄

实用新闻

春暖花开之际 天琴座流星雨将迎来极大

新华社天津4月21日电（记者周润健）春暖花开之际，又有值得关注的流星雨光临地球了。天琴座流星雨将于4月23日凌晨迎来极大，如果天气晴好，喜欢流星雨的朋友可于22日夜晚至23日凌晨尝试守候这场浪漫天象。

流星雨的母体绝大多数为彗星，仅有极少数来自小行星。地球每年都会固定时段穿越彗星遗留的尘埃带，此时地面便会观测到流星集中出现，这就是流星雨。

天琴座流星雨的母体为彗星（C/1861 G1），这是一颗长周期彗星。该流星雨的辐射点位于天琴座和武仙座的交界处，活跃期为每年4月中下旬，ZHR（天顶每小时出现率）约为20，因此也被称为“四月天琴座流星雨”。由于辐射点靠近天琴座α星（织女星），它还有一个别名——天琴座α流星雨。

天琴座流星雨虽然在知名度和流量上，不及象限仪座流星雨、英仙座流星雨和双子座流星雨这北半球三大流星雨，却有着极具辨识度的观测亮点——亮流星多、火流星出现频繁。中国天文学会会员、天文科普专家修立鹏介绍，正因这一特点，即使它的天顶流量不算特别突出，依然有可能为观测者带来惊喜。

每年4月中下旬，我国大部分地区要到午夜过后，流星雨的辐射点才能攀升至较高位置，因此天琴座流星雨在后半夜观测效果更佳，而今年的流星雨极大期恰好出现在凌晨，十分利于观测。更为利好的是，极大期间无月光干扰，观测条件极佳。

“裸眼是观测流星雨的最佳方式，但不要只盯着辐射点看，流星可能出现在夜空任意方位。若想获得更好的观赏体验，可选择公园、海边、山丘，或任何远离城市灯光、视野开阔的地方。”修立鹏提示说。

快讯

桂林市计量测试研究所 获国家级权威认可

本报讯（记者张苑 通讯员覃泽清）近日，国家市场监督管理总局正式发布全国医用数字摄影（CR、DR）系统X射线辐射源检定装置国家计量比对结果。桂林市计量测试研究所凭借规范操作与精准测量获“满意”评价，获国家级权威认可。彰显了桂林计量检测领域的过硬实力。

在这次由国家市场监督管理总局统一组织、中国测试技术研究院主导的技术比拼中，全国共有53家计量技术机构同台竞技。面对这一挑战，桂林市计量测试研究所精心备战。最终，该所提交的测量结果与参考值高度一致，各项关键指标全部合格，充分彰显了比肩全国一流的技术实力与质量管控水平。

据了解，医用CR、DR系统是各级医疗机构开展常规放射诊断的核心设备，其X射线辐射剂量的精准把控，直接关系到影像成像质量、临床诊断的准确性，更关乎医患双方的放射防护安全，意义重大。每年，桂林市计量测试研究所均承担着辖区内约200台CR、DR系统的强制检定任务，为全市医疗放射诊疗安全筑牢计量保障防线。

桂林服务区“三月三” 为司乘人员送民俗体验

本报讯（记者苏展 通讯员吴成燕）广西三月三假期期间，G72泉南高速桂林服务区举行“广西三月三·相约游桂林”主题活动。自治区交通运输综合行政执法局第四支队、高速交警、高速公路发展中心桂林分中心、广西交通实业有限公司等多家单位参与，通过民俗体验、便民服务与安全宣传相结合的方式，让过往司乘人员体验民俗风情。

活动现场，身着民族服饰的工作人员与旅客共跳竹竿舞，拦门茶以“迎宾茶”传递热情。非遗展演环节，笛子独奏《山歌好比春江水》及《刘三姐》经典山歌对唱接连上演。美食品鉴区免费供应五色糯米饭、桂花糕、桂花茶等特色美食，打糍粑互动区吸引不少旅客亲身体验。活动还设置了安全知识问答与ETC业务推广专区，执法人员以抢答形式普及交通安全知识，现场办理业务咨询，将便民服务与普法宣传融入节日活动。