

惊蛰养生要注意

切莫盲目服用安宫牛黄丸

本报讯(记者 刘涛)3月5日迎来二十四节气中的惊蛰。此时阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多,万物生机盎然。中医认为,惊蛰是人体阳气生发的关键时期。3月5日,北大医院太原医院针灸推拿科中医专家提醒,惊蛰养生要注意,切莫盲目服用安宫牛黄丸,它是急救药,不是日常养生丸。

近年来,不少市民一到惊蛰就盲目跟风购买并服用安宫牛黄丸。“这种行为不可取。”专家提醒,安宫牛黄丸是急救药,不是日常养生丸,也

不是保健品。安宫牛黄丸主要由牛黄、犀角(现用水牛角代替)、麝香、黄连、黄芩等大寒之品组成。其核心功效是清热解毒、镇惊开窍。中医临床上,它是用于急救的“利器”,用于治疗热入心包、高热惊厥、神昏谵语,如中风急性期伴有高热、神志不清等。

惊蛰盲目服用安宫牛黄丸,不仅不养生,反而伤身。很多人认为惊蛰时节人体易“上火”,吃点安宫牛黄丸可以“清火”,但并非如此。专家强调,药不对症,伤及阳气。此

时人体阳气开始生发,如同初生的幼苗,若盲目服用大寒之药,极易损伤人体宝贵的阳气,导致脾胃虚寒、免疫力下降。

体质不同,后果各异。对阳虚、气虚体质的人群,如平时就怕冷、手脚冰凉、乏力、大便稀溏,服用后会雪上加霜;对脾胃虚弱的老年人,不仅不能防病,反而可能引起腹泻、胃痛。

惊蛰养生,重在疏肝理气,健脾祛湿,调和阴阳。专家建议,经络养生,敲打胆经,惊蛰是养肝的好时节,早上

起来,双手握拳,沿着大腿外侧(裤子中缝线)来回敲打,有助于阳气的生发;按揉太冲穴,太冲穴是肝经的原穴,位于脚背上第一、第二跖骨结合部之前凹陷中,每天按揉3分钟至5分钟,能有效疏解春季易发的烦躁、易怒情绪;艾灸足三里,对脾胃虚寒者,可以艾灸足三里穴(膝盖下3寸),温补脾胃,培补元气。

起居方面,惊蛰气温变化大,不要急着脱衣。重点注意背部、腹部和脚踝的保暖,防止风寒湿邪侵入人体,诱发颈椎病、腰椎病和关节痛。



3月5日,迎泽区东岗小学校以“铸牢中华民族共同体意识,护航健康成长”为主题开展2026年春季学期开学第一课活动。图为同学们身着民族服装,以舞蹈的形式展现各民族风情。王韵菲 摄

“三八”国际劳动妇女节期间

多家景区
对女游客免门票

本报讯(记者 贾尚志)3月4日了解到,“三八”国际劳动妇女节来临之际,我省多家景区推出女性游客免门票的福利。3月8日当天,蒙山景区面向所有女性游客免门票。省内其他多家景区也推出免票及优惠政策。

壶口瀑布、乔家大院文化园区、代州古城、雁门关景区、云丘山景区、解州关帝庙景区及永济鹳雀楼、普救寺、五老峰景区,均在3月8日当天对女性游客免首道门票或免门票。部分景区将免票福利延长,为女性游客提供更充足的出游时间。太行山大峡谷3月8日至3月12日,面向全球女性游客实行首道门票免费;长治通天峡、天脊山3月8日至3月12日,面向全球女性游客免门票;红崖峡谷景区免票及优惠时间为3月7日至3月9日,女士免景区首道门票,男士享受门票半价优惠。王莽岭景区3月6日至3月8日,面向全国所有游客免门票。

滨河东西两路
下周恢复限行

本报讯(记者 张晋峰)3月5日,市公安局交管支队提醒大家,滨河东西两路高峰限行措施将于3月9日恢复执行。

为方便市民节日出行,2月11日至3月6日,滨河东西两路的高峰限行措施暂停实施。3月9日(下周一)起,滨河东西两路(胜利桥至祥云桥段)恢复实施原有工作日早晚高峰机动车尾号限行措施,请大家提前做好出行安排。

这些车管分所
周六正常办公

本报讯(记者 张晋峰)3月5日,市公安局交管支队车辆和驾驶人管理大队通报,为进一步提高车驾管服务质量,方便群众办理相关业务,3月7日起每周六正常办公的车管分所由1个增加为2个,并公布了3月份上半月每周六办公的车管分所。

3月7日正常办公的是坞城分所,地址:小店区东中环中心街路口西煤海湾西北150米;万国分所,地址:晋源区新晋祠路488号,南中环西街集阜南街口路北。3月14日正常办公的是晋源分所,地址:晋源区新晋祠路汤臣公路口东北角;万柏林分所,地址:万柏林区九院沙河快速路南岸10号。

立功喜报送上门

本报讯(记者 弓凤飞)一人立功,全家光荣。3月3日消息,小店区政府、小店区人武部、小店区退役军人事务局与坞城街道联合为荣立二等功的现役军人家庭送上喜报,让军人家属切实感受到党和政府的关怀与温暖。

在热闹欢快的锣鼓声中,军地领导为现役军人王磊及家属披

挂绶带、敬献鲜花,送上慰问品和奖励金,向他们致以崇高敬意和诚挚问候。

王磊现任某飞行学院安全监察主任,先后荣立二等功2次、三等功1次,获三级荣誉表彰1次。军地领导与王磊及家属亲切交谈,详细了解其家庭生活情况,对军属长期以来的默默付出与无私奉献表示衷心

感谢。同时勉励王磊要珍惜荣誉、不负重托,牢记使命担当,在部队苦练本领、勇挑重担,以更加优异的成绩回报组织培养与家乡期盼,在军营再立新功、再创佳绩。王磊表示,将倍加珍惜荣誉、牢记初心使命,以更加昂扬的斗志履职尽责,用实际行动回报家乡人民的殷切期望。

温情服务真暖心

今年商家纷纷弱化“满减套路”,转而主打“温情牌”,以精细化服务和暖心小礼品等,为女性消费者奉上满满的情绪价值。

“三八”节将近,市内商圈的黄金珠宝店顾客盈门,不少人试戴、询价,年轻女性精心挑选心仪首饰,男士准备为伴侣送去惊喜,还有子女为长辈选购合适的饰品作为节日礼物。正在选购珍珠项链的市民庞女士告诉记者,由于黄金价格偏高且波动大,她准备

选一款珍珠饰品送给自己。导购员并未急于推销产品,而是手持平板为她提供能与项链搭配的服饰穿搭方案,解决后顾之忧,“服务真贴心,能给人提供满满的情绪价值。”庞女士高兴地说,“不仅帮我选了适合上班时戴的款式,还教我怎么和风衣、针织衫搭配,特细心。”

美妆护肤品、服装鞋包、口红香水……“三八”节临近,围绕女性的节日商品成为热销品,走进

市内各大商超,商家借着节日氛围推出各种礼盒装、专属折扣等,进一步点燃消费热情。在位于漪汾街某超市入口处,女性用品特卖区不仅商品促销折扣力度诱人,消费满额即可获赠保温杯、洗脸巾等实用物品,消费者直呼“既实用更暖心”。

记者走访中注意到,一些商家在商品推销时附赠一枝红玫瑰或康乃馨表达一份心意,直接将情绪价值拉满。记者 李晓琳

市场热销“梨”产品

惊蛰已至,春干物燥,梨凭借润肺去燥的特性,成为水果市场的“主角”。3月5日,记者走访市场看到,市内商超、路边店铺等,梨供应充足,品种丰富,就连街边饮品店的雪梨汤也成了热销品,市民纷纷选购,尽享春日养生滋味。

“这个雪梨水分大,口感甜,春天干燥,吃了下火。”在桃园二巷一家社区超市的水果区,雪梨、酥梨等在货架上整齐码放,个个饱满鲜亮,满足不同消费者的需求。记者驻足间,看到不少消费者到店挑选。导购员告诉记者,近一周内梨的销量增长三成左

右,他们每天会提前备足货源并及时补货,让梨品不断档。

惊蛰吃梨,不仅是延续千年的民俗,更成为市民春日养生的新风尚。一颗水润鲜果、一碗清甜梨汤,在驱走春燥的同时,也让这个春天多了分温润之气。

记者 李晓琳