

春季养生很重要，这八件事千万别做

一年之计在于春，趁着春天打下健康的基础，整年的健康都不用愁。

不过，虽然春季养生很重要，但也并不复杂，只要守住这几个禁忌不犯，就已经成功了一半。

忌衣服脱得太“快”

春季气温刚刚回升，但时有反复，而且昼夜温差较大，正是“乱穿衣”的时候。

此时，我们经常会遇到脱了棉服就冷，稍微活动一下就热的尴尬时刻。

其实，在春季，大家出门时最好准备一件可以随便穿脱的外套，这样就能有效应对一天中的气温变化。

忌不爱开窗

北方春季多风，很多人因为担心灰尘进屋而不爱开窗。其实，春季通风，比任何季节都重要。因为此时气温上升，湿度提高，各种细菌、病毒等开始大量繁殖。长时间门窗紧闭，更容易导致感冒。

忌运动量过大

春天万物复苏，适合做些舒缓的户外运动，养好阳气，提高一年的免疫力。

但此时切忌运动量过大。因为，经历了一个冬天蛰伏，很多人长期不运动，如果此时活动量过大，容易受伤。

忌吃得重口

春季人体阳气渐旺，应选择甘平或甘温的食物和药物来补益阳气、健脾和胃。

过酸、过辣的食物最好少吃，因为，酸味入肝，摄入过多会导致肝气过旺，不利于阳气的生发和肝气的疏泄。而过辣的食物同样会损伤阳气。

忌一上火就吃药

有不少人到了这个季节容易喉咙痛、长溃疡，就病急乱投医，自己先胡乱吃了一堆的清热解毒药。

但是，春季正是阳气生长的时候，若用错了药，无异于在小火苗上浇一盆冷水，对健康人不利，对得病的人更是雪上加霜。

劝大家出现不适症状后，赶紧去看看，别自己瞎折腾了，不然病情越来越严重。

忌乱发脾气生闷气

春天是肝木开发、肝气舒畅的季节。当按捺不住要发脾气时，最好做几个深呼吸，暂时离开争吵现场。春天还可以养花草，以保持心情愉悦。

忌春困就大睡

怎么睡都不够，白天总犯困，春季有不少人犯了春困。但春困这种现象，主要由于冬春两季的气候变化大，人的身体尚不适应而出现的一种综合反应。

如果仅仅是靠睡来解决，恐怕越睡越不清醒。建议每日中午午休半个小时，有条件者，可种养一些有芳香又可提神的时令花草，以解除春困倦意。

忌一套护肤品用到底

春天的外部环境和皮肤状况与冬季有很大差异。春季粉尘飞扬，皮脂腺分泌旺盛，紫外线含量较高，如果沿用一套护肤品，容易出现过敏反应，护肤效果也大打折扣。

气温上升后，可将适合冬季用的油性霜剂，换成少油补水的乳液。春天紫外线较强，护肤最重要的是补水和防晒，敏感肌肤更需注意。

(人民网科普)

健康专栏

活跃在车间的设备「保育员」

记重庆唯美陶瓷地砖厂冷加工生产部门主管彭向阳



彭向阳(左)和同事一起检修设备

身边榜样

近日，重庆唯美陶瓷有限公司(下称“唯美陶瓷”)各生产车间内一片繁忙，负责设备维修的师傅们奋战在生产线上，对重点设备、关键部件进行全面“体检”。

走进唯美陶瓷冷加工车间，一排排现代化机械设备呈现在眼前。

“为保证生产设备安全运行，全面构建生产安全大体系，公司生产部设备组对所有生产设备进行了一次全面检修和维护保养。”地砖厂冷加工生产部门主管彭向阳一边娴熟地操控着设备一边介绍。

彭向阳，41岁，中共党员，2016年进入唯美陶瓷工作。今年是彭向阳加入唯美陶瓷大家庭的第九个年头，他积极围绕公司“创新高地、成本洼地”目标开展工作，先后辗转于生产线、原料、破碎车间等多个工序。经过多年钻研，他对厂里机器设备的维修、保养、运行等做到了了然于胸。

从事设备维修工作多年以来，彭向阳早已与生产设备结下了“不解之缘”。在他心里，最动听的“音乐”就是

生产设备欢快运转的声音。

“做设备维保工作，脑子时刻都要绷着一根弦。”这是彭向阳常常挂在嘴边的一句话，“只有把所学的知识运用到实践中，才能真正发挥出知识应有的价值。”他是这样说的，也是这样做的。

2021年7月，彭向阳当时还在公司生产线岗位上。公司接到一笔订单，客户要求做一款新品岩岩厚砖，这就需要压机出口滚台进行技改。

时间紧、任务重，为了不耽误新产品如期上线，彭向阳凭着一股不服输的劲苦心钻研，多次优化设计方案。经过一个多月的反复验证，最终生产的样品达到了客户的需求。

彭向阳常说：“没有比亲自搞定一个困难更有成就感了！”为了攻克各种各样的设备难关，他与同事成立攻关团队，遇到设备难题，团队群策群力，他冲锋在前，带头突破一个又一个难关。

除了锤炼专业技能之外，彭向阳还不忘开展技改创新。针对生产中遇到的各类设备问题，他提出重点创新提案22条，实施大小技改项目40余项。

如今，唯美陶瓷已打造3条生产线，智能化生产对设备维护提出了更高要求，为此公司先试先行推出全员机电，提高一线人员机电水平，增强员工应急处理能力以保证生产效率。

凭借着过硬的本领和扎实的经验，彭向阳成了车间里的“老师傅”，但他认为，“一枝独秀不是春，百花齐放春满园”。

彭向阳主动承担起培训的重任，开展设备理论和实操培训50余场，培训一线生产人员覆盖率达80%以上。眼下，彭向阳已经带出100多名徒弟，培养出一批优秀设备人员。

一日凌晨，公司生产设备突发异常。彭向阳赶紧通知离公司较近的徒弟先去稳住现场，通过电话指导其做好相应处理和准备。

当彭向阳赶到时，发现是爆炸电机的螺丝断掉了。随后，他和徒弟一起争分夺秒，经过四十多分钟的抢修，设备问题得到缓解。稍微休息了一下，彭向阳又赶紧带人准备相关配件开展下一步工作。

正是凭着这种一丝不苟的敬业精神和无所畏惧的担当作风，彭向阳先后收获“唯美集团优秀员工”、荣昌高新区、唯美集团“优秀共产党员”以及“荣昌好人”等荣誉。同事们都把他当作业务标杆，看成前行的旗帜。

“我将带领团队一起把公司维修成本降低10%左右，通过技改将公司污水处理的耗电量下降10%-20%左右。”提起明年的规划，彭向阳信心满满。

融媒体中心记者 杨丽丹

市卫生单位和卫生村名单出炉 荣昌2家单位4个村榜上有名

本报讯(融媒体中心记者 张雪)日前，市爱卫办公布市卫生单位和卫生村名单，我区2家单位4个村上榜。

据了解，为加强社会各界监督，保障市卫生单位、市卫生村创建质量，去年8—12月，各区县对申报的市卫生单位、市卫生村进行评审，市爱卫办进行综合评审和抽查，最终确定104个单位命名为重庆市卫生单位、116个村命名为重庆市卫生村。

其中，我区清江镇分水社区居民委员会、清升镇火烧店社区居民委员会获评市卫生单位；万灵镇尚书村、铜鼓镇刘驷村、河包镇经堂村、远觉镇蔡家坪村获评市卫生村。截至目前，我区共有市卫生单位10个，市卫生村17个。

区卫生健康委相关负责人表示，接下来，我区将持续推进卫生单位、卫生村创建，充分发挥示范带头作用，改善全区城镇市容环境卫生面貌，提高广大群众的健康水平和卫生文明程度，助推国家卫生区创建。

@热爱阅读的你

快来参加“书香重庆 阅读之星”有声阅读大赛

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 陈莲)第七届“书香重庆 阅读之星”有声阅读大赛荣昌区选拔赛正式启动。即日起至3月8日，全区热爱阅读的市民均可报名参加。

此次选拔赛由区委宣传部、区文化旅游委主办，区图书馆、区文化馆承办。比赛分为大众组、亲子组，其中大众组每个作品参赛人数限1—3人，亲子组每个作品参赛人数限2—3人(需成人与儿童组合参赛)，所有参赛选手需在指定的图书中选择相关内容进行演读或诵读，展示对长江文化、中华优秀传统文化的理解和感悟。

参赛者可将录制好的参赛视频发送至邮箱773471847@qq.com(参赛作品以“书目名+联系人+联系电话”命名)，视频时长不超过4分钟。经专业评委评审后，将推荐20个作品参加3月16日的荣昌区选拔赛决赛。

(指定图书扫码获取)



公园设施频遭破坏 呼吁市民共同爱护



原本完好的跳跳板只剩下两个铁墩子

本报讯(融媒体中心记者 谭兴旺 实习生 宋夏)近年来，我区积极致力于公园建设，成功打造了一系列多元化的城市公园，市民们得以享受“开窗有景，出门见绿，娱乐在身边”的幸福生活。然而，记者近日走访时发现，城区多处公园的市政设施遭到不同程度损坏。

在海棠大道小游园，原本完好的跳跳

板如今只剩下两个铁墩子，其中一条钢筋已经严重变形。家住附近的市民李光权对此表示，广大市民应爱护公共设施，共同维护公共财产。

不仅如此，小游园内的儿童秋千也遭到损坏，连锁锁也不见踪影。市民张娜表示，原本整齐的设施现在显得有些凌乱，希望大家能够文明游玩，为孩子树立榜样。

同样，在儿童公园和迎宾体育公园内，记者也发现了类似的情况。攀爬绳索、独木桥、弹跳蹦床等设施均有损坏。

公共设施作为城市建设的重要组成部分，为市民提供了便利和娱乐。然而，它们的损坏不仅影响市民生活品质，也损害了城市形象。因此，呼吁每一位市民自觉爱护公共设施，共同为城市的美丽形象贡献一份力量。



垃圾科学分类 文明你我同行

重庆市荣昌区市场监督管理局宣