

杏花为何被称作“养颜神花”

2026年央视春晚的一场《贺花神》，以故宫白玉月令组佩为蓝本，让十二花神跨越千年踏歌而来，不仅重现了极致东方美学，更悄然叩开了中医药“药食同源”的文化之门。

杏林春暖，医乃仁术

远古先秦，杏为五果之一，酸甜可食、佐餐生津，是先民烟火日常里最朴实的馈赠。东汉末年，名医董奉(字君异)与张仲景、华佗并称“建安三神医”。他隐居庐山行医时，立下独特规矩：患者痊愈后需根据病情轻重种植杏树，重病愈者栽5株，轻病愈者栽1株。

数年后，庐山脚下形成十余株的杏林，春来花开如云，秋至硕果满枝。董奉以杏换粮，将所得粮食用于赈济贫民和过往旅人。人们非常感激他，送他“杏林春暖”的匾额。至今人们还常用“杏林”两字来代表祖国医学的荣誉和治病济贫的传统美德。



温养气血，润养红颜

杏花被称为“养颜神花”，其味苦性温，无毒，归脾、肾二经，具有疏肝理气的功效，能缓解肝气郁结引起的胸闷、烦躁、易怒等不适，适合春季肝气旺盛或情绪不畅的人群调理身体。杏花还具有一定的活血化瘀作用，能促进体内血液循环，缓解痛经等症状，对女性调理有一定辅助作用。

另外，对于女性来说，杏花可是美容养颜佳品。杏花中含有多种维生素和矿物质，以及独特的活性成分，能促进皮肤新陈代谢，淡化色斑，提亮肤色，改善皮肤粗糙状态，是天然的美容食材。临床上常用的杏花汤剂方简效宏，温和中正，尽显中医药食同源、内外兼调之智慧。

推荐三款杏花食方

1.杏花活血调经汤

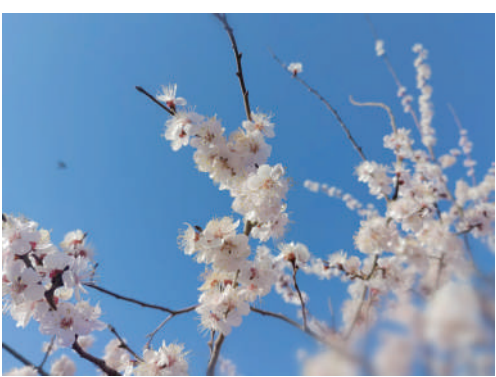
以杏花为君，配伍当归、玫瑰花、益母草、白芍，加水煎汤内服。此方专为女性气血瘀滞、经血不调、小腹疼痛、面色暗沉而设，能够活血行气、疏肝解郁、温通胞脉，让气血顺畅、容颜红润，是中医调理妇科常见的温和方。

2.杏花理气和胃汤

由杏花、陈皮、砂仁、白术、茯苓配伍煎服，主打理气和中、健脾消胀、开胃进食。春日肝气偏旺，易犯脾胃，很多人会出现胃胀、嗝气、食欲不振、消化不良，此方能疏肝和胃、行气消滞，恢复脾胃升降功能，温和不伤正气。

3.杏花养颜悦色汤

杏花与白芷、白茯苓、当归、甘草同煮，是传统中医内服养颜的经典方。它通过内调气血、滋养脏腑，达到淡斑、嫩肤、提亮肤色的效果，可改善粉刺、黑斑、面色萎黄无华，让肌肤由内而外通透润泽。



一到春天脸就过敏 防治要先明确过敏原

进入到春季，天气开始干燥起来，花粉、柳絮、紫外线逐渐增强，这让不少人出现过敏性疾病。每年4月至5月，都会迎来春季皮肤过敏的高峰期，尤其是面部过敏最为常见，面部过敏有哪些症状，又该如何防护？

春季过敏性疾病高发，面部过敏如何防护？医务人员介绍，春季过敏原增多是导致春季过敏高发和皮炎反复的一个主要因素。其次，初春冷暖空气频繁交替，气温不稳定，昼夜温差较大也是一个重要原因；另外，春季紫外线的强度高于冬季，敏感人群的皮肤损伤会更重。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍，进入春季后，人们的皮肤非常敏感，外加饮食、作息不规律，极易造成免疫功能紊乱，从而引起过敏性皮炎。

由于轻重程度不同，面部过敏主要症状差异也比较大，局部表现有红、肿、丘疹、水泡、渗出等，大部分患者后期可能都会出现脱屑、瘙痒、刺痛、灼痛、胀痛等症状。严重的还会影响患者情绪以及正常生活。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍，一旦出现相关的症状应及时治疗，以免致病的过敏原越来越多、症状越来越重。有效防治的前提是明确病因诊断。明确过敏原后，最大程度地减少过敏原的接触。

什么是光敏性皮炎 该如何预防

春季特别适合出游，可总有些皮肤敏感的人在皮肤暴露于紫外线后，出现光敏性皮炎的症状。什么是光敏性皮炎？这又该如何预防呢？

光敏性皮炎是指日晒数小时后，在曝光部位发生成片红斑、丘疹等症状，剧烈瘙痒，并偶有烧灼感。出现光敏性皮炎最主要的原因是紫外线的照射。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任王学艳介绍，一些药物如四环素类、喹诺酮类药物使用也会使皮肤对紫外线的敏感度升高，应在医生指导下服用。一旦服用了光敏感性药物，使用药物期间，患者要严格避免阳光直射或紫外线照射。

那么，光敏性皮炎该如何预防呢？医务人员介绍，首先要做好防晒，避免太阳光直接照射。建议过敏性皮炎等皮肤敏感的市民，外出要避开上午10时到下午3时。外出时要打伞、戴遮阳帽、着长袖衣衫等，阴天也需做好防晒。其次，要做好化学防晒，选择适合的防晒霜。



饮食上多吃带颜色的食物，比如紫甘蓝、蓝莓、胡萝卜、南瓜等紫色和金黄色的食物。应少吃辛辣等刺激性食物，多吃含维生素A的食物及新鲜蔬菜和水果。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应科主任医师石海云介绍，有光过敏反应的人，服用药物时尤其要慎用光敏感性药物，看病时要主动告诉医生，尽量不使用该类药物。出现皮疹后立即停药，必要时尽快寻求专业医生的帮助。一旦出现过敏反应，忌挠抓。

清明前后易出现“隔年甘蔗”变质后有毒

“清明蔗，毒过蛇”这一民间俗语流传已久，近年来引发不少网友广泛议论。实际上，这一说法并非指正常甘蔗，而是针对清明前后易霉变的“隔年甘蔗”。

清明节前后，市面上的甘蔗多为上一年秋冬季节采收，随着天气变暖、雨水增多，若储存不当极易滋生霉菌进而变质，产生一种名为“3-硝基丙酸”的神经毒素，这种毒素仅0.5克就可能使人中毒，也是霉变甘蔗的致命元凶。

3-硝基丙酸是一种强烈的嗜神经毒素，中毒后最初表现为恶心、呕吐、腹泻、腹痛，随后可出现头晕、头痛、抽搐等症状，严重者可发生脑缺血坏死、呼吸衰竭甚至死亡，部分中毒患者可能出现语言、运动障碍等。所以，请勿食用“红心”甘蔗。

此外，甘蔗一旦被霉菌侵袭，它的每一个部位都已经被“污染”，千万不要因为肉眼看不到就去掉红色的部分继续吃。

如何分辨甘蔗是否变质

如发现甘蔗有质软、变色、酒味、长毛、内部变红等现象，都不可食用。买来的甘蔗建议当天吃完，不要放到次日或第三天再吃。可通过以下方法分辨甘蔗是否变质：

一摸：摸甘蔗的软硬度
二看：看甘蔗的果肉是否新鲜
三闻：鉴别甘蔗有无异味

此外，甘蔗含糖量较高，又性寒，脾胃虚寒、糖尿病患者和血糖偏高的人群不宜食用，普通人群也不宜过量食用。儿童如不会吐蔗渣，吃甘蔗时易呛到喉咙，有窒息风险，食用时一定要小心。

选对木耳、吃对木耳 几个安全细节要知道

木耳是家常食材，但鲜木耳含光敏物质、干木耳久泡易产生致命毒素。经营者需规范销售，消费者需科学选购、安全加工食用，防范木耳食用安全风险。

首选干木耳，慎食鲜木耳

新鲜木耳中含有卟啉这种光感物质，食用后经阳光照射，可能引发日光性皮炎，出现皮肤红肿、瘙痒、水泡等不适症状。而干木耳经过晾晒处理后，大部分卟啉会被分解，食用风险大幅降低。在此提醒，消费者应优先选购正规渠道销售的包装干木耳，谨慎食用鲜木耳。



泡发储存有讲究，即泡即食不隔夜

木耳泡发不当易被致病菌污染，产生米酵菌酸毒素——该毒素耐高温，烹调无法破坏，且无特效解毒药，中毒病死率高达40%~100%，需重点关注以下几点：

①未泡发干木耳密封存放于阴凉干燥处，避免受潮霉变；

②泡发时一次不要泡发过多，泡发前先洗净，泡发过程中可适当换水；

③泡发后及时加工食用，若出现耳片软塌、不成形要直接丢弃；剩余未加工的，沥干水分后

放入冰箱冷藏，需尽快食用；

④熟制木耳冷藏保存，再次食用前必须彻底加热。



变质木耳坚决丢，切勿心存侥幸

泡发后的木耳若出现以下情况，说明已变质，要立即丢弃：即使加热也无法去除可能产生的毒素，切勿食用；

表面发黏、滑腻；
有酸臭或其他异味；
颜色异常或质地糜烂。

烹饪前必焯水，彻底煮熟再食用

■焯水1~3分钟

用沸水焯烫木耳，既能去除涩味，又能杀灭残留细菌，破坏部分有害物质。

■凉拌需煮熟

所谓“凉拌木耳”，实际是“焯后凉拌”，绝对不能生食。

■烧熟煮透

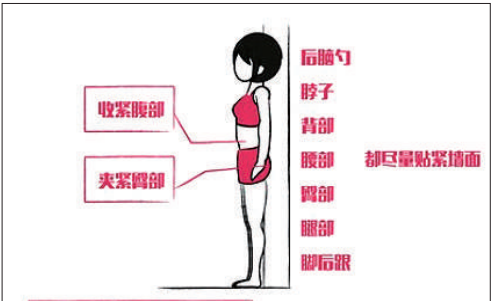
炒、煮木耳的时间不少于10分钟，尤其是大朵木耳，要确保内部完全熟透。

温馨提醒：木耳虽健康，食用需谨慎，严格遵循以上安全要点，才能有效防范食用风险，守护自身和家人的饮食安全。

“靠墙站”看似一动不动 其实好处多多

膝关节疼痛患者在姿势正确、强度适当的前提下，可以将靠墙站作为康复辅助训练。靠墙站其实是一项“长寿运动”，对心脏有益、帮助控糖，有助于预防骨质疏松、心血管疾病，还能纠正身姿体态、缓解肩颈腰痛，强化下肢关节。

这项比散步还简单的运动具体有哪些好处，又有哪些要注意的地方？



靠墙站有哪些好处

许多人在工作生活中，久坐是常态，由此造成脊柱自颈部到腰部所承受的失衡的压力逐日递增。为了维持更长时间的久坐，姿势会代偿形成头前伸、圆肩驼背、骨盆前倾的不良体态。

不仅如此，久坐已成为慢病独立危险因素之一，与心血管疾病、2型糖尿病、肥胖等疾病甚至过早死亡都相关。靠墙站立一定程度上可以减少久坐危害，对心脏健康有一定益处。除此之外，靠墙站还有下面这些益处。

稳血糖

根据一项荟萃分析，与饭后长时间坐着相比，站立休息能把餐后血糖降低9.51%，而低强度步行平均降低17.01%。

减肥助消化

吃完饭坐着、躺着，不仅影响消化，还会长出小肚腩。饭后靠墙站会儿，有助于消化，还能减肥。刚开始可以站5分钟，慢慢延长至10~15分钟。站立时注意穿平底鞋。

靠墙站立可以锻炼全身肌肉，消耗更多热量，在紧实身材的同时，达到减肥和减脂的效果。

帮助放松腰椎和颈椎

靠墙站立时，颈椎和腰椎能够保持自然的正常生理曲度，不会因颈椎前屈和腰椎前屈而导致颈椎和腰椎的椎间盘压迫。

矫正脊柱

通过靠墙站立，能够对脊柱有一定的调节和矫正作用。

纠正驼背

对于轻度驼背，靠墙站立可起到矫正作用，简单有效。

纠正走路姿势

抬头挺胸，按正确姿势行走，才能带动人体13组大肌肉群同时运动，从而增强体质，提高免疫力。现在很多人其实走路姿势不正确，经常靠墙站是一个非常好的训练方法。

有助于预防骨质疏松

老人经常靠墙站，可以保护脊柱，减少骨折的发生。站立时一定要双肩放松，挺胸收腹。

靠墙站有哪些动作要点

确保靠墙站立达到最佳效果，动作的准确性至关重要。靠墙站立需要脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺5个部位紧贴墙壁，动作标准才能起到更好的作用。具体站立要点：

避免头部前倾

头部保持中立，下巴微微向后收，避免头部前倾，感觉下巴到颈部深层有肌肉收紧的感觉。

肩膀下沉

双肩放松下沉，手臂自然下垂，肩胛骨贴墙面，肩部尽量贴靠墙面，感觉胸前肌肉有牵拉的感觉。

臀部肌肉激活

臀部肌肉微微收紧贴靠墙面，保持骨盆中立位。如果找不到感觉，可在两腿之间加一个瑜伽砖或靠枕。

如果出现脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺

5个部位不能完全紧贴墙面的情况，说明可能出现了含胸驼背的现象，这个时候可以通过“靠墙招财猫”的动作，强化背肌力量，改善驼背体态。

“靠墙招财猫”动作要领

①靠墙站立，脚后跟、腿肚子、臀部、后背、后脑勺5个点靠墙；

②双上肢屈肘水平外展；

③如果很难做到，可以选择降低动作难度，向前走一小步，注意膝盖不要内扣，双膝、双脚、双髌处于合适且相对对称的位置，这时腰部、后背部和后脑勺就能够很好地贴近墙面了；

④上肢水平外展，屈肘90度，手臂向前方做旋转；

⑤向前伸展时放松手背部和上背部肌群，向后方做旋转的时候上背部的肌群用力保持收缩，让两个肩胛骨充分收缩、靠拢。

小贴士：检查一下自己的动作，手臂手腕一定要保持在一条直线上。上背部发力，带动肩关节、手臂来完成动作。每天坚持做2~3组，每组10~15个，增强背肌力量的同时，改善含胸驼背的体态。

靠墙站有哪些注意事项

站立时间

每天可以站5~10分钟，不宜超过半个小时，长期坚持就会有效果。初学者可以从短时间开始，逐渐增加站立的时间，以避免肌肉过度疲劳。

提前进行拉伸

靠墙站立之前最好进行拉伸运动，以避免身体出现不适症状。

站立后慢走5分钟

站立后最好进行5分钟慢走，因为站立时小腿肌肉需要消耗很多热量，很容易出现肌肉酸痛，散步可以缓解这种情况。

定期检查姿势

定期在练习过程中检查自己的姿势，确保各个部位都正确贴墙。

若疼痛应立即停止

练习过程中感到任何不适或疼痛，应立即停止，并咨询医生或运动康复人士。

这些人不能做

若存在以下情况，则不要自行靠墙站立，以免加重疼痛或损伤。

严重膝关节结构损伤：如半月板撕裂、交叉韧带断裂、髌股关节脱位。

急性炎症期：膝关节红肿、发热、疼痛剧烈（如痛风急性发作、滑膜炎急性期），此时需休息制动，避免刺激关节。

严重基础性疾病：如严重骨质疏松、心力衰竭等。

注意

膝关节疼痛患者可以在正确姿势下尝试靠墙站，但需明确：靠墙站是康复辅助，而非治疗手段。若疼痛严重或持续，需先就医明确病因，在医生的指导下制定个性化康复方案。

膝关节疼痛患者若选择靠墙站，建议先从短时间、小角度开始（如屈膝45°，保持30秒），逐渐增加强度，同时注意观察身体反应，若出现不适，立即停止并咨询专业人士。

今年蚊子“上岗”更早 科学防蚊要趁春

随着天气逐渐变暖，不少人明显感觉到，今年的蚊子比往年“上岗”更早。近日，“今年蚊子可能迎来史诗级加强”等相关话题登上微博热搜，引发网友广泛关注。

今年蚊虫为何提前“复工”

近日，国家疾控局召开新闻发布会，国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶在通报重点传染病疫情形势时表示，受气温上升、病媒生物活跃程度提升等影响，登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病由境外病例输入引起本土疫情的风险提升。

气象监测数据显示，2025—2026年冬季，全国大范围出现暖冬天气。华中农业大学动物科学技术学院教授栗国江解释，今年春节以来气温较常年同期偏高，加之空气湿度大、降雨频繁，为蚊虫繁殖创造了有利条件，导致其提前现身。

中山大学中山医学院副教授张东京介绍，部分地区监测显示，相比去年的3月，库蚊数量倍增。

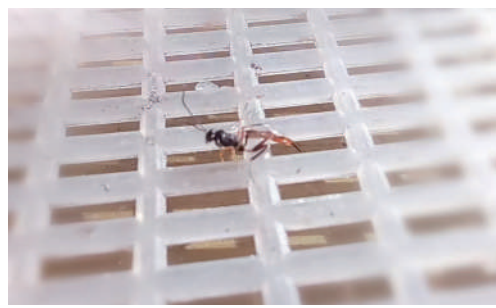
分清蚊虫：不咬人的摇蚊与吸血的“隐患蚊”

早春时节，湖边、河岸出现的黑压压“蚊群”，或是路灯下飞舞的“烟柱”，其实多是摇蚊而非吸血蚊。摇蚊与库蚊、伊蚊是“远房亲戚”，其口器完全退化，无法刺破皮肤，对人和动物无叮咬威胁。它们成群飞舞是“婚飞”现象，属于繁殖行为。

真正需要警惕的是两种吸血蚊：淡色库蚊（常见“家蚊”）和白纹伊蚊（俗称“花蚊子”）。

淡色库蚊多以成虫形式越冬，藏身于地下车库、楼道、室内温暖角落，气温持续稳定在15℃以上便会苏醒，急需吸血启动繁殖，早春室内的“第一口叮咬”多来自它们。

白纹伊蚊则多以“卵粒”形式越冬，卵抗寒抗旱能力极强，附着在小型积水容器内壁，春雨形成的积水便是其“孵化指令”，清理积水是遏制其夏季暴发的关键。



两种蚊媒传染病需警惕

登革热和基孔肯雅热均通过白纹伊蚊叮咬传播，早期症状相似，出现以下信号需提高警惕：发热：登革热多为急性高热（24小时内达39℃以上）；基孔肯雅热以中低热为主，部分可为

高热。

剧烈疼痛：登革热以剧烈头痛、眼眶痛及全身肌肉骨关节痛为特征，被称为“断骨热”；基孔肯雅热则以关节痛更为突出和持久，可能持续数周甚至数月。

皮疹：登革热在发烧后期或退烧后，四肢或躯干可能出现红疹；基孔肯雅热约80%的患者在发热后2—5天，面部、四肢甚至手掌脚底会出现红色斑疹或丘疹，常伴有瘙痒。

若疑似感染，应立即前往发热门诊或感染科就诊，主动告知医生蚊虫叮咬史或外出旅行史，切勿自行服用药物，以免加重出血风险。

早春防蚊攻略，从源头筑牢防线

重点防控室内越冬成蚊。定期清扫地下室、楼道、阳台角落，减少其藏身地；安装纱窗；使用蚊帐，必要时使用蚊香或电热蚊香液，争取“室内无蚊”。

源头清除蚊卵和幼虫是“治本之策”。彻底清理房前屋后、阳台楼顶的各类积水容器，如花盆托盘、废弃轮胎、塑料薄膜等，疏通沟渠，观赏水体可养鱼或使用安全微生物制剂。

遇到蚊群无需恐慌。不必喷洒杀虫剂，关闭门窗、减少灯光吸引即可，其羽化高峰通常仅持续几天。

春天是生命复苏的季节，也是蚊虫防控的黄金窗口期。从今天起，翻盆倒罐清积水，清理室内外环境卫生，方能从源头降低夏季蚊虫密度，享受一个安心、清爽的夏天。

蚊媒传染病 如何做到“多病同防”

国家疾病预防控制中心近日举行新闻发布会，介绍春夏季重点传染病防控形势。国家疾控局新闻发言人、综合司副司长席晶晶介绍，受气温上升、病媒生物活跃度提升等影响，2026年，登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病由境外病例输入引起本土疫情的风险提升。此外，发热伴血小板减少综合征将进入流行季，诸如病毒感染等其他感染性腹泻处于流行季，手足口病将进入春夏流行季，呼吸道传染病处于较低流行水平。

国家疾控局传染病防控司副司长刘清介绍，当前蚊媒传染病在全球范围内广泛流行，随着我国出入境人员数量明显上升，境外疫情输入风险增加。与此同时，气候变暖、降水增加等变化，导致伊蚊我国的孳生地不断扩大，流行季持续时间延长。专家研判认为，2026年登革热、基孔肯雅热等重点蚊媒传染病境外疫情输入引发本地扩散的风险较往年上升，部分地区存在发生聚集性疫情的风险。

蚊媒传染病如何做到“多病同防”

刘清介绍，重点从四方面发力：一是建立健全多病同防工作机制，完善联防联控机制和爱国卫生运动平台作用，发挥口岸公共卫生合作和跨境联防联控机制，将蚊媒防治要求落实到常态化环境卫生整治、孳生地清理等日常工作中；二是优化完善多病同防策略措施，推进多病种联合监测、多病原联合检测和多源数据融合分析，制定实施登革热与基孔肯雅热两病同防方案，提高防控质效；三是加强科研技术研发储备，推动多病种联合技术研发，做好新发蚊媒传染病防控产品研发技术储备；四是强化健康促进和社会动员，构建多部门宣传矩阵，广泛开展健康教育，引导群众参与群防群控。

近日我国将基孔肯雅热、发热伴血小板减少综合征纳入乙类法定传染病管理。刘清表示，此举基于两方面考虑：一是加强疫情流行风险防范。基孔肯雅热近年来在全球持续高发，2025年我国部分省份已出现输入病例引发的局部聚集性疫情，且媒介伊蚊分布范围扩大、活动期延长；发热伴血小板减少综合征方面，近年来报告病例地区有所增加，携带病毒的蜱分布范围扩大，传播风险上升。二是推进更加科学规范开展防控工作，总结既往有效经验，将这两种疾病纳入乙类法定传染病管理，有利于进一步压实各方责任，推动实现更加科学、精准的防控。

中国疾控中心病媒生物首席专家刘起勇介绍，登革热与基孔肯雅热均由伊蚊叮咬传播，都有发热、关节痛和皮疹等相似症状，但两者存在区别：登革热由登革病毒引起，有4种血清型，重复感染不同血清型会增加重症风险，典型症状为发热和“三痛”（剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛），可能伴有出血点；基孔肯雅热由基孔肯雅病毒引起，典型症状为小关节疼痛，尤其是手腕、脚踝。

两类疾病核心防护措施一致：一是清积水，翻盆倒罐，水生植物勤换水，清除蚊虫孳生地；二是防叮咬，着浅色长袖衣裤，使用含避蚊胺成分的驱蚊剂，睡觉挂蚊帐；三是早排查，从流行区返回后若出现发热、关节痛等症状，立即就医并告知旅行史，但切勿擅自服用药物，以免加重登革热出血风险。

来源: 央视网、光明网等
声 明
邓向文(身份证号:140602197703115014)不慎将轮式联合收割机的车牌丢失,车牌号:晋0604767,现声明作废。
父亲:武鹏臣,母亲:尹雁江遗失女儿武思颖《出生医学证明》,编号:M140215561,出生日期:2013年10月05日,现声明作废。
张利琴(身份证号:132527197012050049)不慎将养老证遗失,养老保险号:140602202104160031,现声明作废。
张杨(身份证号:14060319930480550)不慎将朔州市晋能壹号9-2-802号房的收据丢失,首付款收据编号:4639634,金额:壹拾万零陆佰玖拾伍元整(100695元);面积补差收据编号:9383344,金额:陆仟伍佰壹拾壹元整(6511元);公共维修基金收据编号:9383334,金额:陆仟叁佰肆拾肆元整(6344元);测绘费收据编号:9702992,金额:壹佰零伍元整(105元),现声明作废。