

美丽中国

惊蛰过后,万物复苏,处处呈现生机勃勃、欣欣向荣的景象。随着疫情防控形势好转,以及天气逐渐转暖,人们纷纷走出家门,拥抱自然。

武汉·城市公园 万紫千红总是春

随着气温逐渐回升,武汉大学校园内的樱花也尽情绽放,学生和游人在樱花大道上驻足拍照。

“去年我和丈夫约好带着孩子一起回母校看樱花,但突发疫情,他直接就奔赴抗疫一线,此前的约定最终未能成行。”正在校园内欣赏樱花的市民柯华说,今年在网上看到樱花开放的消息后,她再次和丈夫约好,3月4日一大早就出门了。“这是久违的樱花啊!”柯华感叹道。

不仅仅是柯华,去年武汉樱花盛开时,4万余名援鄂医疗队正奋战在抗疫一线。为感恩全国人民对湖北的无私援助,武汉市精心设计了“相约春天赏樱花——2021武汉等你”赏花游活动。武汉大学公开向援鄂医疗队发出邀请,为他们设立抗疫医护赏樱专场,提供专门的赏樱接待服务,并承诺从2021年起连续3年为抗疫人员开设赏樱绿色通道。

樱花并非武汉春天独美的风景,近年来,武汉市利用街头的“边角余料”,修建了300余个口袋公园。在这些大大小小的公园里,杜鹃花、桃花、玉兰、油菜花、梨花等百花齐放,让武汉的春天更加五彩缤纷。

“口袋公园体量虽小,但可以促进城市间人与人的交流,很贴心、很温暖。”武汉市江岸区健康街与华盛路交会处北侧的口袋公园主创团队之一的杨超说,在设计口袋公园前,经多次调研,最终将这个口袋公园的使用人群定位为老人和儿童。经过杨超和团队5个多月的努力,一个占地1684平方米,被4个居民小区环绕的口袋公园于今年1月20日正式向市民开放。

湖南·森林步道 青鞋踏遍武陵山



图①:武汉堤角公园的樱花盛开。

武汉市园林和林业局供图

图②:安徽敬亭山国家森林公园一景。

吕龙摄(人民视觉)

图③:湖南永顺小溪国家级自然保护区内的森林溪流。

李林宏摄(人民视觉)

图④:敬亭山桃花盛开。

敬亭山国家森林公园管委会供图

信息服务台

春暖花开话养生

本报记者 王君平

春暖花开,却也乍暖还寒。北京市第一中西医结合医院治未病门诊中医医师丁玲表示,一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然,应顺应自然规律。春季养生应当扶助阳气,调畅气机,调整身心,调整饮食,让人保持意气风发的状态。

春天多发病有肺炎、肝炎、麻疹、腮腺炎、过敏性鼻炎、心肌梗塞等。因此对于有肝火、过敏性鼻炎、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。“春季是呼吸系统疾病高发季。鼻作为人的呼吸器官,与自然界的接触尤为密切,外界因素容易引起鼻病。”丁玲说。中医防治鼻病是把鼻与脏腑、人与自然看成一个整体来综合调理,中医有内服中药、外用针灸、刮痧、拔罐、穴位按摩、药膳等多种防治手段。

以过敏性鼻炎为例,丁玲推荐针灸、刮痧、拔罐及穴位埋线疗法。耳针疗法,是取耳穴等穴位针刺或压穴3次,每次约20分钟,使该穴位产生酸麻胀以及耳廓灼热感。艾灸疗法是取迎香、印堂、百会、足三里等穴,艾卷温灸。刮痧拔罐法是先在迎香穴附近轻刮拭,重点是风门、肺俞、肾俞等穴,以皮肤潮红,皮下有痧点为度,完毕后可在背俞、大椎、肺俞、肾俞进行拔罐。穴位埋线法是选取人体双侧肺俞、耳门、足三里等穴位埋线。

丁玲认为,中医讲究“治未病”,未病先防,重在预防。以过敏性鼻炎为例,过敏性鼻炎对寒冷、花粉和具有刺激性的气体尤其敏感,吸入冷空气打喷嚏、鼻塞、流涕等症表明加重者尽量长期待在室温相对恒定的地方,减少冷热交

替。对既往有花粉过敏史者,在花粉季节要尽量减少外出,如有条件可到没有致敏花粉的地区短住。对于能引起常年性过敏的过敏原要设法避免,室内外尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等。屋内要经常保持清洁卫生,要定期清洗被褥和衣物,搞好个人卫生。

立春之后,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、开发、条达的季节特点。减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过多易伤肾气,不利于保养阳气。

据《备急千金要方》记载,春季饮食宜“减酸增甘,以养脾气”。为什么要“减酸”?丁玲说,因为酸性食物其性收敛,与春季阳气升发之势相悖。肝在春季应疏泄条达,故应“减酸”,以助肝气升发。酸性食物有醋、山楂、乌梅等,而瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜等,既有利于发寒散邪,又可扶助阳气,可搭配食用。

春季应时的新鲜果蔬多,既可清热又利升发,如荠菜、苋菜、韭菜、茼蒿、香椿头、枸杞苗、豌豆苗、蘑菇、荆芥、春笋、樱桃等,助推阳气的升发。少吃性寒食品,如黄瓜、莲藕等,以免阻止阳气升发。可选用温补之品,如葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。

为什么要“增甘”?丁玲分析,春季肝气升发,如果升发过旺则影响脾胃的消化吸收。如果脾胃虚弱,那么肝气升发必然受到影响,故应“增甘”以强脾胃。甘味食物:大枣、糯米、红枣、桂圆、南瓜、牛肉、猪肚、山药、莲子(不包括莲子心)、麦芽糖、蜂蜜、胡萝卜等。



除了游览自然风光,武陵山国家森林公园步道沿线也有丰富的文化体验,步道穿过多个历史文化底蕴深厚的名城、古镇,又与古时的川盐古道多处交汇。途经的永顺县、桑植县、芙蓉镇等地,均为古时要塞,今天更是民族特色鲜明的热门旅游目的地。充满艰险和魅力的古盐道,仍旧在湘西的深山密林中,等待徒步爱好者前来探秘。

小贴士

步道全线森林占比70%,穿越中亚热带森林,主要路段由土路、石板路等组成。建议游客根据不同区域的开发程度、道路条件,规划合适的徒步路线和装备。很多森林公园和自然保护区天气多变,道路湿滑,常需要涉水行走,应准备相应的户外装备。部分区域人迹罕至且路途较远,呈现原生态面貌,需要一定的专业知识储备和户外旅行经验,不建议初学者贸然前往。更多游客可以选择其中开发较为完善的成熟经典线路,亦可以穿行于苗族、土家族风情的城镇、村寨,感受独特的文化魅力。

安徽·森林公园 山花烂漫敬亭山

走进敬亭山国家森林公园,山花烂漫,满目葱茏。敬亭山属黄山支脉,大小山峰60座,最高峰翠云峰海拔324.1米,公园面积47.46平方公里。

敬亭山自古诗人地,无数文人墨客曾来此踏勘寻访。南齐诗人、宣城太守谢朓在《游敬亭山》一诗中赞美:“兹山亘百里,合沓与云齐。”慕谢朓之名,诗仙李白先后7次登临,并留下“相看两不厌,只有敬亭山”的千古绝唱。此后,历朝历代320多名文人雅士追寻谢、李足迹,纷至沓来,挥毫泼墨,吟诗作赋,留下诗、文、记、画数以千计,敬亭山成为名副其实的“江南诗山”。

敬亭山气候温和、雨量适中、日照充足,园内拥有众多具有观赏价值的植物。尤其一到春天,漫山遍野的杜鹃花竞相开放,姹紫嫣红,一片生机勃勃的景象,李白曾作有“蜀国曾闻子规鸟,宣城还见杜鹃花”的诗句。春日游玩敬亭山,还可以观赏到沿登山步道两旁种植的茶树,碧波千顷,绵延不绝。“敬亭绿雪”茶则是其中的代表,清代施闰章咏绿雪茶:“敬亭雀舌争传,手制从过谷雨天。酌向素瓷浑不辨,乍疑花气扑山泉。”

游览路线

游客可选择“春日飘雪 李花盛开”线路,从公园东大门进入,经东大门牌坊、敬亭湖、广教寺双塔、敬亭绿雪茶园、李园等景点后,最终到达石涛纪念馆和太白独立楼,沿途既能观赏自然美景,也能感受其独有的历史文化内涵。除此之外,在石涛纪念馆一层,园区开设了宣城陶艺体验馆,父母可以和孩子一起在此观摩古老的陶艺制作,也可以在制陶大师的指导下,亲手体验陶艺的制作工艺。



图②:安徽敬亭山国家森林公园一景。

敬亭山国家森林公园管委会供图

图③:湖南永顺小溪国家级自然保护区内的森林溪流。

李林宏摄(人民视觉)

图④:敬亭山桃花盛开。

敬亭山国家森林公园管委会供图

强身健体动起来

崔新雯

春季是健康投资最理想的季节。万物复苏,人也容易感到生命的朝气与活力。借助这样的时节,我们要多“动”少“静”,积极参加体育锻炼,调神养性,增强体质,促进身心健康。那么在春季,不同人群该如何开展运动、强健身体呢?

对于儿童青少年,可在父母或同伴的共同参与下进行形式多样的体育游戏和户外活动。丢沙包、跳绳等可以提高儿童青少年的心肺耐力、灵敏性和协调能力;爬山、踏青、远足等活动可以促进骨骼肌肉的生长发育,改善精神紧张、提高免疫力。春天还适合放风筝,不仅可以消除眼睛的疲劳、保护视力,还有助于缓解压力,对于课业繁重的青少年来说是个很好的选择。

对于成年人,尤其是上班族,工作日时推荐跑步。如果经常居家或者久坐办公室,可以尝试10分钟的时间,练习一套HIIT(高强度间歇运动),徒手即可,共10个动作:开合跳、靠墙静坐、俯卧撑、卷腹、踏凳/上下台阶、徒手深蹲、三头肌撑体、平板支撑、原地高抬腿、弓箭步,每个动作各30秒,动作之间休息10—20秒。这套方案不仅可以减脂塑形,还可以使人精力充沛、工作效率更高。

对于中老年人,世界卫生组织推荐的运动量是每周至少150分钟中等强度的有氧运动。这150分钟可以分布在每周的5—7天内。实际锻炼过程中,可以分段完成,比如做10分钟休息一下再继续。运动频次上,每周健身3—4次(或更多),就可以保持锻炼的效果。春季,中老年人可以进行快走、慢跑、骑车、爬楼梯、健身

操、广播操、太极拳、八段锦等中低强度项目,以提高心肺耐力、强健骨骼肌肉、增强抗病能力、调节代谢机能、预防肥胖等。运动时,主观感觉以有些吃力、呼吸略快、关节肌肉略酸胀、身体微微出汗为宜。经常锻炼的中老年人可以进行球类运动、游泳、快跑等强度略高的运动项目。

科学健身也有很多讲究,安全性是最重要的。健身前,要格外重视热身活动,身体各部位要活动开再进行锻炼,这不仅有利于防止运动损伤,还可以提高运动效果。儿童户外活动必须要有家长陪同参与,活动前要确保运动周围环境的安全,配备适宜的运动装备。中老年人在锻炼时要注意循序渐进,运动强度由低到高,避免一开始就做剧烈运动,否则易造成损伤和发生心血管意外事件。春季运动适合进行晨练,等太阳升起后再开始锻炼,这样空气质量会相对好些,此时运动还可以促进人体的新陈代谢,但一定要注意不要空腹锻炼,否则容易发生低血糖。

(作者为国家体育总局体育科学研究所助理研究员,本报记者王亮整理)

图⑥:近日,小朋友在呼和浩特草原丝绸之路文化公园玩彩球。

王正摄(人民视觉)

图⑦:近日,北京市民在西城区金融街智能健身公园骑行动感单车,休闲锻炼享春光。

贺路启摄(人民视觉)

本版责编:孟扬 曹怡晴 版式设计:张丹峰

跟着唐诗宋词去旅游

白云深处藏深情

本报记者 姜晓丹

广州蒲涧寺

苏轼(宋)

不用山僧导我前,自寻云外出山泉。千章古木临无地,百尺飞涛泻洞天。昔日葛蒲方士宅,后来苍卜祖师禅。而今只有花含笑,笑道秦皇欲学仙。

从广州市中心驱车十几公里,就到了南粤名山之一的白云山,这里家喻户晓,是广州的名片。人们常用“白云珠海”来特指广州,“白云”指的就是白云山。

入春后的广州温暖湿润,漫步白云山,只觉空气清新,满目林木花草。在桃花涧,炮仗花、桃花、樱花、玉兰等鲜花盛开,将春天装点得分外繁华,最引人的是炮仗花覆盖的长廊花帘,令人流连忘返。

从古至今,白云山的美景吸引了众多文人志士来此一游,宋代文豪苏东坡也曾多次来此,并留下诗篇。当年,苏东坡被贬谪惠州途经广州,听闻白云山盛名,到山上古寺蒲涧寺游览,还欣赏了宋元清时期“羊城八景”之一的“蒲涧濂泉”。由此写下《广州蒲涧寺》一诗。

蒲涧位于白云山南麓,据介绍,因涧边生长有菖蒲,一寸九节,故称“蒲涧”。蒲涧东边有飞泉挂壁如帘,名“帘泉”,也称“濂泉”。

如今,古寺虽已不见踪迹,但诗里的景色仍可观。千章古木临无地,百尺飞涛泻洞天,山间林木高大茂密,蒲涧犹在,泉水蜿蜒,只是水量已不复当年。走到微汗时,掬一捧溪水于脸上,溪水流到嘴边,甘冽清爽。



沿蒲涧溯溪而上,一座苏东坡石像映入眼帘,东坡手扶竹筒,一旁石刻“东坡引水”四字。相传当年,广州城瘟疫肆虐,苏轼分析发生瘟疫的主要原因是饮水不洁,便提议在白云山滴水岩下凿一石槽,承蓄百尺飞涛之水,再用五管并排的大竹筒,顺着地势将山上泉水引到广州城内。这个方法实施之后,很长一段时间广州不再发生瘟疫,这也被称为“土自来水”,于是有了东坡引水的典故。了解故事再看雕像,东坡先生眉头微蹙,凝神深思,好像仍在为民生思虑。

转眼间,一下午的时光悄然而过,乘缆车而下,俯瞰白云山景,那些与名山有关的典故盘旋脑中。此一游,自然风光景观与历史人文景观并享,心中愈发开阔,好不惬意。

图⑤:近日,白云山风景区桃花涧等地炮仗花盛开,惊艳花城。

陈保忠摄(人民视觉)

信息服务台

春暖花开话养生

本报记者 王君平

春暖花开,却也乍暖还寒。北京市第一中西医结合医院治未病门诊中医医师丁玲表示,一年四季有“春生、夏长、秋收、冬藏”的特点。人生于自然,应顺应自然规律。春季养生应当扶助阳气,调畅气机,调整身心,调整饮食,让人保持意气风发的状态。

春天多发病有肺炎、肝炎、麻疹、腮腺炎、过敏性鼻炎、心肌梗塞等。因此对于有肝火、过敏性鼻炎、心肌梗塞等的患者要特别注意调养预防。“春季是呼吸系统疾病高发季。鼻作为人的呼吸器官,与自然界的接触尤为密切,外界因素容易引起鼻病。”丁玲说。中医防治鼻病是把鼻与脏腑、人与自然看成一个整体来综合调理,中医有内服中药、外用针灸、刮痧、拔罐、穴位按摩、药膳等多种防治手段。

以过敏性鼻炎为例,丁玲推荐针灸、刮痧、拔罐及穴位埋线疗法。耳针疗法,是取耳穴等穴位针刺或压穴3次,每次约20分钟,使该穴位产生酸麻胀以及耳廓灼热感。艾灸疗法是取迎香、印堂、百会、足三里等穴,艾卷温灸。刮痧拔罐法是先在迎香穴附近轻刮拭,重点是风门、肺俞、肾俞等穴,以皮肤潮红,皮下有痧点为度,完毕后可在背俞、大椎、肺俞、肾俞进行拔罐。穴位埋线法是选取人体双侧肺俞、耳门、足三里等穴位埋线。

丁玲认为,中医讲究“治未病”,未病先防,重在预防。以过敏性鼻炎为例,过敏性鼻炎对寒冷、花粉和具有刺激性的气体尤其敏感,吸入冷空气打喷嚏、鼻塞、流涕等症表明加重者尽量长期待在室温相对恒定的地方,减少冷热交

替。对既往有花粉过敏史者,在花粉季节要尽量减少外出,如有条件可到没有致敏花粉的地区短住。对于能引起常年性过敏的过敏原要设法避免,室内外尘埃、尘螨、真菌、动物皮毛、羽毛、棉花絮等。屋内要经常保持清洁卫生,要定期清洗被褥和衣物,搞好个人卫生。

立春之后,不论是食补还是药补,进补量都要逐渐减少,以便逐渐适应即将到来的春季舒畅、开发、条达的季节特点。减少食盐摄入量也很关键,因为咸味入肾,吃盐过多易伤肾气,不利于保养阳气。

据《备急千金要方》记载,春季饮食宜“减酸增甘,以养脾气”。为什么要“减酸”?丁玲说,因为酸性食物其性收敛,与春季阳气升发之势相悖。肝在春季应疏泄条达,故应“减酸”,以助肝气升发。酸性食物有醋、山楂、乌梅等,而瘦肉、禽蛋、牛奶、蜂蜜、豆制品、新鲜蔬菜等,既有利于发寒散邪,又可扶助阳气,可搭配食用。

春季应时的新鲜果蔬多,既可清热又利升发,如荠菜、苋菜、韭菜、茼蒿、香椿头、枸杞苗、豌豆苗、蘑菇、荆芥、春笋、樱桃等,助推阳气的升发。少吃性寒食品,如黄瓜、莲藕等,以免阻止阳气升发。可选用温补之品,如葱、姜、蒜、韭菜、芥末等。

为什么要“增甘”?丁玲分析,春季肝气升发,如果升发过旺则影响脾胃的消化吸收。如果脾胃虚弱,那么肝气升发必然受到影响,故应“增甘”以强脾胃。甘味食物:大枣、糯米、红枣、桂圆、南瓜、牛肉、猪肚、山药、莲子(不包括莲子心)、麦芽糖、蜂蜜、胡萝卜等。

春季是健康投资最理想的季节。万物复苏,人也容易感到生命的朝气与活力。借助这样的时节,我们要多“动”少“静”,积极参加体育锻炼,调神养性,增强体质,促进身心健康。那么在春季,不同人群该如何开展运动、强健身体呢?

对于儿童青少年,可在父母或同伴的共同参与下进行形式多样的体育游戏和户外活动。丢沙包、跳绳等可以提高儿童青少年的心肺耐力、灵敏性和协调能力;爬山、踏青、远足等活动可以促进骨骼肌肉的生长发育,改善精神紧张、提高免疫力。春天还适合放风筝,不仅可以消除眼睛的疲劳、保护视力,还有助于缓解压力,对于课业繁重的青少年来说是个很好的选择。

对于成年人,尤其是上班族,工作日时推荐跑步。如果经常居家或者久坐办公室,可以尝试10分钟的时间,练习一套HIIT(高强度间歇运动),徒手即可,共10个动作:开合跳、靠墙静坐、俯卧撑、卷腹、踏凳/上下台阶、徒手深蹲、三头肌撑体、平板支撑、原地高抬腿、弓箭步,每个动作各30秒,动作之间休息10—20秒。这套方案不仅可以减脂塑形,还可以使人精力充沛、工作效率更高。

对于中老年人,世界卫生组织推荐的运动量是每周至少150分钟中等强度的有氧运动。这150分钟可以分布在每周的5—7天内。实际锻炼过程中,可以分段完成,比如做10分钟休息一下再继续。运动频次上,每周健身3—4次(或更多),就可以保持锻炼的效果。春季,中老年人可以进行快走、慢跑、骑车、爬楼梯、健身

操、广播操、太极拳、八段锦等中低强度项目,以提高心肺耐力、强健骨骼肌肉、增强抗病能力、调节代谢机能、预防肥胖等。运动时,主观感觉以有些吃力、呼吸略快、关节肌肉略酸胀、身体微微出汗为宜。经常锻炼的中老年人可以进行球类运动、游泳、快跑等强度略高的运动项目。

科学健身也有很多讲究,安全性是最重要的。健身前,要格外重视热身活动,身体各部位要活动开再进行锻炼,这不仅有利于防止运动损伤,还可以提高运动效果。儿童户外活动必须要有家长陪同参与,活动前要确保运动周围环境的安全,配备适宜的运动装备。中老年人在锻炼时要注意循序渐进,运动强度由低到高,避免一开始就做剧烈运动,否则易造成损伤和发生心血管意外事件。春季运动适合进行晨练,等太阳升起后再开始锻炼,这样空气质量会相对好些,此时运动还可以促进人体的新陈代谢,但一定要注意不要空腹锻炼,否则容易发生低血糖。

(作者为国家体育总局体育科学研究所助理研究员,本报记者王亮整理)

图⑥:近日,小朋友在呼和浩特草原丝绸之路文化公园玩彩球。

王正摄(人民视觉)

图⑦:近日,北京市民在西城区金融街智能健身公园骑行动感单车,休闲锻炼享春光。

贺路启摄(人民视觉)

本版责编:孟扬 曹怡晴 版式设计:张丹峰