

人勤春早 农事忙

惊蛰时节,春雷萌动,在我市广袤无垠的田野上,一幅生机勃勃的春耕画卷正徐徐铺展。

近日,在寿阳县西洛镇常村的梨园和山楂园里,山西农业大学果树研究所副所长王勇手持剪刀穿梭果树间,为农户们讲解科学种养技术,近20位果农围在他身旁认真学习。

“春耕时,一定要重视施有机肥、果树修剪和病虫害防治”“要及时发现、治疗、清理果树发生腐烂病的部位”……王勇的讲解引发阵阵讨论。种植大户陈牛小家里种植了70多亩果树。他说:“回去我就按照专家的办法来修剪我的果树,今年增收有底气!”

春潮涌动处,位于灵石县的山西鑫奥特农业开发有限公司的美早樱桃示范基地内,樱桃花如霞似锦,竞相怒放。技术员张少春手持授粉器穿行花海,绒毛刷精准轻点每簇花蕊。他说:“人工授粉能提高坐果率,保证产量。”

与此同时,太谷区任村乡任村的新绿优设施蔬菜种植园区内,种植户们正抢抓农时,开展翻耕、垄地、滴灌设施铺设等工作,田间地头一派繁忙的春耕景象。负责人张京透露,他们正紧锣密鼓地筹备18个设施大棚的春耕春种,预计下周定植西红柿。任村乡党委副书记白杰表示:“作为农业乡镇,我们将科学规划,抢抓农时,坚决打赢今年农业生产的第一仗,为粮食稳产增产、农民持续增收奠定坚实基础。”

(李娟)

一阵催花雨,数声惊蛰雷。惊蛰,又名“启蛰”,此时节春雷始鸣,春气萌动,惊醒了蛰伏于地下越冬的蛰虫。

惊蛰是二十四节气中的第三个节气。通常在每年公历3月5日、6日到来。惊蛰反映着自然界生物受节律变化影响而萌发、生长的状态。

时至惊蛰,阳气上升、气温回暖、雨水增多,万物生机盎然。

顺应天时 养阳气

惊蛰时节,万物复苏。惊蛰养生,我们在日常生活中有哪些需要注意的地方?近日,在晋中市中医院治未病科,副主任中医师闫钧分别

从饮食、起居、情志等方面为大家提供了全面、实用、贴心的养生建议。

闫钧指出,惊蛰时节养生要遵循“春夏养阳”的原则,注重调整作息时间和饮食习惯。虽然天气逐渐变暖,但昼夜温差仍然较大,保暖工作不可松懈,以免感冒侵扰。在饮食方面,建议多食用一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物,如鸡蛋、牛奶、新鲜蔬果等,以增强体质。同时,还要少量食用酸性食物,多食用一些甘甜的食物,以滋养脾胃之气,促进消化吸收。

此外,保持舒畅的心情也对养生大有裨益。闫钧建议,大家可以通过听音乐、阅读、旅游等方式来放松心情,缓解压力。“我们不仅了解到惊蛰时节的养生知识,还学会了如何在日常生活中运用这些知识来保持身心健康。”前来咨询的市民李先生说。

惊蛰时的养生,要根据自身体质差异进行调养。最基础的是保持自身的精神、情志和气血如春日一样明朗畅快,富有生机。为了引导公众科学养生,我市各地还举办了各类惊蛰养生活动,让人们在了解传统文化的同时,也能掌握实用的养生知识。

(王爱媛)

春雷响万物生 惊蛰至养生时

本版策划:路丽华
本版统筹:武玲芳

有效运动益健康

春雷始鸣,蛰虫惊醒。惊蛰时节,天气转暖,市民们纷纷走出家门,享受户外运动带来的乐趣与益处。

在市城区玉湖公园,晨练的人们络绎不绝。他们或悠闲散步,或轻盈慢跑,或打太极拳,每个人的脸上都洋溢着幸福的笑容。一位正在打太极拳的老大爷感慨地说:“惊蛰时节练太极拳,感觉特别舒服。太极拳动作柔和缓慢,既能锻炼身体,又能修身养性,让我每天都充满活力。”

除了传统的健身方式,放风筝也成为一大亮点。在市城区百草坡公园,五彩斑斓的风筝在蓝天白云间自由翱翔,孩子们在家长的陪伴下,欢快地奔跑着、欢笑着。市民郑凯表

示:“放风筝不仅能锻炼身体,还能增进亲子关系,让孩子在快乐中成长,真是一举多得。”

随着人们生活水平的提高和健康意识的增强,骑行也成为备受青睐的运动方式。骑行爱好者骑着自行车穿梭在城市的大街小巷,享受着春风拂面的惬意。朱星星告诉记者:“骑行不仅能锻炼身体,还能欣赏沿途的美景,感受春天的气息,真是太棒了!”

运动达人李伟表示:“惊蛰时节,万物复苏,正是进行户外运动的好时机。适量运动不仅能促进身体健康,更能让人精神焕发,满怀热情地迎接春天的到来。”

(武玲芳)

润肺生津品梨香

晋中自古就有惊蛰吃梨的习俗。惊蛰前夕,不少市民纷纷购买酥梨,准备在惊蛰当天食用,以此表达对美好生活的祈愿和对健康的追求。

惊蛰前夕,记者走访了市城区的多个农贸市场和水果店,发现梨的品种非常多,酥梨、雪梨、蜜梨、莱阳冰糖梨等,应有尽有,吸引了不少市民选购。

在市城区安宁街的一家超市内,商家特意设置了“惊蛰吃梨”的促销区。正在选购梨子的市民王女士表示:“梨有润肺止咳的功效,很适合这个季节吃。为了吃得更健康,我都会将梨和蜂蜜蒸着吃,不但美味,还有润肺去燥的功能。”

在市城区菜园西街,正在路边摊

挑选梨子的市民李女士告诉记者,这是榆次本地东赵乡产的梨子,味道不错。她告诉记者:“惊蛰这天吃梨,是我们家多年的传统了。每到这个时候,我都会提前准备几个梨子,和家人一起吃。惊蛰吃梨寓意远离疾病,希望家人都能身体健康。”

中医学博士王平表示,惊蛰时节,乍暖还寒,气候比较干燥,很容易使人口干舌燥、外感咳嗽。梨性寒味甘,有润肺止咳、滋阴清热的功效,民间素有惊蛰吃梨的习俗。梨的吃法很多,比如生食、蒸煮、榨汁等,特别是冰糖雪梨,对咳嗽具有很好的疗效,且制作简单方便,平时不妨将其当作甜点食用。

(张颖)