



5日10时23分惊蛰： 九尽桃花开 春醒黄鹂鸣

新华社天津3月3日电 “微雨众卉新，一雷惊蛰始”，北京时间3月5日10时23分将迎来惊蛰节气。此时节，大地回春，蛰虫初醒，风含情，水含笑，天气暖了。

当太阳到达黄经345度，春天的第三个节气惊蛰到来，标志着仲春时节的开始。

民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍说，自古以来我国民间就有“数九”习俗，即从冬至起，每九天算一“九”，数“九九”八十一天，到了惊蛰，“九九”已尽。惊蛰节气又分三候，五天

一候，其初候叫“桃始华”，即桃花开放，而在“二十四番花信风”中，这一候的标志花卉就是桃花。

桃花是春天的使者。每年惊蛰时节，耕牛遍地走，桃花处处开，春风真正暖到了人们的心里。在北方，桃花还是蓓蕾点点，而在南方，桃花已是繁花满枝，姹紫嫣红，一层层娇艳的红蕊缀满枝头，密密匝匝，灼灼妖烧。《诗经》有云：“桃之夭夭，灼灼其华。”

自古以来，绚烂的桃花就是诗人们竞相歌咏的对象。元稹说，“桃花开蜀锦，鹰老化春鸠”；杜甫说，“桃花一簇开

无主，可爱深红爱浅红”；苏轼说，“竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知”。

王来华说，在歌咏春日桃花的佳作中，唐朝诗人崔护所作《题都城南庄》一诗因寄情于景，写得尤其感人：“去年今日此门中，人面桃花相映红。人面不知何处去，桃花依旧笑春风。”春风中的桃花是何等的艳丽，而“人面”竟能“映”得桃花分外红艳，足以烘托“人面”之美。只是桃花依旧开，而心仪的姑娘此时却未得见，对景牵情，伤时感物，桃花之美，一时却成了遗憾之美。

春天就是春天，生机勃勃，生机毕现。听：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天”“独怜幽草涧边生，上有黄鹂深树鸣”“绿阴不减来时路，添得黄鹂四五声”……作为人们心目中的吉祥鸟，春天的另一位使者——黄鹂，在初绿的枝条间穿来跳去，声声鸣唱，悦耳动听，仿佛送来了与春天相伴的好消息。

春日生机从雨水节气开始，至惊蛰节气始近高潮。在这个“红入桃花嫩，青归柳叶新”的仲春时节，就是不想马上抬腿出门去踏青，阵阵春意也会借着春风和鸟儿的鸣叫惹得你心头荡漾。你还等什么，去和美丽的春天来一个大大的拥抱吧！

全国赏花游热度大涨 春游热门目的地 有哪些？

春风吹拂，全国各地的花朵开始竞相绽放，赏花旅游成为春季最受欢迎的旅游活动之一。3月1日，同程旅行发布《2024踏青季旅游出行趋势报告》。报告显示，3月赏花游的热度同比上涨超过3倍，成为春季旅游市场的亮点。江西婺源、西藏林芝、浙江杭州、湖北武汉、云南罗平、贵州毕节、四川金川、新疆伊犁、江苏无锡以及江苏兴化等，成为游客追捧的热门目的地。

同程旅行数据显示，在众多国内赏花目的地中，最近一周，林芝的酒店预订量同比上涨82%，毕节酒店预订量同比上涨85%，显示出游客对赏花游的热情。

今年春季赏花游市场呈现出“长短结合”的特点，5天以上的中长线赏花游和3天以内的周边高频短途出游均受到游客的青睐。

近年来，西溪湿地公园、北京世界花卉大观园、武汉园博园等众多国内景区和目的地，将赏花踏青和中国传统文化相结合，推出了花朝节、花神巡游等与传统文化相关的赏花活动。据不完全统计，2023年各地举办的花朝节相关主题活动超过200场，预计今年将有更多与非遗和传统文化相关的赏花活动，吸引游客前往。

据《长江日报》

专家提示 冬春季儿童感冒后 需警惕中耳炎

不少儿童医院耳鼻喉科临床专家提示，冬春季由感冒引起中耳炎的患儿就诊量增多，家长需警惕，保护好孩子的耳健康。

很多家长不理解为什么感冒会引起儿童中耳炎？浙江大学医学院附属儿童医院耳鼻喉科主任付勇解释，人的耳朵与鼻腔、口腔是相通的，这个通道叫咽鼓管。咽鼓管一端开口位于鼻腔后方鼻咽部的侧面，另一端开口位于中耳腔。

相比于成人，儿童的咽鼓管还没有发育完全，相对更短、更宽、更直，与咽部连接的角度更平坦。这样一来，孩子上呼吸道感染后，很容易发生逆行感染，咽部、鼻部炎症向咽鼓管蔓延，鼻咽部的细菌或者病毒就容易通过咽鼓管进入鼓室，感染中耳。

付勇提醒，当孩子出现耳朵疼、耳鸣、听力减退、发热、精神不振等全身症状时，家长要提高注意，警惕中耳炎的发生，及时就医，谨防部分严重急性中耳炎导致的鼓膜穿孔。

专家表示，中耳炎属于儿科门诊中的常见病、多发病，在大多数情况下，急性中耳炎都不算是急诊，家长没必要过分紧张。

据新华社

关于肥胖，世卫组织这么说

新华社北京3月4日电 3月4日是世界肥胖日。今年世界肥胖日的主题是“让我们谈谈肥胖和……”，关注日益增长的儿童和青少年肥胖问题。如何界定肥胖？肥胖有何危害？如何预防？

根据世界卫生组织官网介绍，超重和肥胖是指对健康构成风险的异常或过度的脂肪积累。超重和肥胖以身体质量指数(BMI)为衡量标准，即体重(千克)除以身高(米)的平方。对成年人来说，BMI超过25被视为超重，超过30被视为肥胖。对于儿童和青少年(19岁及以下人群)来说，在定义超重和肥胖时需考虑年龄因素。

世卫组织1日援引英国《柳叶刀》杂志刊发的一项研究报告说，2022年全球肥胖人口已超过10亿，约占全球人口的八分之一。其中，约1.59亿肥胖人口为5岁至19岁的儿童和青少年，8.79亿为成年人。该研究还显示，从1990年到2022年间，全球成年人中的肥胖人口增加了一倍多，5岁至19岁儿童和青少年中的肥胖人口更是增加了约3倍。

世卫组织说，肥胖是一种复杂慢性病，且会导致其他多种疾病发病风险提升。例如，肥胖会导致患2型糖尿病和心脏病风险增加，影响骨骼和生殖健康，还会增加患某些癌症的风险。此外，肥胖还会影响睡眠、活动能力等与生活质量相关的因素。

从社会层面来看，肥胖造成的公共卫生负担正在加重。世卫组织资料显示，2019年，全球约有500万人死于与BMI过高相关的非传染性疾病，包括心血管疾病、糖尿病、癌症、神经系

统疾病、慢性呼吸系统疾病和消化系统疾病等。如果不采取任何措施，到2030年，超重和肥胖在全球产生的经济成本预计将达到每年3万亿美元，到2060年将超过每年18万亿美元。

世卫组织强调，超重和肥胖以及与其相关的非传染性疾病在很大程度上是可以预防 and 控制的。从成因来看，超重和肥胖是能量摄入和能量消耗不平衡的结果。多数情况下，肥胖是一种由易导致肥胖的环境、心理社会因素和遗传变异等引起的多因素疾病。

在个人层面，预防肥胖的关键在于实现消耗能量与摄入能量的平衡。世卫组织建议，为了实现这一目标，人们可以限制脂肪总量摄入，并将脂肪摄入从饱和脂肪转向不饱和脂肪；增加水果、蔬菜、豆类、全谷物和坚果的摄入并限制糖的摄入。为了增加能量消耗，人们可以提高体育活动水平，例如日常进行至少30分钟的定期、中等强度的活动。在社会层面，预防肥胖需要多部门联合行动，包括食品的制造、营销和定价等部门以及与健康相关政策的制定部门等。

儿童和青少年时期超重和肥胖会直接影响健康，并与多种非传染性疾病的更高风险和更早发病相关。据世卫



资料图片

组织建议，遏制儿童和青少年肥胖的核心干预措施包括支持和促进母乳喂养，监管向儿童不当营销食品和饮料，监管学校附近高脂肪、高糖和高盐产品的销售等。

为倡导全球和全社会重视肥胖问题，世界肥胖联盟于2015年设立世界肥胖日，时间定为每年的10月11日。自2020年起，世界肥胖联盟将世界肥胖日从原先的10月11日改为每年3月4日。

