



三月「旅游新向标」: 赏花季接棒春节档 「踏青热」高峰到来

近日,马蜂窝旅游大数据平台,通过分析境内外100个目的地的热度变化,对3月旅游趋势进行了预测。

数据显示,境内游方面,赏花显著上升为最热门主题。上海、重庆、湖南、湖北等多地的油菜花、樱花、梨花、郁金香相继绽放,各地纷纷推出自己的赏花攻略,吸引了众多想要出门踏青的游客。

综合境内外排行榜发现,3月的境内目的地涨幅明显高于境外目的地涨幅。境内目的地涨幅榜首的江西婺源,涨幅达到323%,境外涨幅最高的新西兰皇后镇则仅为80%。马蜂窝数据研究中心负责人马禹涛分析称,这一现象的出现,主要由于春节长假已释放了大部分长线旅行需求,进入3月,赏花季将接棒春节档,以踏青为主题的短途境内游、周边游或将重回高峰。

春游正当时,各地赏花攻略出炉

数据显示,3月境内新晋热门目的地分别是江西婺源、四川稻城、浙江乌镇、湖南凤凰、广东顺德、广西阳朔、福建鼓浪屿、四川峨眉山、云南腾冲和山西平遥。

随着天气变暖,全国大部地区开始进入赏花期,预计将有较大规模的游客利用清明小长假出游赏花。受此影响,以自然风光为主要旅游资源的目的地热度上升较为明显。数据显示,江西婺源、西藏林芝、河南开封、江苏扬州和四川稻城等境内目的地涨幅均在140%以上。

今年首次进入榜单的江西婺源涨幅达到323%,排名第25位,热度上升明显。漫山遍野的油菜花田与保存完好的徽派建筑群是婺源独有的旅游特色,3月份是去婺源旅游的最佳季节,油菜花陆续开放。

此外,西藏林芝桃花节将于3月29日开幕,桃花观赏最佳时节大约在3月15日至4月20日,届时粉色的野生桃花将开满山谷。西藏于2月1日起开始推行的“冬游西藏”景区门票政策将持续至4月30日,全区115家A级旅游景区将继续免费为所有游客开放。



江西婺源油菜花

3月境内热门旅游目的地排行榜显示,排在前十的分别是北京、成都、上海、重庆、西安、厦门、三亚、广州、杭州、南京。

其中,北京的凤凰岭、天坛是赏杏花的好去处,成都可观赏的花卉较多,油菜花、



西藏林芝桃花

樱花、桃花、梨花均在3月盛放,青白江、龙泉、梨花溪等均是热门赏花地。上海的宝山顾村公园、共青森林公园等地,则是赏樱花的好去处,在上海植物园、静安大宁公园等地,还将看到盛放的郁金香。

日本赏樱季将至,迎来旅游旺季

境外最热门的赏花目的地是日本,每年的3月15日至4月15日被定为日本的樱花节,从南至北,日本各地樱花渐次绽放。根据最新的樱花盛开时间预测,福冈、东京、名古屋、大阪等地樱花将率先开放,最适宜作为赏樱第一站。

数据显示,3月份日本的旅游热度涨幅并不大,东京涨19%,大阪涨26%。马禹涛分析称,主要由于日本在春节期间一直维持较高的旅游热度;因此接踵而至的樱花季虽涨幅不大,但热度仍然较高,相关旅行产品价格预计也将出现较大幅度的上涨。

3月境外热门旅游目的地排行榜显示,排在前十的目的地分别是香港、普吉岛、曼谷、新加坡、巴厘岛、清迈、芽庄、东京、大阪和澳门。新晋热门目的地包括日本冲绳、韩国济州岛、菲律宾薄荷岛、美国夏威夷、越南美奈、日本福冈、新西兰皇后镇、中国台湾九份、美国关岛和菲律宾巴拉望。



日本樱花

警惕“坐”出来的疾病

如何坐才算“坐对”

健康美好的人生,是“走”出来而非“坐”出来的。人类的日常活动量随着文明和进步而下滑,低头和久坐,更是现代人的日常生活写照。

即使在健康意识提升的今天,大多数人依然忽略了“坐”的隐秘杀伤力,充其量将其与“肥胖”及“腰酸背痛”挂钩,没有意识到真正的健康风险。

变胖变懒惹病上身

长时间久坐会让一个人变胖、变懒,继而导致身体上的疼痛,尤其背部疼痛,久而久之会蔓延至颈部、背部和腰部脊椎。此外也会增加患心脏病、糖尿病及癌症等疾病的风险,并且容易出现负面情绪如抑郁。

不健康的久坐生活模式也会延续到孩子身上,形成恶性循环。调查显示,美国有30%的肥胖儿童的缺课时间,比平均缺课时间多出2天,考试分数较低,每年医药费开销平均达2741美元,额外病假平均至少1个星期,寿命较短。

大部分人不论是开车、上学或上班还是吃饭,都在坐,在家时则坐着看电视、上网或玩手机等,除了睡眠,2/3时间都处于久坐不动的状态。世界卫生组织指出,一个人每天必须有至少30分钟的活动量,一个星期运动5次,但超过60%的人没有达到标准。

做运动也得常活动

一个人只要每天或每个星期固定运动,就能改善久坐成病的问题?事实并非如此,下面是一些正确的认识。

运动确实有助于健康,但若是长时间久坐,即使每个星期打球、健身一两次,效果也不大。人体需要的是全天候的“活动”,不同于“运动”。

全天候“活动”的最基本标准是,每坐30分钟就要起身活动一次,比如去厕所、伸懒腰、活动筋骨,这些简单的小动作,都是必要且正确的“活动”,可确保血液循环。

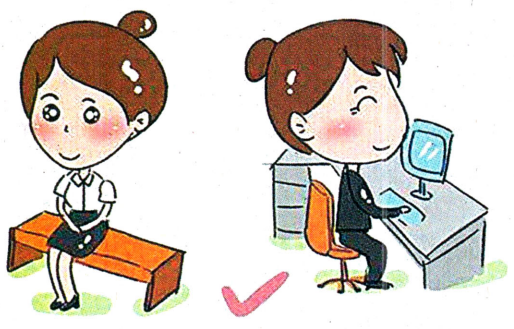
不一定非要进行激烈的有氧运动或全副武装去跑步、踩单车、游泳等,最重要的是不要让自己长时间维持同一个姿势。

步行是目前所知最好的日常活动,虽然没有规定每次要走多远多久,但对于每天以坐为主的人来说,多走走总有什么好处。

如何“坐对”

究竟如何才算“坐对”?

在讲究正确坐姿之前,首先必须有“正确的椅子”——能够上下调整高度和前后活动的座椅



十种特殊情况伤心脏

引发心脏病的原因有很多,常见的有肥胖、吸烟、饮食无度、高血压、高胆固醇等。除此以外,还有鲜为人知的原因,美国《预防》杂志网站近日对此进行总结。

初潮早于12岁。女性青春来得越早,未来患心脏病的风险就越高。英国牛津大学学者发表在《心脏病》杂志上的一项研究成果显示,与13岁以后来月经的同龄人相比,12岁以前来月经的女子晚年患心脏病的可能性增加了10%。

服用减肥药。美国科罗拉多大学医院的心脏病专家安伯·肯纳认为,任何具有刺激作用的药物(包括大多数减肥药)都会损害心脏。它们会升高血压和心率,从而对心脏施加压力。

得了重流感。加拿大多伦多大学的研究者发表在《新英格兰医学杂志》上的研究成果显示,得流感后一年内心脏病发作的几率会增加6倍。

孤独寂寞。美国杨百翰大学的研究者发现,感到孤独和社会隔离会使人患心脏病的风险增加30%。

怀孕。孕妇的血容量会翻倍,加重心脏负担。如果孕妇还有妊娠糖尿病、高血压,今后得心脏病风险将大大增加。

情绪不佳。心情痛苦会导致真正的心脏问题,甚至造成“心碎综合征”。任何令人情绪起伏的事件(如丧亲、经济困难、经常搬家或离婚)都有可能带来心脏问题。

长期大量饮酒。适量饮酒(每天不超过1杯)是安全的,超过这个限度就会增加心脏风险。

有炎症性疾病。红斑狼疮和类风湿性关节炎这两种自身免疫性疾病有两个可怕之处:它们更有可能影响女性,且会增加患者患心脏病风险。

童年时受过虐待。美国哥伦比亚大学的研究者发现,童年时期经历过3次以上创伤性事件(如遭受虐待或被欺凌)的女性,成年后患心脏病风险会上升。

接受过多动症的治疗。用来治疗多动症的最常用药物就是兴奋剂,这些药物会增加心率和血压,长期服用可能造成患者的心脏病风险轻微上升。

□ 蔡利超

踏入三月,气温回暖,人们也逐渐从长假的“胡吃海塞”和混乱作息中逐渐回到正轨。每逢佳节胖三斤,假期结束不少人开始准备减肥。有人打起了节食的主意;有人想给油腻负荷过重的肠胃清理一下,减轻负担;还有的人想继续大吃都没有胃口。所有的诉求都指向清淡饮食,营养专家却告诉你,清淡饮食不等于不吃肉只吃菜或者干脆不吃,小心过犹不及引起肠胃的另一场紊乱。只有让肠胃先回到正轨,大人小孩才能振奋精神,投入工作学习。

别盲目节食清肠胃

在过去的二月,不少人连日探亲访友,主人家热情招待,一不小心就吃了很多桌上的各种年货,通常是油炸食品、零食糖果,然后再来一场大鱼大肉的宴请。不知不觉,体重飙升上去了,平时注重健

菜、肉类、蛋白质,各种食物都要吃一点。重要的是,每餐不要过饱,三餐时间要恢复规律,毕竟放假期间晚睡晚起和聚餐时间拖长,多数会导致就餐时间不规律。

另外,在均衡营养基础上,可适当多吃青菜水果,尤其是粗纤维类果蔬,带叶青菜每日总量可以吃500克左右;鸡蛋牛奶等补充蛋白质食品也不能少。至于粗粮一类健康食品,如果感觉肠胃负荷过重,也要适量减少。

再者,饮食清淡不是体现在食物的种类少,而是体现在烹饪的方式,少高温爆炒、少煎炸,调料上少油、少盐、多蒸、煮等。在以上大方向下,可以根据自己的口味喜好搭配肉、菜、饭,无需僵化照搬各类“养生食谱”。

幼儿肠胃功能紊乱如何调节

各项身体机能发育尚未成熟的幼儿,

吃生冷东西,实际上常温下的水果适量吃一点并无不可;调理肠胃期间,也可以用酸奶代替牛奶,担心冷冻的酸奶太刺激的话,液态酸奶可以带着容器放置到温水中加温到40摄氏度左右(凝固型酸奶则不能加热),这样不会破坏酸奶中的益生菌等有益物质,有助恢复肠胃。必要时可直接适量服用益生菌。

送你两款开胃汤水

独脚金排骨汤

开胃消积,平肝解郁,小儿食积的经典汤方。

用料:独脚金30克,排骨500克,蜜枣2个,姜3片。

做法:

①把独脚金放到清水中泡一泡,清洗



干净备用;

②排骨洗净切段,先焯水或直接使用;

③全部材料一起加水2500毫升煲2小时。

鲜淮山赤小豆扇骨汤

春温渐至,湿气困重,易出现便秘等症状,鲜品淮山可润肠消滞通便(注意不要使用干品淮山,易致大便干结)。

用料:鲜淮山500克,赤小豆30克,扇骨500克,姜3片。

做法:

①鲜淮山去皮切大块备用,扇骨余水备用;

②汤煲加入扇骨、赤小豆和姜,加水2500毫升大火煲滚后转中火煲1小时20分钟;

③加入鲜淮山大火煲30分钟,再加适量盐调味后即可。 □周洁莹 吴佳仪

早春三月 怎样吃出精气神

营养专家:不要在节日暴饮暴食后盲目节食清肠胃,以免肠胃功能紊乱

身节食的成果毁于一旦,赶紧重新开“吃草”。

南方中西医结合医院营养科主任张广焕介绍,很多人为了减肥,从无节制暴饮暴食走到另一个极端,只吃菜,不吃肉,甚至干脆一顿两顿不吃,说这是“清淡饮食”,这是很不值得提倡的。一方面对肠胃不好。另一方面,回到了工作岗位,脑力体力消耗更大,身体本来就需要摄入足够的营养和热量。

至于有人说,一段时间大鱼大肉下来,改喝点白粥“清肠胃”。张广焕说,偶尔一顿可以,不要经常如此,这跟只“吃草”的不利影响是一样的。如果本身尿酸高的人,就更应该避免只吃粥了——大米淀粉中糖分含量也是不少的。

清淡饮食关键在烹饪

张广焕介绍,过节难免饮食不节制,想要调理肠胃和恢复体重,回归正常饮食即可。根据中国居民膳食指南,原则上还是要均衡营养,正确的做法是,主食、青

往往也是放假过节无节制饮食和作息规律改变的“受害者”。平时大人在饮食方面照顾周全,入托、上学也能基本保证健康规律的饮食习惯,而一到放假,难免放纵,不知不觉就吃多了、吃乱了。笔者从各医院儿科了解到,节后不少幼儿出现食欲不振等情况,急性肠胃炎发作上吐下泻的患儿也有所增加。

食欲不佳的幼儿如何调节肠胃?张广焕提出,在医生指导下服药治好肠胃,病症消失之后,饮食可逐渐回归正常:多喝水,少喝饮料,尤其不要喝碳酸饮料;不要吃膨化食品等高糖高盐重口味的零食。小儿可以少食多餐,正餐间隙加餐以苹果等温和水果、牛奶、鸡蛋等普通日常食物为主,不要提供奶油蛋糕之类的重糖食品、披萨之类的重油盐食品。如果觉得水煮鸡蛋还是较难接受,可以改为蒸水蛋;可以给孩子煲清淡口味的瘦肉粥,暂时多吃白肉,少吃羊肉等红肉。

不少人认为肠胃弱的孩子应该避免

喝酸奶的六个认知误区

效果比牛奶还要更好一些。

马冠生建议,乳糖不耐受人群补钙可选择酸奶或低乳糖奶产品。

误区四:酸奶不酸营养低

有的酸奶很酸,有的酸甜适中,有的却偏甜。口感越酸的酸奶是否营养价值越高?范志红表示:“酸奶的酸度与营养价值并无直接关系。”她解释,影响酸奶酸度的主要原因有菌种产酸能力、发酵时间长短、储存方式、加糖多少4个方面。这4个因素变化会直接影响酸奶的酸度变化,但不会影响酸奶中维生素、蛋白质、钙等营养成分的含量,所以酸度的增加并不能说明酸奶品质更好。

误区五:多喝酸奶导致“血液黏稠”

“大家要少喝酸奶,因为酸奶中添加增稠剂,会使血液变稠。”这是近期朋友圈的一则传言。首都保健营养美食学会执行会长王旭峰表示,酸奶中的增稠剂有很多种,包括果胶、琼脂、食用明胶等,这几种成分都属于大分子物质,绝大多数进入人体后不会被消化吸收,功效类似于膳食纤维。说喝酸奶会导致“血液黏稠”并不科学。

误区六:糖尿病患者不要喝

范志红表示,酸奶本身就是低血糖指数食物,不仅不会对血糖波动产生很大影响,甚至因其含有乳酸、钙等营养成分,还有助于平衡血糖。据介绍,目前市面上每100克酸奶的含糖量约为0克-12克。怎么看含糖量呢?范志红介绍,含糖量并不在产品包装上直接显示,而是要参照碳水化合物含量来看,碳水化合物含量越低,含糖量就越少。范志红建议:“日常生活中,我们应挑选含糖量较少的酸奶,特别是糖尿病患者。” □ 宿志红

