

春天到了,抓住孩子“蹿个儿”好时机

俗话说“春天孩儿面,一天变三变”,这不光指天气,也形容孩子长得快。春天是孩子一年里生长最快的时期。

中医讲“春生夏长”,自然界的生发之气能带动孩子的成长之气。现代医学研究也证实,春夏两季日照充足,人体维生素D合成增多,对孩子的骨骼生长尤为有利。想帮助孩子抓住这个黄金期,记住三点核心:吃好,睡好,玩好。

吃好:不是吃大鱼大肉,关键是健脾。

孩子的成长发育需要肥沃的“土壤”,这“土壤”就是孩子的脾胃。食物吃进去能被消化吸收,才是长高的关键。“要想小儿安,三分饥与寒。”不要给孩子吃得过饱,而且要吃生冷食物、甜食和油炸食品,这些食物最易损伤脾胃。

睡好:晚上早睡,最好22时前进入深睡眠。

孩子处于深睡眠状态时,生长激素分泌最旺盛。中医说“人卧血归肝”,夜间充足的睡眠,能让肝血充分滋养筋骨,助力孩子生长发育。

尽量让孩子在21时前上床,保证每日睡眠充足。睡

前不要让孩子玩得过于兴奋,可以给孩子泡泡脚、读睡前故事,帮助孩子平复情绪、安静入睡。

玩好:多到户外动起来,顺应生长之气。

春天要鼓励孩子多玩多动、舒展筋骨,这正是顺应春季的生长之气。

保证孩子每天至少进行1小时的户外活动,让孩子在阳光下跑跑跳跳,既能锻炼身体,又能促进体内维生素D的合成。

助长首选运动:跳绳、摸高、打篮球、打羽毛球。

如果孩子个头偏矮,同时伴随食欲差、睡眠不安、便秘腹泻交替等问题,建议带孩子前往医院,由专业医师辨证体质、调理脾胃。也可以选择助长贴、中药生长代茶饮等,健脾益肾、疏通经络、激发生长潜能。

如果孩子长期比同龄孩子矮一大截,每年身高增长不到5厘米,应及时就医,进行科学的生长评估与相关检查。

来源:学习强国



猴头菇为中国传统的名贵菜肴,肉嫩味香,鲜美可口,含蛋白质、多糖体、氨基酸、维生素等营养成分,具有健胃、补虚、抗癌、益肾精等功效。人们常把猴头菇与燕窝相提并论,我国古代就有“山珍猴头,海味燕窝”的说法,一般人群均可食用。

下面就为大家介绍两款由猴头菇制成的养生膳食。

猴头菇煲乌鸡

原料:乌鸡300g,猴头菇80g,红枣20g,姜片、食盐各适量。做法:将猴头菇洗净,切片;乌鸡去内脏,洗净;红枣洗净。将所有材料放入砂锅,加适量水,大火煮沸后,小火炖约1小时即可。

这道菜有助于改善虚劳,补气血。

猴头菇响螺汤

原料:瘦猪肉150g,猴头菇60g,响螺片30g,食盐、姜片各适量。做法:猴头菇洗净,切片;响螺泡发,洗净;猪肉洗净,切块,焯水。将猴头菇、响螺、猪肉、姜片放入砂锅,加适量盐和水,炖约1小时即可。

这道菜具有滋补养颜、安神益智的功效。

猴头菇性平,味甘,具有行气消食健胃、健脾开胃、安神益智等功效。猴头菇含有的多糖体、多肽类及脂肪物质有助于抑制癌细胞中遗传物质的合成,从而预防和治疗消化道恶性肿瘤和其他恶性肿瘤。

猴头菇含有不饱和脂肪酸,经常食用有助于降低血胆固醇和甘油三酯含量,调节血脂,利于血液循环,是心血管疾病患者的理想食品,还含有多种氨基酸和丰富的多糖体,可以帮助消化,对胃炎、胃癌、食道癌、胃溃疡、十二指肠溃疡等消化道疾病有很好的食疗功效。

猴头菇、白花蛇舌草、藤梨根煎水饮服可辅助治疗癌症。来源:学习强国

「菌中之萃」猴头菇

「雨水」应春生

健脾祛湿防疾患

雨水节气时气温回升、冰雪融化、降水渐增。在中医看来,“祛湿健脾,疏肝护阳”是这一时节的养生关键词。

东风解冻,散而为雨。中医认为,雨水时节天地间阳气升发,湿气渐盛,而“脾喜燥恶湿”,肝气则需随阳气升发而疏泄。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师杜丽妍介绍,依据《黄帝内经》的理论,春季肝气旺盛,而“肝旺乘脾”,同时,雨水时节湿气缠扰,脾胃功能易被损伤,因此,人体容易出现食欲不振、腹胀、乏力、大便黏腻等不适。

而从南北方的差异来看,南方湿气明显,易引发消化不良、肢体沉重及皮肤病,过敏体质者可能出现过敏性鼻炎等问题;北方冷暖多变,气温波动明显,感冒、呼吸道感染及心脑血管疾病可能因气温波动而加重。

“雨水时节,养生防病的核心在于“疏肝健脾祛湿”,既解时

令湿邪之困,又顺肝木升发之性,护佑初升阳气。”杜丽妍说,“脾为后天之本”,这一时节养生以“饮食调脾”为首要,而饮食是普通人最易践行的养生方式。

饮食之外,起居、运动和情志方面的调养亦有助益。

“泡一杯花茶,帮助疏肝解郁。”中国中医科学院西苑医院心血管二科主任医师杜健鹏说,这一时期肝气升发,情绪不佳、心烦等肝气郁结的人群可选用玫瑰花、佛手花、合欢花中的一至两种,每种3克,清淡冲泡。

2026年的雨水节气恰逢春节假期,而古代春节相关习俗中,亦蕴藏着不少中医“治未病”的智慧。

饮屠苏酒,温散寒邪、避秽防疫,助力抵御残寒与湿邪;食“五辛盘”,蒜、韭菜、香菜等辛味食材可通阳散邪、升发阳气;佩药囊,以苍术、佩兰、艾叶等填充,可芳香化湿、避秽解毒,筑牢体表卫气防线……

来源:光明网

喝茶真能“刮油”?

春节这几天,你是不是天天“大鱼大肉”?这时候耳边是否会响起一句话:“饭后一杯茶,刮油顶呱呱”。喝茶“刮油”,到底是老祖宗的智慧,还是心理安慰?一文了解。

有人说,喝完茶饿得快,这不就是油被刮走了吗?真相是,茶叶里的茶多酚、咖啡碱这些活性物质在“捣蛋”。在它们的刺激下,会让人觉得胃空了、消化变快了,但脂肪并没被“拦住”!

茶水里最多的是水,茶多酚主要负责抗氧化、抗炎,它们没法把脂肪分解,更没法直接把脂肪刮走。所以,指着喝茶把吃进去的油再刮出来,并不现实。

来源:人民网

关于2026年宝丰马街书会现场周边道路实施交通管制的公告

为确保2026年马街书会期间现场周边道路的安全与畅通,依据《中华人民共和国道路交通安全法》有关规定,决定对书会现场周边道路实施临时交通管制。现将有关事宜公告如下:

一、2月25日至2月27日(农历正月初九至十一),每日早上05:30开始实施交通管制。管制期间,禁止三轮以上机动车(含电动三轮车)进入马街U型通道及书会现场。车辆一律停放在311国道书会现场周边停车场内,严禁乱停乱放。进入书会现场的车辆需凭通行证通行。

二、2月28日、3月1日(农历正月十二、正月十三),每日早上05:00开始实施交通管制。管制期间,对相关道路及车辆通行作出如下规定:

(一)舒山大道与快速通道交叉口,禁止货车驶往宝丰方向;

(二)舒山大道与241省道交叉口,禁止货车驶往宝丰方向;

(三)快速通道与大地路交叉口,禁止货车向东行驶,一律绕行大地路方向;

(四)郑栾高速西出站下站货车,一律绕行舒山大道方向;

(五)311国道湛河源交叉口,禁止货车驶往宝丰方向,一律绕行舒山大道方向;

(六)宝鲁交界处,禁止三轮以上机动车(含电动三轮车)驶往宝丰方向,相关车辆需绕行大地路方向;

(七)快速通道与花园西路交叉口,禁止三轮以上机动车(含电动三轮车)驶往海宝转盘(快速通道与文化路交叉口)方向,车辆需绕行花园西路方向;

(八)文化路与兴宝二路、文化路与兴宝三路交叉口,禁止三轮以上机动车(含电动三轮车)驶往海宝转

盘方向,车辆需绕行刘岭立交桥方向;

(九)快速通道与父城大道交叉口,禁止三轮以上机动车(含电动三轮车)驶往海宝转盘方向,车辆需绕行兴宝一路方向;

(十)龙兴南路石磨坊红绿灯马街方向路口,禁止三轮以上机动车(含电动三轮车)驶往马街方向,车辆需绕行快速通道大地路方向或快速通道父城大道方向。

三、交通管制期间,公安交通管理部门将对违反管制规定的车辆依法进行拍照取证、处罚或拖离。

四、原则上,交通管制的解除时间为当日18:00,届时将根据现场实际情况另行决定。

特此公告。

宝丰县公安局交通管理大队
2026年2月24日