

春光无限好 踏青正当时



踏青,又叫春游、探春、寻春。于花草返青的春季,结伴到郊外原野远足踏青,并进行各种游戏以及蹴鞠、荡秋千、放风筝等活动。中国的踏青习俗由来已久,传说远在先秦时已形成,也有说始于魏晋。据《晋书》记载:每年春天,人们都要结伴到郊外游春赏景,至唐宋尤盛。



一年之计在于春。春天是万物复苏的季节,也是踏青春游的好时节。绿草茵茵,山花烂漫,四月的春风吹来了又一个逐梦的花季。我们怎能错过春天的美景?与亲朋好友来一场踏青春游,可以亲近自然、回归自然、融入自然,远离城市的喧嚣和污染,品味绿色,放松身心,缓解工作中的压力。

进入四月下旬,让人感受到了春的气息。这个时候带着家人或约上三五好友踏青,成了这个时节最幸福的事情。

如果您平时缺乏运动,或长期伏案工作,或整天在闹市中奔波忙碌,此时,走进大自然的怀抱中,呼吸到更多新鲜空气,沐浴到更多的阳光,您一定会觉得不虚此行。

踏青时,身体各部分的活动又会促进血液循环和新陈代谢,这对于增强体质、提高免疫力大有裨益。而且,当您到郊外田野、森林湖滨领略美景时,还会呼吸到清新甜润的空气。

由于空气中的负氧离子不仅能增强大脑皮质功能,使头脑清醒、精神振奋,而且能增强心肺功能、促进血液循环、刺激人体造血功能,因此被誉为“空气维生素”。同时,在青山绿水中放眼远眺,对视力也大有益处,可以预防近视。

踏青的好处

春季外出踏青对人体是有诸多益处的。如穿林过涧呼吸新鲜空气,可清肺健脾,增强心肺功能;攀峰越岭,可舒筋活络,防止关节老化;疾步快走,可促进血液循环,预防动脉硬化;举目远眺,可以开阔视野,推迟视力退化;通过消耗身体热量,可以促进胃肠蠕动,改善消化功能,增进食欲等等。

而气候适宜的春季,空气中的“长寿素”——负氧离子较多,据测定,在大城市的房间里,每立方米空气中只有40~50个负氧离子,郊野却有700~1000个,海滨和山谷高达2000个

以上,对增进人体健康大有裨益。它不仅能杀死空气中的多种细菌,还可以调节大脑功能,促进血液循环和新陈代谢,提高人体抵抗力,还可以消除疲劳,振奋精神,并具有镇痛、镇静、镇咳平喘、降血压等功效,对于高血压、气喘病、神经衰弱、关节炎都有治疗作用。因此也被称为“空气维生素”。

此外,野外春风和煦,光线适宜,使人产生一种非常舒适的感觉,由于紧张工作而产生的疲劳感觉,也会因此而消散。另外,可以使人的心跳和呼吸放慢,从而使心肺得到休息。有人测定,在野外,每分钟心脏跳动比

在城市要减少4~8次,个别情况可减少14~18次,呼吸可减少2~3次,这是极益心肺的。

青山绿水也能给您的视觉带来一定的冲击力,对视力大有益处。置身于山水之间,放眼望去,会使眼内睫状肌放松,眼球屈光调节机构放松,预防近视。绿色,对眼睛又是一种良性刺激,会使人视力敏锐,心境平静。

对于在室内蛰伏了一个冬季的老年人来说,踏青更是不错的选择。您可以徜徉游览,调剂神经,使大脑皮层中的兴奋和抑制过程得到改善,同时也可陶冶性情,健体强身。

踏青注意事项

春季气候湿润,容易滋生细菌,要尽量避免饮用生水和吃不卫生的食物。不要席地而坐,以免受潮致病。近距离出游,最好自备干粮及茶水。“春困”是常有的感受,因此要避免过度劳累,特别是患有高血压、心脏病、哮喘等慢性病的中老年人,春游时要量力而行,不要登高走远路。景色迷人常易使人乐而忘返,要注意节奏。

警惕旅游病

如苯海拉明、扑尔敏等。

2.旅游露宿症 有些青年人在夏、秋旅游时,为了贪图凉快,喜欢在野外露宿。结果,第二天醒来不是头痛、头晕,就是腹痛、腹泻、四肢酸痛,周身不适。预防旅游露宿症,最好的办法是不在野外露宿,如确实找不到住处,也应搭个简易帐篷,且露宿地点应选择干燥、通风、平坦之处,最好选择东南坡,搭地铺时,可找些干草当“褥子”,既防潮又解乏。

3.海滨旅游症 海滨空气湿度大,空气中钠离子含量较高,患有急性风湿病、糖尿病、甲状腺功能亢进、渗出性胸膜炎和心力衰竭的人不宜去海滨旅游,否则会加重病情,患上海滨旅游症。

4.洞穴旅游症 洞穴里固然凉爽,但并不是任何洞穴都可随便进去的,一些人迹罕至的岩洞、荒废的古塔,长年无人去,阴冷潮湿,久而久之,便会滋生各种各样的细菌、病毒,游人会被感染;而且这些地方还常有毒蛇、蝙蝠等出没。因此,外出旅游不要见洞即进,要调查清楚,以免受到伤害。

踏青防“三毒”

如五色梅、洋绣球、天竺葵等。

2.防蜂毒 蜂毒主要含蚁酸、神经毒素和组胺等,可引起人体溶血、出血和中枢神经损害。毒力以蜜蜂最小,黄蜂和大胡蜂较大,竹蜂则最强。因此,外出踏青不抹香水、发胶和其他芳香的化妆品,以免招蜂;携带的甜食和含糖饮料要密封好。若不小心触动了蜂巢,引起蜂群骚动,应就地蹲下。若遭受蜂蜇,应立即小心拔出毒刺,然后选择适宜的洗液冲洗伤口:如系蜜蜂蜇伤,可用肥皂水或干净水冲洗。

3.防病毒 有一种流行性出血热毒与野外活动的关系密切。原来,此种病毒的携带者是鼠类,特别是野鼠,故该病的流行区域多在山间田野接壤的地方,以每年初夏5~6月或晚秋10~11月为流行“旺季”。但是近年来疫区有所扩大,流行季节也提前到春季,因而对春游踏青的人们构成威胁。因此,野外活动不可在山林或草丛中躺卧或睡觉;野外归来先要清扫掉衣服上的尘土;外出宜穿长袖衣裤,以防不测。

赏花

“道白非真白,言红不若红,请君红白外,别眼看天工。”盛开时的杏花,艳姿娇媚,繁花丽色,胭脂万点,占尽春风。忽一日,杏花悄然绽放,远看绯云一片,近瞧云霞万朵,云蒸霞蔚,明艳芳菲。迈入花海中,漫步杏林间,铺天盖地的杏花将你置身于紫雾彩霞之中令人目不暇接。春天,百花盛开,正是赏花的

大好时节,人们常把赏花与养生结合起来看待。在宁静的花园里,呼吸放慢而均匀,血流减缓,心脏的负担减轻,嗅觉、听觉和思维活动的灵敏性也会得到增强。

当您劳累烦闷之际,或漫步公园花丛,或一瞥案几盆景,看到如鸟似蝶,如钟似管,如杯似盏,形态各异、五彩缤纷的花朵往往会使精神一振,烦恼顿失。

花亦如人,观之闻之似能解人苦乐。淡香仿佛在轻轻地诉说,浓香犹如在欢愉地歌唱,芳香恰似在唤起美好的回忆,幽香好像在安抚烦乱的思绪。千姿百态,在和人们进行情感的交流。

需注意的是,花卉同时也会带来诸多过敏反应,赏花需视个人情况而定。

挖野菜

一说到春天的吃,离不开土地的精华——野菜。这个时节,正是野菜生长最盛的时候,欣赏美丽春光的同时,采摘一把大自然赐予的野菜,做成美味与家人朋友一起品尝,真是美滋滋……

坐在田埂放眼望去,田野里一片片泛着青,偶尔一朵两朵的小黄花,在风中摇曳,可爱至极。踏青挖野菜,让我有机会与大自然零距离接触,在田野中呼吸着带有泥土芬芳的新鲜空气,

荡涤去整个冬季积存在胸中的污垢,看小小的嫩叶从松软的泥土里钻出,闻野菜与泥土的芳香,去咀嚼春天的味道,这着实是个令人心动的明智选择。对于久居城市的人们来说,来一场郊外之行,无异一顿快乐的精神大餐,让人回味无穷,当然还会收获辛勤劳动的“丰硕成果”——几大包野菜。

想尝尝把那个土地的精华中咀嚼在口中的感觉吗?那就

采野菜去吧!别忘了带上挖野菜必备工具:镰刀——用来割菜叶、尖铁铲——用来刨菜根、菜篮或袋子——用来装野菜、水杯——挖野菜累了喝口水。

虽说春天是吃野菜的季节,但专家提醒,因为植物有防病虫害的需求,公园会不定时进行打药,所以公园里的野菜不安全,且容易误食和中毒。此外,野菜虽营养价值高,但胃肠消化能力差的人应少吃。

草莓采摘

四月春光烂漫,正是采摘季。近日,记者发现,不少市民趁着周末休息时间,携妻带子或结伴好友到果园体验采摘乐趣。

记者在草莓种植基地看到,一簇簇又大又红的草莓娇艳欲滴,吸引很多市民前来采摘。“虽然草莓在超市里也可买到,但就是想带孩子一起来体验采摘乐趣,不仅可吃到甜甜的草莓,还可享受到劳动的乐趣。一听说要摘草莓,孩子们都兴致勃勃,充满激情。”市民李先生说。

现在的孩子接触最多的不是电子产品就是玩具,摘草莓

虽然很费时费力,可这样的方式能让孩子得到成长,并且感受到大自然的神奇,体会到采摘的乐趣。在草莓大棚里,一颗颗鲜红的草莓在绿叶的映衬下更娇嫩了。孩子们都提着篮子认真地挑选着熟透的草莓。“妈妈,你看,这是我自己摘得草莓哦!”一位小女孩儿一手拿着一颗大草莓向自己的妈妈炫耀着。

童年是培养孩子劳动习惯的最佳时期。这个时期的孩子好奇心强,模仿性强,活泼好动,正是进行劳动教育的好时机。

劳动并非和痛苦相连,它也可以是愉悦的体验。父母要做的事就是让孩子感受到劳动的愉悦,让孩子借助童年时对劳动的美好体验,走上热爱劳动的道路。

春暖花开,和孩子一起和春天约会,一起体验采摘的乐趣吧!

趁着春光正好去踏青吧!那便不会辜负了这大好的春光和这流连忘返的风景;知道闹市中也有美好风景,你呼吸的空气会很新鲜,看到的天空会是蓝色的;放下手机离开网络,陪着你的家人一起静享好时光。