看山水故乡

《市场星报》清明节旅游出行服务手册

清明节就要到了，到时肯定少不了点香烛、烧冥币等，这些清明习俗没准会诱发各类皮肤病和呼吸道疾病，一些特殊体质的人可要小心。记者从省城几家医院了解到，每年的扫墓高峰期过后，总有人身体出现不适。

记者 殷江霞/文

清明健康小细节

健康养生

呼吸道 疾病高发，饮食注意抗病毒

气象专家介绍说，清明时节气温相对来说比较稳定，不会时常出现忽高忽低的现象，有时倒寒流的出现还会使气温有降低的现象，但是这个时节雨水相对会增多，气温会随着降雨的出现而有暂时降低的变化，雨过天晴之后，气温又会升高。

医学专家强调说，值此时节，细菌和病毒等微生物也开始繁殖，而且活力增强，容易侵犯人体而导致疾病，因此，公众在饮食上务必要遵循抗病毒原则。日常饮食中，除了多喝水外，应注意摄取充足的维生素和无机盐，比如小白菜、油菜、胡萝卜、南瓜等。

另外还应注意多食富含维生素E的食物，以提高人体的免疫力，比如蛋黄和豆类等。

注意 多变天气，平肝保暖不放松

清明时节，风比较干燥，加上人体内肝火旺盛，内外相结合，就容易出现口干、鼻干等症状，在外出时，除了保暖，还要多饮水。饮食方面，以平肝补肾润肺为主，以健脾扶阳祛湿为食养原则，姜、葱、韭菜宜适度进食，要避免吃燥性、刺激性食物如羊肉、辣椒等，多吃新鲜上市的果蔬。

医生提醒：野外气温比城区低，清明踏青时应备足衣物，勤穿勤脱，重点保暖胸腹部。适度“春捂”，对老年人、婴幼儿以及孕产妇更为重要。

此外，出行时间不宜过早，不要空腹上路。登山或长时间行走对膝关节的压力、损伤较大，应注意膝关节的保暖，尤其是体重超重的老人，不宜长时间行走、爬山。登山也要根据个人的体力和身体素质，量力而行。

扫墓 注意心理保健

清明节是重要的祭祀节日，许多人难免睹物思人，悲痛万分。“清明节期间，心理保健十分重要，尤其是本身就有心理隐患和疾病的人，不要过度沉浸在悲伤的情绪中不能自拔。”合肥市四院心理保健专家说，“对于焦虑症患者，有可能在扫墓时，更易产生时间紧迫感，出现自责、愧疚的情绪。”

清明节，悲伤、抑郁的情绪，不宜持续得过久。李伯群提醒，春季是万物生发的季节，心情应保持舒畅，通过踏青、散步等活动，可调节心情，让身心达到愉悦的目的。

春季 “生发”食品要慎食

在专家看来，笋、鸡、大蒜、生姜等为“发”的食物，不适合热性体质的人过多食用。可多食些柔肝养肺的食品，如荠菜，益肝和中。在汤品调理中，可多用利水渗湿和补益，养血舒筋的药材。如银耳、桑葚、菊花、杏仁等。

清明还要多食种子植物如燕麦、荞麦、稻米、扁豆、薏仁、花生、黄豆、咖啡豆、葵花子等。种子植物营养丰富，多食清明五谷养生粥（荞麦、燕麦，薏仁）可益肝、除烦祛湿和胃、滑肠、补虚、增强抵抗力、延年益寿。



国家AAAA级旅游景区 省级地质公园 省级重点风景名胜区
丫山风景区
4月1日至6月1日 每天都有新“享”法
第三届牡丹节即将开幕
商务会议/休闲度假/旅游观光/户外拓展/真人CS 各大旅行社均可报名
4月9日“中国（南陵）江南牡丹文化节 开幕式”，盛情邀请重量级明星团队出演
川剧变脸 “活体雕塑”秀 二人转 奇人功夫 绝技 绝活 杂技 高空 模仿秀...
地址：安徽省芜湖市南陵县何湾镇丫山风景区 www.yar3.com 旅游热线：189 4953 9088

2011的春天在天使之城——安吉体验
多彩生态 魅力安吉
浙江安吉旅游局唯一推荐官方旅游线路：
安吉竹博园、江南天池、百草园、天下银坑生态二日游
每周六发班 228元
一竹一世界 一花一天堂 一中南百草原
生态的世界 熊猫的乐园 一竹博园
花海竹乡 多彩生态
浙江安吉旅游局携
竹博园、江南天池、百草园、天下银坑四大王牌景区
诚邀百万皖人游安吉，这里的春天最美丽。
合肥各大旅行社均可报名
景区驻合肥办事处：0551-2610444
网络形象店：www.zyx114.com

最美扬州
神行天下 旗下优秀产品
烟花三月下扬州……
扬州一日游 99元/人
扬州镇江二日游 248元/人
每周六周日发班
合肥各大旅行社均可报名
景区驻合肥办事处：0551-2610444
网络形象店：www.zyx114.com