



“天地合而万物生，阴阳接而变化起”。眼下，初春当时，万物始生，民间习俗常讲的就是“春捂秋冻”。如何把握好“春捂”的原则和规律？如何根据气候变化调整养生方法？下面请专家为您解答

你知道

春天该咋“捂”吗？

●于宁 张添怡 韩雪



“春捂”好在哪儿

中医以阴阳为刚来认识人体，人与天地相应，人体任何变化无不和大自然息息相关。一年四季，大自然的阳气是春生、夏长、秋收、冬藏，如此循环往复，对应的气候特点是春温、夏热、秋凉、冬寒。阳气在运动变化的任何一个环节受阻，都会波及整体。如《内经》所云：“虚邪贼风，避之有时”，对应养生的要求就是要顺四时而养生。春季要捂，只有这样阳气才能不断生发，才能在夏季阳气盛满。《黄帝内经》中说：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”让身体有一个循序渐进的适应过程，不可过早脱掉棉衣，宁可捂着点儿，使身体自身与周围环境处于相对平衡的状态；否则过早穿着单薄，身体会难于适应，导致抵抗力下降，诱发各种疾病。

捂到啥时候

春捂，简单说来，就是春季气温刚转暖，需要适当保暖，不要过早脱掉棉衣。然而，春捂虽好，也要适度，并根据气温变化来调适衣物。人们的体温总是要保持37℃左右，一方面靠自身调节，同时也要靠增减衣服来协助，如果到了春末，仍捂得很多，



春捂以15℃为界

当最高温度和最低温度之差≥8℃时，早晚就要增加衣物。15℃是春捂的“临界点”，温度低于15℃时，要注意多穿衣；气温达到15℃后，还要再捂几天。孩子、体弱多病者或高龄老人要尤其注意气温变化，在冷空气到来之前的24—48小时就要开始捂。过早脱掉棉衣，一旦气温下降，就会难以适应，从而使身体抵抗力下降，病菌乘虚而入，进而引发各种呼吸系统疾病及冬春季传染病。从温暖阳光下走进阴凉的室内，老人和体弱者必需添衣春捂，才能避免受凉致病。

但在春捂期间，对于捉摸不定的天气，仍有人宁可穿多点，也不愿意冻着，说是春捂。其实，这样的做法并不科学。温度持续超过15℃就要减衣，不要再捂了，再捂下去反而容易诱发“春火”。此外，还要养成有规律的作息时间，多喝水，戒烟戒酒，重视精神调养，戒暴怒，更忌情忧郁，要做到心胸开阔，积极乐观，保持恬静的心态，这些都是人们抵御“春火”的重要条件。

衣食住行要注意啥

在春捂的同时，人们需要在衣、食、住、行方面加以注意，掌握正确的养生之道。

- 1.不忙减衣：初春到来，气温回升，但这个回升是一个渐变过程。人们不能预测多变的天气，遇到气温回升就减衣服，而突然气温下降了，衣服还没有加上，这样就容易患上感冒、支气管炎等疾病，也会使原来的疾病加重。特别是老人、小兒、产妇和慢性病患者，不要过早地脱掉棉、毛衣服，以防风寒侵入而致病。
- 2.上薄下厚：人的阳气根于肾，春季随着阳气回升，肾中阳气也会逐渐开发，而肾居腰府，阳气由此向全身散布，一旦有风寒入侵，阳气就会被困于下，使腰以下的血液循环受到阻碍，出现腰膝酸软、疼痛麻木等病症。因此，初春时节，裤子、袜子、鞋子，一定要穿得厚点，不要换得太快，脱得太早。
- 3.饮食防护：饮食防护是预防春季多发病的重要措施，阳气虚的人，可用黄芪、党参、大枣适量，煮成茶水饮用，以补气护卫，提高机体免疫力；患有呼吸道疾病的人，可以喝一些姜枣糖水，即取生姜10克，大枣10枚，加水煎煮成茶，少加红糖，日日饮用；患有关节疼痛的人，生姜是不可缺少的食品，可以生吃，亦可以到超市买糖姜片食用。此类病人不可食用寒冷食物，亦不可过量食用辛辣温热之品，以防出汗过多，腠理开泄，诱发感冒等疾患。
- 4.主动防御：春捂再好，还是被动防御。俗话说，“一年之计在于春”，要想防疾健身，必须从春天开始加强身体锻炼，增强机体的适应能力和抗病能力，如快走、慢跑、打太极拳、爬山等。同时，还要讲究科学饮食起居。春节、元宵节过去不久，胃肠要减负，饮食上要注意多吃清淡易消化的食物，如黑米、豆类及其制品；蔬菜可以多吃菠菜、韭菜、芹菜、油菜和胡萝卜等；果品如红枣、枸杞、菠萝和草莓等。

织密食药监管网 护航“舌尖安全”

解读“十三五”国家食品和药品安全规划四大亮点

●新华社记者 陈聪 刘硕 鹿永建 刘诗平 吕诺 王宾

加强食品药品安全监管，关系全国13亿多人“舌尖上的安全”，关系广大人民群众身体健康和生命安全。

国务院近日印发《“十三五”国家食品安全规划》和《“十三五”国家药品安全规划》，从坚持关口前移、源头把控，到细化全过程控制、全链条监管，再到一系列安全监管行动计划蓄势待发，食品和药品安全规划进一步织密食品药品“安全网”，为老百姓饮食用药安全拉好“高压线”。

★亮点一★

从“明厨亮灶”到网络订餐，严格源头治理、加强过程监管

当前全国食品药品安全形势稳定向好，但监管体制有待完善，生产经营“小散乱”、食材源头污染等问题仍存。对此，食品和药品安全规划对食用农产品“从农田到餐桌”、药品医疗器械“从实验室到医院”提出全过程监管、全链条追溯等要求，严格落实食品药品生产、经营、使用、检测、监管等各环节安全责任。食品安全规划提出，获得许可证的餐饮服务单位全面推行“明厨亮灶”；严格互联网食品经营、网络订餐等新业态监管，落实网络平台食品经营资质审核责任。药品安全规划提出，建立药品档案，全面落实药物医疗器械警戒和上市后研究的企业主体责任。国家行政学院副教授胡颖廉认为，全过程监管的核心是加强横向政策衔接，在加强研制、生产、流通、使用环节监管的基础上，建立实施全生命周期管理制度。

源头治理是确保食品安全底线的重要一环。规划提出开展食用农产品源头治理，主要农产品质量安全监测总体合格率达到97%以上；从源头全面提高药品的安全性和有效性，对已批准

准药品加快推进仿制药质量和疗效一致性评价，对新申报药品严格审评审批要求。

★亮点二★

剑指“潜规则”“老大难”，严惩造假、处罚到人

近年来，各地食药监部门查处一系列制售假劣食品药品的案件，工业明胶制售食品、“小作坊”仿冒名牌调料、网售美容减肥假药等问题备受关注。“十三五”时期，进一步强化监管、震慑违法行为势在必行。

针对食品行业使用工业酒精生产酒类食品、使用工业硫黄熏蒸食物、违法使用瘦肉精等“潜规则”问题，以及药品临床数据造假、打击惩处力度不足等“老大难”问题，食品和药品安全规划提出强化专项整治、加强稽查执法、推动行刑衔接、推动食品药品违法行为入罪等措施，强调所有违法行为都要处罚到人。

食药监总局稽查局有关负责人表示，“十三五”期间，将继续集中力量查办大案要案，对食品违法的重点领域、重点环节和重点问题加大稽查执法力度，积极推动食品掺假使假行为入刑，加大对自然人的惩戒。

★亮点三★

从全覆盖抽检到全项目检查，加强风险管理、制定行动计划

“十二五”时期，我国在食品药品风险评估、监测和通报、查处等方面取得显著成效，检查检验形式创新得到强化，但与公众

期待还有一定距离。

让监管“跑”在风险前面，让成果对接百姓期待，加强食品药品安全监管只有起点，没有终点。食品和药品安全规划提出建立健全以风险分析为基础的科学监管制度，强化风险监测、风险评估、风险预警和风险交流，对所有类别和品种的食品、血液制品和疫苗、基本药物实行全覆盖抽检，每年对40—60个进口药品品种开展境外生产现场检查。

胡颖廉认为，下一步应全面加强现场检查，重点围绕行为规范、工艺合规、数据可靠等方面，对企业开展质量管理全项目检查。

专家指出，随着食品安全抽检工作体系不断完善，计划制定、抽样检验、信息公开、核查处置与统计分析的工作闭环已逐步形成，食品安全风险管理体系建设将成为下一步食品安全工作的一大重点。

★亮点四★

制国标强监管带队伍，提高标准、智慧监管

食品和药品安全规划着力完善标准制修订，让“舌尖上的安全”不再遭受标准缺失之痛。

食品规划提出建立最严谨的食品安全标准体系，实施食品安全国家标准提高行动计划，制修订不少于300项食品安全国家标准，制修订农药残留限量指标3987项。药品规划提出继续开展药品标准提高行动计划，制修订完成国家药品标准3050个、医疗器械标准500项。

中国农业大学副教授朱毅认为，目前我国农药残留标准与国际组织和欧盟、日本相比，不仅农药种类少，农药残留指标更少。加快食品安全国家标准制修订，既是对消费者的健康保护，

规定，责令清除并依法予以处罚，同时进行公开曝光。

五、对阻碍、妨碍整治非法小广告执行公务的行为人，由公安机关依照《中华人民共和国治安管理处罚法》第五十条，处以行政拘留；构成犯罪的，移送司法机关，依法追究其刑事责任。

六、建立社会奖励制度。将正在实施喷涂非法小广告行为人扭送到城管部门或公安机关的公民给予一次性奖励1000元。

七、整治非法小广告行为举报电话：0436-3666533 18504366037 18504366600 13321460777 18504365757

八、本《通告》自发布之日起施行。
白城市城市管理执法局 白城市公安局
2016年10月31日

按照市委、市政府“四城联创”工作的部署和要求，为加大治理城区非法小广告的力度，彻底消除城市“牛皮癣”，保证城市和居民生活环境整洁、有序，根据《中华人民共和国治安管理处罚法》《吉林省城市市容和环境卫生管理条例》等法律法规规定，市城管执法局、市公安局联合在全市范围内开展整治非法小广告专项行动，现将整治工作有关事项通告如下：

一、本通告所称的小广告是指在街道两侧和小区内的建筑物、构筑物、公共设施及地面、树木以及小区楼道内，采取喷涂、刻画、张贴、张帖等方式进行的各类非法广告宣传。

二、对在城区内喷涂、刻画、胶贴、张帖各类非法小广告难以清除的，由城管部门依照《吉林省城市市容和环境卫生管理条例》第六十二条规定，责令清除，并对行为人处以1000元以上5000元以下罚款；

关于集中整治非法小广告的公告

对组织者没收非法财物和违法所得，并处以5000元以上1万元以下罚款；情节严重的，处以1万元以上5万元以下罚款。同时对广告中标明其通讯工具号码的，予以追呼暂停使用。

三、对小广告内容含有办假证、假文凭、假发票、贩卖枪支等各类违法内容的行为人，由公安机关依法进行严厉打击，对行为人依照《中华人民共和国治安管理处罚法》第五十二条处10日以上15日以下行政拘留，情节较轻的，处5日以上10日以下行政拘留；构成犯罪的，依法追究其刑事责任。

四、非法小广告管理和清除责任：
(一)城区内各机关企事业单位和个体户的建筑墙体、门窗、地面和围墙等部位存在非法小广告

也是对农业竞争力的保护。

同时，食品和药品安全规划提出，在建立职业化检查员队伍基础上，还将加强检验检测、监测评价等技术支撑体系建设，加强科技支撑，运用“互联网+”、大数据等实施在线智慧监管。

朱毅就此指出，“互联网+食品”已成为食品执业和售卖新业态，加强“互联网+”方式的监管，不仅是高科技监管方式的体现，更是和监管对象相匹配的监管设置。

国务院印发《“十三五”国家食品安全规划》和《“十三五”国家药品安全规划》

《“十三五”国家食品安全规划》提出

到2020年，食品安全抽检覆盖全部食品类别、品种，国家统一安排计划、各地区各有关部门每年组织实施的食品检验量达到每千人4份

农业污染源得到有效治理，主要农产品质量安全监测总体合格率97%以上

食品安全现场检查全面加强，对食品生产经营者每年至少检查1次

食品安全标准更加完善，产品标准覆盖所有日常消费食品，限量标准覆盖所有批准使用的农药兽药和相关农产品

食品安全监管和技术支撑能力得到明显提升

《“十三五”国家药品安全规划》提出

“十三五”期间，要实现药品质量进一步提高，分期分批对已上市的药品进行质量和疗效一致性评价

药品医疗器械标准不断提升，制修订完成国家药品标准3050个和医疗器械标准500项

审评审批体系逐步完善，实现按规定时限审评审批

检查能力进一步提升，使职业化检查员的数量素质满足检查需要

监测评价水平进一步提高，药品定期安全性更新报告评价率达到100%

检验检测和监管执法能力得到增强，药品医疗器械检验机构达到国家相应建设标准

执业药师服务水平显著提高，每万人执业药师数超过4人，所有零售药店主要管理者具备执业药师资格，营业时有执业药师指导合理用药

拍卖公告

白城市中信拍卖有限责任公司接受委托，拍卖以下标的：
1. 镇赉县中医院的房屋、构筑物、机器设备，位于镇赉县正北街，房屋包括综合楼、车库、锅炉房等7项合计5052.97平方米，构筑物为烟囱、围墙、树木等，机器设备为供热锅炉，合计参考价788万元。(详细情况请到我司查询)
2. 别克君威SGM7205ATA轿车，注册日期2009年4月，参考价5.9万元。
拍卖时间：2017年3月27日9:30
拍卖地点：白城市中信拍卖有限责任公司
报名及展示时间：2017年3月23日至3月24日15:30
有意竞买者请持有效身份证及参考价20%的竞买保证金到我司办理竞买登记手续。
联系电话：3233433 8892637
公司地址：白城市幸福南大街26-3号