

银川天气



3月21日(星期六)
扬沙转多云
0℃~17℃
西北风4级
空气质量良



3月22日(星期日)
阴
1℃~12℃
东北风2级
空气质量良



3月23日(星期一)
多云
3℃~15℃
西南风2级
空气质量良

贺兰山东麓半马抽签结果出炉 快查查你中签没?

本报讯(记者 闫茜)3月19日,记者从银川市葡萄酒产业发展服务中心获悉,2026宁夏贺兰山东麓半程马拉松路跑双季赛(花季赛)抽签结果正式开放查询。本届赛事自启动报名以来热度持续攀升,大众组预报名人数达10722人,远超5000个参赛名额上限。

据了解,为确保公平公正,组委会以公开抽签方式确定最终参赛名单,抽签仪式邀请相关部门全程监督,结果真实有效。即日起,跑友可通过输入身份证号及姓名查询中签状态,未中签者的报名费用将在10个工作日内原路退回。

作为宁夏本土品牌体育赛事之一,贺兰山东麓半程马拉松路跑双季赛享有“金字招牌”美誉,每年分“花季赛”与“金秋赛”两场举办。赛事以“体育+旅游+文化+葡萄酒产业”深度融合为核心,曾获“宁夏体育产业创新创业大赛金奖”,并成功入选“中国体育彩票公益金资助项目宣传典型案例”,是宁夏唯一获此双重殊荣的体育赛事。

记者 沈亚婷

俗话说“春捂秋冻,不生杂病”。昨日是春分,标志着万物闭藏的冬季已经过去,然而北方的天气依旧乍暖还寒,早晚温差较大。为什么要“春捂”?到底该咋“捂”?银川市中医医院肾病科主任宋丽为市民朋友送上一份最全的“春捂”指南。

咋捂? 捂哪? 捂到啥时候? 春捂,一次给您说明白

01

为何要「捂」? 听听中医怎么说

很多市民觉得,“春捂”无非就是多穿点,别感冒。宋丽从中医养生角度给出了更深刻的解释。“事实上,‘春捂’是顺应中医养生原则的做法。人体会随着季节的变化而调整。在我们北方地区,春季早晚温差大,整体气温仍然偏低。在这种低温环境下,人体会通过外周血管收缩来储存热量,但这也可能会诱发交感神经兴奋,从而引起血压波动、血管收缩,增加心绞痛、急性心梗等心脑血管疾病的发生风险。”

此外,春季本身就是流感的高发季节。对于本身就有糖尿病、高血压、心脏病、肾病等慢性基础疾病的人群,如果此时不注重保暖,一旦合并流感,无异于雪上加霜。“比如一个冠心病病人,如果再合并感染,会加重心脏负担,可能引起心衰。”宋丽强调,老年人和有基础疾病的人群,血管条件本就较差,对气温变化的调节和适应能力也较弱,因此尤其要注重“春捂”。

02

怎么「捂」有讲究: 815法则+洋葱穿搭

“春捂”并不是简单地多穿衣服,捂过了反而会出问题。宋丽指出,捂的程度应以自身感觉温暖,又不出汗为准。如果觉得口干舌燥、身体出汗,甚至心烦意乱,那就要适当减少衣物了。特别是对于天性好动的儿童,活动量大容易出汗,如果过度捂着,汗湿后反而更容易受凉感冒。

“春捂”要捂到什么时候? 宋丽给出了一个“815原则”:当昼夜温差大于8℃时,说明气温还不稳定,需要继续捂;当气温连续稳定在15℃以上,并持续一到两周时,就可以考虑减少衣物了。从时间节点来说,一般要捂到清明前后为宜。

在穿衣方式上,宋丽推荐“洋葱式穿搭”:内层选择柔软透气的棉质秋衣,中层穿毛衣或卫衣保暖,外层搭配风衣或夹克。这样可以根据室内外温差随时穿脱,灵活应对善变的春天。

03

「捂」对地方,这四个部位是关键

“春捂”不是全身上下裹成粽子,而是要捂对地方。宋丽强调,头部、颈部、腰腹部和足部需要重点保护。首先是头部,人体30%的热量都是从头部散失的。头部受凉,容易出现怕冷、感冒等症状,早晚可以戴一顶薄款帽子。颈部受凉,不仅容易落枕,对于有颈部血管基础疾病的人群,还可能诱发血管痉挛,增加脑卒中风险。春季可以穿高领衣服,或者围一条轻便的小丝巾。

腰腹部保暖同样不容忽视。“腹部一旦受凉,会引起胃肠功能减退,出现腹胀、腹泻。对于女性,还可能引发痛经。因此这个季节不建议穿露脐装。”宋丽说。另外,“寒从脚起”,足部保暖也要做好。对于糖尿病患者,如果不做好下肢保暖,可能会诱发或加重糖尿病周围神经病变,增加糖尿病足的风险。

头部

颈部

腰腹部

足部

本版制图: 徐文燕

04

开启春季养生键: 养阳、养肝、养习惯

据宋丽介绍,《黄帝内经》认为“春夏养阳”,养生核心在于激发人体的阳气。阳气充足,人一年四季生病的几率就会明显下降。

在饮食上,春季在五行中属木,对应人体的肝脏。此时饮食调理应以平和为主,不宜过度进补。可以多吃一些新鲜的绿叶菜,如菠菜、芹菜、西蓝花等,有助于养肝。同时遵循“少酸增辛”的原则,适当吃一些韭菜、洋葱等辛辣食物,但要适量。山药能益气养阴,煮一碗山药小米粥,既能健脾和胃,又能减轻身体代谢压力。

在起居上,作息应顺应阳气生发的态势,早睡早起。早晨起床后可以在公园或小区院子里悠闲地散散步,让身体的阳气舒展开来。运动应选择散步、慢跑、八段锦等舒缓方式,以微微出汗为佳,切忌大汗淋漓耗伤阳气。“春季气温多变,市民朋友要根据天气变化和自身感受灵活调整,为一年的健康打下好基础。”宋丽说。

发行投诉:6010188 6021170
新闻投诉:6015303
广告热线:6031733 6036433
全年定价258元/份

邮箱:wb96111@163.com 新闻热线:4012020
地址:银川市解放东路143号
邮编:750004
印刷:宁夏银报智能印刷科技有限公司(银川市宝湖中路450号)



微信公众号



视频号



抖音号