

# 立春时节的养生之道

立春是二十四节气之首，也是春天的开始，因为春属木，与肝相应，所以春季养生主要是以养肝和调节心情。中医认为，心情舒畅，既可防止肝火上升，又有利于阳气生长。因此市民要力戒暴怒，更忌心情忧郁，做到心胸开阔，乐观向上，保持良好心态。

从往年的气候变化来看，立春后的一段时间里，天气乍暖还寒，气候变化仍较大。此时人体随着春季的到来也开始变得疏松，对

寒邪的抵抗能力有所减弱，所以，初春时节不宜过早减少棉衣物，年老体弱者换装尤应谨慎，不可骤减。“春捂秋冻”是民间一条保健谚语，冬三月草木凋零、冰冻虫伏，人体新陈代谢相应变慢，抵抗力下降，容易生病，也容易损阳气，稍受风寒，易发宿疾。而这时如果出汗，应及时擦去，切勿敞开怀让风劲吹。春天适当捂一捂，可减少疾病，尤其是呼吸系统传染病的发生。

为避免春季疾病的发生，在预防措施上，一要顺应气候的变化增减衣服；二要常开窗，使室内空气流通，保持空气清新；三要注意休息和加强锻炼，提高机体的防御能力。此外，注意口鼻保健。在起居方面也要顺应自然，早睡早起，适当增加室外活动，使身体的冬藏状态开始适应春天的到来，使自己的精神情志与自然相适应，力求身心和谐，精力充沛。

中医认为，春季应该特别注意对肝脏进

行保养，以顺应天时。所以，在饮食调养时要考虑到春季属于阳气开始升发的特点，多吃一些具有辛甘发散性质的食物。如油菜、香菜、韭菜、洋葱、芥菜、白萝卜、茼蒿、大头菜、白菜、芹菜、菠菜等具有辛甘发散的特点。

立春后，随着气温回升，人们应逐渐增加户外活动的时以加快血液循环，促进气血运行。但由于立春后天气乍暖还寒，这时比较适合进行节奏和缓的运动，如春游、放风筝、散步、慢跑、打太极以及并不剧烈的球类运动。

要注意的是，这一时节运动不宜剧烈，不宜大汗淋漓、气喘吁吁，否则可能耗阳气，对养生不利。而且由于立春后气候仍然干燥，运动时补充水分也是很必要的。

(吴明)

## 近期各地为何频现极寒天气?

来自中央气象台的信息显示，今冬以来，全国平均气温为零下5.5摄氏度，较常年同期(零下4.6摄氏度)偏低0.9摄氏度，比去年同期偏高0.6摄氏度，为近27年来同期次低值。与常年同期相比，除西南地区偏高0.1摄氏度外，其他地区均偏低。

“近期各地频发的极寒天气和气候学上的北极涛动有关。”中国气象局国家气候中心气候专家张培群说，北极涛动是对北半球及其邻近地区大气运动状态的描述，指北半球中纬度和高纬度气压此消彼长的现象。近期极地内气压力偏高，极地外气压力

偏低，有利于极地冷空气扩散到极地以外地区。

由于2月上中旬影响我国的冷空气活动仍较频繁，阶段性降温过程明显，严寒天气仍将持续一段时间。中央气象台预计，近日，一股较强冷空气又将影响我国中东部，带来更为猛烈的降温，预计中东部大部地区气温将先后下降6摄氏度至10摄氏度，华北、东北南部、黄淮、华东等部分地区降温幅度可达12摄氏度至14摄氏度；淮河以北地区将有4级至6级风，海区风力有6级至8级。

(林晖)

## 河南省启用高速公路智能交通系统

超速将无处藏身

河南省近日启用的高速公路智能交通系统，具有路面安全监控、自动识别车牌、区间计算速度等多项功能，以雷达检测的方式全天候采集全部通行车辆的通行时间、地点、车牌、车型、车速等信息，同时自动统计违法车辆信息后，上传至交通违法处理系统，然后启动智能卡口拦截系统报警装置。

高速公路智能交通系统不但能定点测速，还能实现任意两个固

定摄像设备之间“区间测速”，依据两个固定摄像设备之间的距离和车辆经过的时间，系统自动运算、分拆平均速度超过最高限速值的车辆。

河南省在高速公路安装的智能卡口拦截系统，已经覆盖了17个省界出口、郑州周边高速公路下道口和18个地级市的主要路段。截至2011年年底，河南省高速公路通车总里程接近6000公里。

(秦亚洲)

## 李娜深感国家队管理人性化

笑言时间长会被宠坏

联合会杯连战三日，李娜连胜三场，只丢一盘。李娜率中国队2比0战胜哈萨克斯坦队后，晋级今年4月世界组附加赛。

联合会杯的进程，一如赛前预料的那般顺利。“上一次过集体生活还是广州亚运会。这次回国队，出现什么情况，只要打一通电话就能够解决。”李娜深感国家队的管理越来越人性化，她甚至笑言：“如果在国家队时间呆长了，我们都要被宠坏了。”李娜也成为票房的助长剂，原价一百多元的球票，甚至被炒至600元。

李娜与郑洁交流购物心得，而彭帅甚至看上了李娜的医生。“我

的团队和李娜的体能教练有过交流，现在计划在欧洲沙地赛季后找李娜的医生看一下。”彭帅的右膝软骨磨损，这是不易根治的顽疾。

结束在深圳的比赛，李娜立即动身经香港转机飞赴巴黎，开始自己欧洲新一季的各项赛事。“4月份的世界组附加赛我还要看自己的身体情况和赛程确定是否参加。”李娜透露将在结束温布尔顿大满贯赛后回国，然后到德国，再到伦敦参加奥运会。“到德国是要去看医生，我必须确保自己的身体健康，这样才能底气十足地站在奥运会赛场上。”

(华心怡)

## 你有“午饭恐惧症”吗?

“中午吃什么?”和“中午去哪儿吃?”大概是很多职场人士每天都会重复的两句话。午饭的确是个让人头疼的问题。以至于有人都患上“午饭恐惧症”了。

“午饭恐惧症”是网络盛行的流行词汇之一，主要“症状”表现为一些上班族在单位没有食堂的情况下要在外面吃饭，然而有些人常常在吃饭的时间选择逃避，在该吃饭的时间并不感觉到饿，过了吃饭的时间反而感觉到饿才去吃。每到中午，不少高校学生、国企人员、公务员，甚至办公室的清静阿姨都感叹：“不知吃点什么好，更不知道跟谁去吃。”

现如今职场午饭已经不再只是一顿简单的午餐，而是一种新型社交方式，即“午饭团”。“午饭团”什么都谈，时事、热点、八卦、领导的一举一动、对某个决策的看法等等。在职场上混得好的人，通常能

融入好几个“午饭团”，和这群人吃得很愉快，和另一群吃也很愉快，这就是职场交际的好手。有些职场人因为无法融入团体，只能选择在午饭时间跑开单独用餐。由于每天都是一个人吃饭，时间久了，就再也感觉不到吃饭是一种享受，更像是在完成一件每天的必修课程，感觉真的很痛苦。

“说白了，‘午饭团’就是一个小型的社交圈子，一个朋友圈子，也是一个职场圈子，话题是什么并不重要，重要的是要让人觉得你没有隔阂。有的人特别谨慎，却会让人感觉不真诚；有的人特别内向，则会让人觉得不好相处；还有的人当面一套背后一套，别人也不会拿他当朋友。”心理专家提醒，“吃饭时能看出一个人很多东西，是不是志同道合，是不是一类人，这在职场上很重要。”

(闫绍歌)

## 礼品回收游走在灰色地带

名烟名酒成主打商品

春节刚过，各地的礼品回收市场挺火，名烟名酒、高档补品、iPhone、iPad等，都在回收范围之内。红红的礼品回收背后存在怎样的问题?

节前节后是高峰，名烟名酒成回收主打商品

现在很多私营的烟酒店都从事回收名烟名酒和其他高档礼品的业务，名烟名酒的回收价一般为正常零售价的七成上下。回收来的礼品一部分以略低于市场价的价格留在自己店里销售，另一部分加价卖给一些零售场所，比如饭店、酒吧、KTV等。

除了茅台、五粮液、中华香烟等传统高档礼品，雪茄、洋酒等“洋货”也在一些商店的回收范围之内。走访中，一些烟酒回收店老板坦言，干这行的大多是烟酒经销商，因为节日期间高档烟酒普遍缺货紧张，一些商店就通过回收高档烟酒补充货源。

礼品回收亟待规范，专家建议进行资质审查

中国消费者协会律师团团长、北京市消协法律顾问邱宝昌认为，

过年过节后，将多余的礼品处理回收未尝不可。但是，有些类型的礼品回收应该被禁止，像食品、酒类、高档补品和保健品，以及香烟等。

比如食品，因为根据食品安全法的规定，食品生产经营企业要有资质、有记录、可追查，但回收的食品在安全性上很难鉴别，因此应该禁止。

邱宝昌说，由于商品的来源不明，消费者在礼品回收店购买商品时，有可能买到假货或者假货。同时，如果一个人大量销售来源不明的高档礼品，有可能涉及洗钱。因此，在礼品回收方面，国家应该有所规范，对回收进行资质审查，对商品的来源要有严格的监管。

北京市海淀区检察院反贪局副局长罗猛则表示，回收礼品有可能涉嫌违法，也有涉及洗钱的可能。虽然行贿受贿认定时，赃物的去向并不影响犯罪的认定，但是如果对“销赃”的行为不加以打击，也会助长行贿受贿行为。

(新博 冀业)

## 元宵节里的那些事儿



猜灯谜

出品 新华网多媒体中心  
策划 冯晏  
美术 殷哲伦



吃元宵

出品 新华网多媒体中心  
策划 冯晏  
美术 殷哲伦



看晚会

出品 新华网多媒体中心  
策划 冯晏  
美术 殷哲伦



忙约会

出品 新华网多媒体中心  
策划 冯晏  
美术 殷哲伦

专家指出:

## 情绪波动大可导致声音嘶哑

俗话说:喜伤心、怒伤肝、忧伤肺、思伤脾、恐伤肾。却不知道气也伤喉。专家表示,在多数以声嘶就诊的患者中,有很大一部分是在生气、与人争执等情绪波动后出现的。我接触过不少像你一样的患者,进一步询问了解到,这类声嘶力竭患者往往会有咽干、异物感,很多还有吸烟史。其中不少被诊断为双声带急性性水肿。

声嘶患者在就医时往往只对喉咙不舒服轻描淡写带过,殊不知这样会给医生诊断病情带来困难,因此,建议你在就医时,尽量详细诉说自己病情的发展过程。不同的生活、行为习惯或者过往的病史,可以帮助医生初步判断是什么病,再通过专科检查明确诊断,也有利于患者的疾病治疗与恢复。很多行为如高声喊叫,尖叫,说话时间过长,或在嘈

杂的环境中用声时间过长等,还有喜欢在情绪激动时与人吵架,都容易引起此类问题。对于某些疾病,用声过度或用声不当是声嘶产生疾病的首要原因,比如声带增生性疾病,包括声带息肉、声带小结、声带囊肿、声带水肿等,多有用声不当的病史。通常是声带在长期的相互碰撞摩擦中,形成声带增厚,活动时声门关闭不全而产生。还有一些病人由于自身是过敏性体质,遇到过敏原后,出现喉水肿而引起的声音嘶哑。

对于功能性发声障碍,及痉挛性发声障碍的患者来说,多存在精神的因素,病因多由于生气,或者吵架,或者情绪受到刺激,出现较大波动后出现声嘶,所以在积极治疗的同时应改变说话方式,做到“有话好好说”。

(涂瑞玉)

## 爱名牌的人更“易受暗示”

从消费心理学角度来看,这反映了人们存在“易受暗示”倾向。首先,各种名牌广告对消费者狂轰滥炸,人们在无形中接受了外部暗示。并把外部暗示转化为自我暗示,进而认为无论哪种商品,只要贴上名牌商标,就是好东西。

其次,名牌消费还满足了人们对自我认可和外部认可的需求。只要每天穿名牌,就相当于向别人宣布:“我是有地位有地位的,你们都得尊敬我”,进而认可自己,觉得自己真如想象般那样有价值。当人们从名牌消费中获得心理认同时,名牌的意义就不仅是实物消费,还有附加的社会意义;穿名牌就不仅是物质享受,更是社会地位和身份的象征。为了满足这种心理,人们即

便使用假名牌,也感觉自己的地位得到了提升。

此外,名牌消费还体现了“从众心理”。从众指的是人们受周围环境中他人的影响,更容易做出与多数人一样的行为。如果有人非要唱反调,这个人就很容易被孤立,在这种压力下,他就更倾向于模仿别人的行为,以便得到归属感。

其实,这几种心理都解释了为什么人们会对名牌产生过度依赖,进而盲目追求名牌。需要强调的是,追求名牌可能造成诸多问题。例如,在没有能力购买真名牌时,就会购买假货,助长了人们的虚荣心;而有能力购买时,总是追求名牌,就容易养成穷奢极欲的消费习惯。

(大洋)

## 节后空巢老人心理问题高发

专家指出:积极进行自我心理调适

春节期间子女团聚,节后空巢老人突然进入独守状态,产生严重失落感。中南医院心理专家提醒,春节过后一段时间,是空巢老人心理问题的高发期,家人应给予他们更多关爱。

72岁的杨伯伯老伴去世较早,两个儿子在外地工作。今年春节两个儿子带着家人回武汉过年,杨伯伯非常高兴。大年初五,孩子们开始赶回外地上班,独居家中的杨伯伯开始感到胸闷难受,他以为是心脏病复发,连忙赶到中南医院看病。医生检查后告诉他心脏没有问题,难受的原因可能是心理因素,嘱其看心理医生。

该院心理咨询室副教授肖劲松说,每逢春节过后一段时间,像杨伯伯这样的空巢老人很

容易出现心理不适。因过年期间举家团圆,空巢老人心情愉快,而节后陡然重回空巢状态,前后反差使其心理上产生严重失落感,很容易导致抑郁症,出现失眠、头晕、食欲下降、胸闷憋气、乏力等症状。

研究表明,老年人中有85%存在不同程度的心理问题,空巢老人尤为严重,27%的老人有明显的焦虑、忧郁等心理障碍,容易出现节后抑郁症。

专家指出,空巢老人在节后应积极进行自我心理调适,多参加户外活动和交往,多接触新事物,走出相对封闭的生活空间,保持健康、开朗的心态,保持心理平衡,提高自身适应和心理承受能力。

(高翔)

## 工商部门介入iPad商标侵权案

苹果公司可能被处以巨额罚款

记者近日获悉,此前媒体报道的ipad商标权之事有了新的情况,在唯冠科技(深圳)有限公司(以下简称“深圳唯冠”)与苹果公司对簿公堂的同时,深圳唯冠还向工商部门投诉,西城工商分局经检科已立案调查,有可能向苹果公司开出天价罚单。

据了解,早在2000年时,唯冠国际旗下的唯冠台北公司在多个国家与地区注册了iPad的

商标,第二年,唯冠国际旗下的深圳唯冠又在中国内地注册了iPad商标的两种类别。此时,苹果公司并未推出iPad平板电脑产品。2006年,苹果公司准备推出iPad时,发现iPad商标权归唯冠公司所有,于是以撤销闲置不用商标为由,在英国起诉唯冠公司,但最终败诉。

2009年,唯冠台北公司将iPad全球商标权转让给苹果公司。但唯冠方面表示,iPad的

中国内地商标权并不包含在转让中,在中国内地,iPad的商标权属于深圳唯冠所有,唯冠台北公司没权力将其出售。之后,苹果公司联合起诉深圳唯冠,要求法院判iPad商标专用权归自己所有,并索赔所受损失400万元。深圳市中级人民法院在2010年4月19日受理此案,并于去年三次开庭审理,去年12月,深圳中院作出一审判决,驳回苹果公司诉讼请求

求。苹果公司不服,向广东高院提起上诉,案件目前还在审理过程中。

据媒体报道,去年12月,唯冠公司代理律师表示,唯冠公司已开始在广东地区对苹果公司授权经销商提起诉讼,要求苹果公司经销商停止侵权——停止使用iPad商标,深圳市福田区人民法院、惠州中院已分别受理案件。

双方在对簿公堂的同时,唯冠方面于去年年初向西城工商分局进行了投诉,西城工商分局经检科立案受理此案。据有关人士透露,工商部门在案件总结报告中指出,苹果公司有可能被处以巨额罚款。

(袁国礼)