

春季养生，身体要动起来

高继明

立春过后，气温、日照、降雨开始趋于上升、增多。中医认为，养生也应顺应天地之气的变化，注意养肝护肝。

早睡早起，以养肝气。春天阳气开始生发、白日渐长，万物开始复苏。“肝属木，应于春季”，肝气通达，身体才会轻松、精力充沛；肝气受损，人容易出现疲劳困倦、眼干目涩等不适。因此，春季首先要让肝“休息”好。“人卧则血归于肝”，在此时提倡早睡早起，规律起居，即便晚睡，也要在晚上11时前上床。早上起床后伸个大大的懒腰，在日出后到户外散散步，身体动起来，阳气也就被鼓动起来。少酸加辛，助阳养肝。中医认为

为，酸性收敛，入肝经，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，因此，立春饮食应少吃酸性食物，多吃辛甘发散之品。如洋葱、姜、蒜、芹菜这些味道辛香走窜的食物，既可疏风散寒，又能杀菌防病，最适宜立春节气食用。在饮食药膳方面，针对立春的季节特点，可食用一些养肝柔肝、疏肝理气的药材和食品，如白芍、枸杞、花生、红枣等均是不错的选择。此外，春季容易发生肝气过旺，对脾胃产生不良影响，妨碍食物正常消化吸收因此，不妨适当摄入些甘味食物以滋补脾胃，可选择大枣、山药等味甘养脾之品，做成大枣粥、山药粥食用。春捂护阳，防寒保暖。谚语

云：“春不减衣，秋不戴帽”，这是指早春季节不要急着把棉衣脱掉。立春后，阳气渐生，而阴寒未尽，正处于阴退阳长、寒去热来的转折期。此时人体的毛孔也正处于从闭合到逐步开放的过程，对寒邪的抵抗能力有所减弱，如果穿得少了，一旦遭遇寒凉的侵袭，毛孔就自动闭合，体内的阳气得不到宣发，以致产生“阳气郁”的现象。所以，防寒保暖仍是养生的重点。

掌握这些养生小技巧，春季生活更健康：

动三动 敲肝胆经清肝火：双脚与肩同宽，蹲马步，双手握空拳，从膝关节内上方开始，四拍，敲至腹股沟，然后转至胆经，从环跳穴

开始，四拍，敲至膝关节外上方，慢慢收回。闭目转眼养肝血：闭目双眼，用食指轻压眼睑，微微揉搓到眼球有发热、发胀感为宜，随后转眼，即保持头部不动，眼球分别向左右各转动10圈，能有效缓解眼疲劳、提高视力。伸个懒腰理肝经：经常伸个懒腰，可行气活血、通畅经络关节，同时激发肝脏机能，达到肝脏保健效果。

喝三粥 菠菜粥养肝护肝：春季养生以养肝护肝为先，菠菜粥对因肝阴不足引起的不适都有较好的辅助治疗作用。香菜牛肉粥去腻开胃：香菜因为含不少挥发油而具备独特的气味，香菜牛肉粥可以开胃促消化。韭菜粥调节肠胃：初春食

韭菜，能温中开胃，提高免疫力。

吃三芽 黄豆芽营养丰富，在所有豆芽中营养价值最高。枸杞芽清火明目，适当食用枸杞芽清火明目，可增强免疫力和抗氧化能力。绿豆芽解毒下火，若春天里上火生了口腔溃疡，或是小便发黄、耳后有水流出、早起眼睛发蒙有眼屎，最宜吃绿豆芽。

咬三果 枇杷预防感冒：枇杷有岭南开春第一果之称，在春季的时候多吃枇杷可以帮助预防感冒。菠萝帮助消化：春季的菠萝香味浓郁、口感水润。草莓健脾润肺：草莓含有不少挥发油而具备独特的功效，老少皆宜，尤其对于体虚者。（摘自《人民日报》）

如何获取国际旅行健康证明

据新华社讯(记者 董雪)据外交部“领事直通车”微信公众号消息，中国版“国际旅行健康证明”微信小程序已正式上线，个人可在微信小程序中搜索“防疫健康码国际版”，或通过扫描官方渠道推出的二维码进入小程序，选择“查看及出示国际旅行健康证明”进行操作。首次登录前，需根据程序提示进行个人身份认证及护照等旅行证件认证。

是一种综合性证明，展示持有人的核酸、血清IgG抗体检测结果及疫苗接种情况等。健康证明内含加密二维码，以供各国相关部门验真并读取个人相关信息。除电子化展示外，还可以打印生成纸质版。不久的将来，随着越来越多的国家与中国达成健康证明互认安排，中国版“国际旅行健康证明”将在推动跨国人员健康、安全、有序往来中发挥重要作用，为中国公民“行走天下”提供坚实保障。

日常活动也能提升幸福感

周煜

德国卡尔斯鲁厄理工学院和曼海姆精神健康中心研究所等机构的研究人员发现，体育活动使人快乐。研究人员考察这一过程中起到核心作用的大脑区域，结果表明，即使是日常活动(如爬楼梯)也能大大提高人们的幸福感，特别是易患精神疾病的人群。研究发表在《二维码进展》上。

研究团队选取67名参与者，对他们在7天内的走动情况进行评估，以确定日常活动对警觉性的影响。分析结果显示，这些人在活动后会爆发出更多能量，还会更警觉。而警觉性高和能量充沛是幸福感和心理健康的重要组成部分。研究人员把这些分析结果与磁共振断层扫描相结合，对另一组

83名参与者进行对比分析。他们测量这些人的大脑灰质体积，以找出哪些大脑区域在这些日常活动中起作用。结果显示，亚前扣带皮层(大脑皮层的一部分)是一个决定性的神经关联，介导了体力活动与主观能量间的关系。正是这个大脑区域，调节情绪和对精神疾病的抵抗力。这个区域大脑灰质较小者在体力活动较少时会感到能量不足，患上精神疾病风险较高。日常活动之后，能量开始充沛。

研究团队选取67名参与者，对他们在7天内的走动情况进行评估，以确定日常活动对警觉性的影响。分析结果显示，这些人在活动后会爆发出更多能量，还会更警觉。而警觉性高和能量充沛是幸福感和心理健康的重要组成部分。研究人员把这些分析结果与磁共振断层扫描相结合，对另一组

目的测试，旨在评估能够准确回忆起多少电影内容，以及吸收了多少错误信息。

生气的时候 易被假消息迷惑

宁蔚夏

俗话说，“气大伤身”；中医也讲，“怒伤肝”。近期美国弗雷明翰州立大学研究小组发表在《实验心理学》杂志的研究证实，人在生气和愤怒时，还会增加对错误的记忆，容易被虚假和错误信息所迷惑和欺骗。

研究人员招募参与者进行了一项实验。参与者先观看了一部电影8分钟的节选，之后随机分为两组。一组采用不规范语言，即杂乱无章甚至侮辱性的语言，进行愤怒的诱导，使参与者生气并产生愤怒；另一组以规范、有礼貌的语言，对参与者进行非愤怒的诱导，使其保持客观、平静，并进行了一个简短的电影问答，其中包括一些错误信息。最后让参与者进行80个项

目的测试，旨在评估能够准确回忆起多少电影内容，以及吸收了多少错误信息。

研究发现，与非愤怒参与者相比，愤怒参与者更容易受到错误信息的诱导，即更有可能将简短问答中的细节错误地归结为他们在电影中看到的东西。研究人员认为，生气和愤怒会让人在错误信息面前变得脆弱，增加对错误信息的敏感性，导致对错误的记忆增强。在人愤怒时，会做出错误的决定，甚至出现错误行为，很可能是记忆力干扰造成的。平时尽量减少和排除愤怒等负面情绪的干扰，不要情绪化，以免自己被虚假信息所蒙骗。（摘自《生命时报》）

研究发现，与非愤怒参与者相比，愤怒参与者更容易受到错误信息的诱导，即更有可能将简短问答中的细节错误地归结为他们在电影中看到的东西。研究人员认为，生气和愤怒会让人在错误信息面前变得脆弱，增加对错误信息的敏感性，导致对错误的记忆增强。在人愤怒时，会做出错误的决定，甚至出现错误行为，很可能是记忆力干扰造成的。平时尽量减少和排除愤怒等负面情绪的干扰，不要情绪化，以免自己被虚假信息所蒙骗。（摘自《生命时报》）

练肌肉不必追求酸痛

苏浩



练到肌肉酸痛才有效果是错误的，肌肉酸痛是身体对肌肉刺激后产生的一种生理现象，叫延迟性肌肉酸痛，与训练量、训练时间和训练水平有很大关系。练完肌肉什么样的状态是最佳的？第一，练完后当时没有明显的肌肉酸胀痛。如果练肌肉后马上就有明显的酸胀痛，一是可能训练量及强度偏大，对肌肉刺激过大；二是身体可能出现了一定损伤。第二，练完后的24小时内可有轻微的酸胀痛。第三，练完

后，肌肉不发硬不发紧。练肌肉是否有效果，主要看你训练的目地，是增强肌肉力量，还是增强肌肉的体积和围度，也就是我们俗称的长肌肉块儿。如果是练肌肉力量，效果比较快就能出现，大概训练一周后就可感受到。而练肌肉块儿，因为蛋白质合成所需时间较长，所以大概一个月后才能看到效果。需提醒的是，练肌肉要注意：1.练前做好热身，主要对肌肉进行拉伸，防止肌肉僵硬。2.练习过程

中采用交替或循环练习。交替练习：比如这次练上肢，下次练腹部，再下次就练下肢。循环练习：比如上肢、腹部、下肢都练完了是一个循环，之后再进行一次循环。3.练习中、后都要休息，进行牵拉和放松，避免肌肉僵硬。如果练习量、强度比较大，时间比较长，可以在24小时内对肌肉进行冷敷避免肌肉酸痛；24小时后可以热敷或按摩，促进乳酸等物质的代谢来延缓肌肉酸痛。当然还要多喝水，以促进代谢。（摘自《生命时报》）

如今大中小学基本已开学，不少家长发现，孩子一到开学就生病，是作业没写完装病不去上学吗？其实，开学后的1到2周是疾病的高发期，再加上冬春交替气温变化大，让疾病的威胁更大了。开学季哪些疾病容易多发？又该怎么预防呢？

一、开学季做好传染病防控，学校(托幼机构)应该做哪些工作？

1. 学校要有相应的组织架构，还要有专兼职的校医或者是保健老师。
2. 建立相应的制度，比如传染病报告制度、消毒隔离制度、缺课追踪、晨午检制度等。
3. 落实晨午检，并且有相应的登记，还要有缺课、追踪的登记。
4. 开设健康教育课，平时教育孩子养成良好的卫生习惯，有预防传染病的意识。
5. 学校要配备相应的硬件设施，比如要有足够的水龙头、洗手液或者是香皂，满足孩子手卫生方面的要求，另外要保持校园教室卫生间食堂等各方面的环境卫生。
6. 一旦有疑似传染病学校要向属地疾病预防控制中心报告，并配合疾控中心做好流调以及采样等各项工作。
7. 提醒家长的配合，孩子要按照相应的程序和要求完成疫苗预

春季传染病防控注意这些事

防接种工作，学校或者托幼机构要及时查验疫苗接种证。

二、家长应该注意什么？

1. 家长如果发现孩子有异常，如出现发热、皮疹、腹泻等症状及时报告给班主任，带孩子去就诊。
 2. 注意做好家庭的卫生，保持家庭干净整洁，要注意饮食卫生，吃干净新鲜的食物，让孩子喝干净的水，最好是温开水。
 3. 教育孩子从小养成良好的卫生习惯，孩子自己是“自己健康的第一责任人”。
 4. 给孩子养成良好的习惯，良好的作息时间的。
 5. 合理运动，保证孩子有足够的抵抗力。
 6. 孩子或其他家庭成员发生呕吐、腹泻时家长要及时消毒。
- 三、学生(儿童)又该如何做好个人卫生？**
1. 尽量少去拥挤、密闭的场所，如必须去，请佩戴好口罩。
 2. 注意个人卫生，正确洗手，不揉眼睛、鼻子和嘴巴，打喷嚏用纸巾或上臂掩住口鼻。
 3. 及时增减衣物，睡眠充足，加强锻炼。
 4. 吃新鲜的食物，喝干净的水。
 5. 出现呕吐、腹泻、发热、出疹等可疑传染病倾向症状时及时告诉家长或老师。（摘自《新华网》）

关于办理商品房抵押的公告(现房)

珲春市誉腾房地产开发有限公司在珲春市开发建设的环亚山城和中华盛世二期小区已办理不动产初始登记，珲春市誉腾房地产开发有限公司拟将该房屋不动产环亚山城和中华盛世二期小区的部分商业房及车库(仓储)，面积约

为10825.44平方米，作抵押借款，向我中心申请办理抵押业务。

根据《担保法》若干问题的解释第四十七条规定，我中心现向社会公告：上述拟抵押范围内房屋若存在购买、订购或

者异议者，请在此公告发布之日起10个工作日内携带相关资料到我政务大厅房产C9窗口提出异议申请，逾期未提出异议的，我中心将依据相关规定给予办理商品房抵押业务。特此公告。

咨询电话:0433-7517271
举报电话:0433-7517429

珲春市房屋产权管理中心
2021年3月12日

抵押物清单

序号	楼号	产权证号	用途	丘地号	建筑面积(平方米)	序号	楼号	产权证号	用途	丘地号	建筑面积(平方米)	序号	楼号	产权证号	用途	丘地号	建筑面积(平方米)	序号	楼号	产权证号	用途	丘地号	建筑面积(平方米)
1	中华盛世二期9号楼	0008638	商业	38-3-158-129/229	169.54	43		0008658	商业	38-3-173-101	46.09	85		0011491	仓储	38-3-153-111	28.33	127		0011751	仓储	38-3-174-119	41.25
2		0008642	商业	38-3-158-130/230	173.94	44	23号楼	0008629	商业	38-3-172-128	45.86	86		0011492	仓储	38-3-153-110	28.33	128		0011752	仓储	38-3-174-118	41.59
3		0008641	商业	38-3-158-128/228	169.54	45	22号楼	0008651	商业	38-3-171-11	45.80	87		0011493	仓储	38-3-153-109	22.16	129		0011753	仓储	38-3-174-117	22.27
4		0008637	商业	38-3-158-127/227	176.74	46	21号楼	0008649	商业	38-3-170-101	40.28	88		0011494	仓储	38-3-153-108	20.90	130		0011754	仓储	38-3-174-116	26.38
5		0008640	商业	38-3-158-125	46.23	47	20号楼	0008573	商业	38-3-169-101/201	276.35	89		0011495	仓储	38-3-153-107	24.87	131		0011755	仓储	38-3-174-115	26.38
6	中华盛世二期8号楼	0008562	商业	38-3-157-130/230	195.73	48		0008576	商业	38-3-169-128	43.96	90		0011496	仓储	38-3-153-106	24.87	132		0011756	仓储	38-3-174-114	21.94
7		0008564	商业	38-3-157-129/229	190.70	49		0011667	仓储	38-3-157-124	24.67	91		0011497	仓储	38-3-153-105	20.78	133		0011757	仓储	38-3-174-113	21.94
8		0008565	商业	38-3-157-125	46.29	50		0011668	仓储	38-3-157-123	41.60	92		0011498	仓储	38-3-153-104	20.78	134		0011758	仓储	38-3-174-112	26.38
9	7号楼	0008560	商业	38-3-156-130	45.88	51		0011669	仓储	38-3-157-122	41.19	93		0011499	仓储	38-3-153-103	24.87	135		0011759	仓储	38-3-174-111	26.38
10		0008559	商业	38-3-156-124	45.94	52		0011670	仓储	38-3-157-121	41.19	94		0011500	仓储	38-3-153-102	24.87	136		0011760	仓储	38-3-174-110	21.94
11	6号楼	0008631	商业	38-3-155-118/218	290.73	53		0011671	仓储	38-3-157-120	41.33	95		0011501	仓储	38-3-153-101	21.15	137		0011761	仓储	38-3-174-109	21.94
12		0008632	商业	38-3-155-117/217	170.26	54		0011672	仓储	38-3-157-119	41.33	96		0011067	仓储	38-3-175-126	24.51	138		0011762	仓储	38-3-174-108	26.38
13		0008633	商业	38-3-155-119	45.93	55		0011673	仓储	38-3-157-118	41.19	97		0011068	仓储	38-3-175-125	41.31	139		0011763	仓储	38-3-174-107	26.38
14	5号楼	0008623	商业	38-3-154-118/218	138.56	56		0011674	仓储	38-3-157-117	41.19	98		0011069	仓储	38-3-175-124	41.31	140		0011764	仓储	38-3-174-106	21.94
15		0008624	商业	38-3-154-116/216	292.09	57		0011675	仓储	38-3-157-116	41.33	99		0011070	仓储	38-3-175-123	41.31	141		0011765	仓储	38-3-174-105	21.94
16		0008625	商业	38-3-154-117	46.10	58	8号楼	0011676	仓储	38-3-157-115	48.48	100		0011071	仓储	38-3-175-122	41.31	142		0011766	仓储	38-3-174-104	26.38
17		0008687	商业	38-3-153-128/228	190.44	59		0011677	仓储	38-3-157-114	26.39	101		0011072	仓储	38-3-175-121	41.31	143		0011767	仓储	38-3-174-103	48.32
18	4号楼	0008690	商业	38-3-153-126/226	191.08	60		0011678	仓储	38-3-157-113	21.96	102	26号楼	0011073	仓储	38-3-175-120	41.31	144		0011594	仓储	38-3-170-125	40.82
19		0008692	商业	38-3-153-116/216	270.76	61		0011679	仓储	38-3-157-112	21.96	103		0011074	仓储	38-3-175-119	41.31	145		0011595	仓储	38-3-170-124	39.88
20		0008689	商业	38-3-153-129/229	199.12	62		0011680	仓储	38-3-157-111	26.39	104		0011075	仓储	38-3-175-118	41.72	146		0011596	仓储	38-3-170-123	44.92
21		0008688	商业	38-3-153-127/227	190.88	63		0011681	仓储	38-3-157-110	26.40	105		0011076	仓储	38-3-175-117	22.37	147		0011597	仓储	38-3-170-122	45.05
22		0008691	商业	38-3-153-117	40.63	64		0011682	仓储	38-3-157-109	22.09	106		0011077	仓储	38-3-175-116	26.42	148		0011598	仓储	38-3-170-121	40.02
23		0008524	商业	38-3-152-129	48.36	65		0011683	仓储	38-3-157-108	22.09	107		0011078	仓储	38-3-175-115	26.42	149		0011599	仓储	38-3-170-120	39.88
24	3号楼	0008519	商业	38-3-152-119	44.32	66		0011684	仓储	38-3-157-107	26.39	108		0011079	仓储	38-3-175-114	21.97	150	21号楼	0011600	仓储	38-3-170-119	39.88
25		0008510	商业	38-3-151-129	51.36	67		0011685	仓储	38-3-157-106	26.39	109		0011080	仓储	38-3-175-113	21.97	151		0011601	仓储	38-3-170-118	40.29
26	2号楼	0008508	商业	38-3-151-119	44.07	68		0011686	仓储	38-3-157-105	21.96	110		0011081	仓储	38-3-175-112	26.42	152		0011602	仓储	38-3-170-117	21.17
27		0008675	商业	38-3-175-130/230	173.70	69		0011687	仓储	38-3-157-104	21.96	111		0011082	仓储	38-3-175-111	26.42	153		0011603	仓储	38-3-170-116	24.90
28	26号楼	0008671	商业	38-3-175-129/229	169.30	70		0011688	仓储	38-3-157-103	26.39												