

春游踏青，莫忽视健康

乍暖还寒，出游带件外套

三月，阳光明媚，鸟语花香，正是春游的好时节，相邀结伴远足郊外，不仅能增长见识，同时也能强身健体。但是，此时气候最为多变，也是各种传染病的高发季节，在春游的时候，切莫忽视了健康。

本报记者 訾秀丽

春天天气反复变化，气温高时仿佛提前迎来夏天，但转眼间刚刚收起的毛衣外套又得齐齐上阵，乍暖还寒的天气也着实让不少市民捉摸不透。

“这时候气温变化很大，中午山上的温度很合适，但早晚还有点冷，特别是风口处还能感到凉风嗖嗖的。”有多年户外运动经验的鲁晓青表示，惊蛰之后，天气日趋暖和，但冷空气仍较强，早晚与中午的温差大，所以外出游玩应注意防寒保暖。“不要贸然地脱衣服，如果实在太热，可以解开扣子凉快一下。在外出活动中出汗过多会让毛孔扩张，凉湿之气乘机侵入体内，很容易感冒。”鲁晓青表示，出汗后要立即擦干汗液，以防着凉。衣服要选择排汗、速干效果好的，并且带上保暖衣物，以防变天以及夜间寒冷。还可以带上一顶帽子，既能遮挡阳光，还能有效地对头部进行保暖。

奔波劳累，热水泡脚助入睡

开春出游还要特别注意防损伤。“经过寒冷的冬季，身体各器官的功能包括肌肉功能都处在一个较低的水平，骨骼和韧带都比较僵硬。”市人民医院南门诊区干部病房主治医师梁存福表示，此时的身体需要一个阶段的调整才能适应较大的运动量。“如果出游活动量大，会对身体造成较大的消耗。”

“一般来说，不管怎么开心，旅途始终会耗费精力，使人疲惫。旅途中最好能够安排比较舒适的休息环节。”梁存福表示，旅途中最好按正常作息时间休息，不建议通宵娱乐或游玩，如果不习惯居住环境，睡前用热水洗脸泡脚，可以促进入睡。同时，旅游往往打乱了以往的作息规律，这样就会造成睡眠不足或过于兴奋而失眠。如果不注意调整，旅游后就会出现疲惫、注意力不集中等症状，影响工作效率。

防虫叮咬，带点外用药物

春季到来，百花齐放，过敏现象在这个时节屡见不鲜。梁存福提醒，有过敏史的市民，要尽量回避有花之处。切勿动手触摸鲜花，否则容易引起过敏性感染。一些有毒的小昆虫也会停留在鲜花上，用手触摸容易遭到攻击。此外，赏花时间不宜过久。例如，郁金香虽然花色艳丽，但花朵中含有一些有毒的化学物质。在花区停留超过两个小时，就会引起毛发脱落等过敏性症状。

“惊蛰之后，温暖的气候条件利于多种虫类的苏醒和活动，登山时一定要小心草丛树丛间的昆虫，以免不小心受伤。”鲁晓青介绍，“最好随身带些碱性肥皂和抗过敏的外用药物，万一被昆虫咬伤后，首先用碱性液体冲洗伤口，再涂抹抗过敏的药膏以消除疼痛。”鲁晓青介绍，在户外被蛇咬到，首先要对伤口进行紧急处理，并尽快送往医院治疗。



初春时节，防好三类疾病

本报记者 刘婷

初春时节乍暖还寒，呼吸系统疾病和心脑血管疾病频发，预防初春常发疾病，保暖、锻炼是关键。

呼吸道疾病

换季时节是流行性感冒的高发季，3月8日，记者在临沂市人民医院儿科看到，排队就医的患儿及家长坐满了整个大厅。记者发现，来此就医的孩子很多都是患上了流行性感冒，有些孩子还得了支气管炎。除了由流行性感冒引起的呼吸道问题，近期冷空气活动频繁，冷空气使鼻黏膜的血管收缩，降低了呼吸道的抵抗力，也容易引起呼吸道疾病。

专家支招：市人民医院东医疗区内六科副主任医师李大刚表示，预防感冒和呼吸道

疾病，要加强锻炼，尽量少去人员密集的场所，同时保持室内空气流通，多喝水、合理饮食，经常补充维生素C，感冒后若想发汗，一定要适可而止，不可太多，否则易引起虚脱。普通感冒服药后症状若未减轻反而加重，出现高烧、咳嗽等症状，一定要到医院检查，切不可自行服用抗病毒类药物。

过敏性疾病

春暖花开时节，花粉在空气中飘散，过敏性疾病也因此频发。花粉过敏和一些皮肤病在春季容易复发或加重，不少患者发生皮疹、全身发热、咳嗽、打喷嚏、流眼泪鼻涕、憋气等症状。

冬春交替时也是哮喘病常发的季节。哮喘病人尤其是过敏性哮喘患者，对天气的变化适应性差，抵抗力弱，极易引起复发

或使病情加重或恶化。此外，腮腺炎也在冬春交替时常发。腮腺炎是由腮腺炎病毒感染引起的传染性疾病，可通过接触、飞沫等途径传染。腮腺炎的主要症状是以耳垂为中心的耳垂下方肿大，伴有明显的疼痛或压痛，张口困难、发烧、食欲下降。常常一侧先肿大后另一侧也出现肿大，并伴有疼痛和热感。

专家支招：对待过敏性疾病，最关键的就是要远离过敏源。李大刚表示，过敏性哮喘等疾病的患者，要尽量少去花草茂盛的地方，如果待在某处出现过敏症状或者呼吸不畅，应该马上离开，症状较轻者服用脱敏药物，严重者则应该到就近医院诊治。哮喘病人要经常散步、慢跑，但近期早晚温度较低，锻炼时最好戴上口罩，既能保暖，又能阻止空气中的粉尘侵害呼吸系统。

心脑血管疾病

春季伊始，气温的骤然变化容易引起血压的变化，而当气温忽然变得较低时血压会比以往升高，所以每年2至4月份是冠心病和心肌梗死的一个发病高峰期。此外，春季寒冷、潮湿以及呼吸道疾病的感染都会诱发风湿性心脏病的反复发作，春天也是“风心病”复发率极高的季节。

专家支招：预防心脑血管疾病，首先要做到保暖。寒冷刺激是心梗和脑溢血等病发生的诱因，初春天气乍暖还寒，一定不要脱早了棉衣。同时要做到劳逸结合，避免过度疲劳和长途旅行；保持心情舒畅和合理饮食。高血压患者患心脑血管疾病的几率相对较高，所以每天早晚要定时量血压，并随时将变化告知医生，以便及时调整用药。

莒南联社 创新信贷产品显效果

年初以来，莒南联社加快信贷产品创新步伐，信贷产品种类和服务手段得到不断完善，信贷业务实现稳步发展。至2月末，各项贷款余额突破80亿元，贷款总量实现稳步增长。

该社创新开办第三方监管动产质押贷款业务，解决当前部分县域中小企业因无适合的抵质押担保“贷款难”问题。办理新型抵质押贷款业务24笔，投放贷款2.4亿元。同时，创新推出协议抵押贷款，解决了部分客户“担保难”问题。至2月末，办理协议抵押贷款168笔，贷款金额8645万元。此外，创新推出信用联盟贷款，引导成立企业信用联盟，实现了企业与会员互利共赢和“抱团”发展。目前，已组建柳编加工行业信用联盟5个，吸收联盟会员34户，授信2960万元，发放贷款1545万元。

(张守英)

浦发银行 SPD BANK
——新思维·心服务——

保本!保收益!理财更无忧!

保本理财，首选浦发银行“汇理财”

5.1%
年化收益率

近期，随着央行存款利率的下调，许多银行的理财产品收益也都下降。不过，浦发银行保本保息“汇理财”产品，收益不降反升，逆势上扬，为广大存款客户带来一份惊喜!

浦发银行传统亮点保本保息理财产品——汇理财，全年365天，天天有售，每周两期，是咱老百姓安心投资理财的首选!额度有限，先到先得。

本期收益如下:

期限	起点金额	年化收益率	同档期存款利率	汇理财与存款收益对比(每10万元)
35天	5万元	4.7%	0.35%	423元
3个月	5万元	4.9%	2.1%	700元
6个月	5万元	4.9%	2.3%	1300元
12个月	5万元	5.1%	2.5%	2600元

优势:1.到期资金即到账,无需到期后还要等待资金到账;2.保本保收益,不需任何担心;3.可以用以开具存款证明,可质押贷款;4.可以满足流动性的需求;5.既享有理财产品高收益,又拥有储蓄存款的安全和灵活。

目前,浦发银行旗下另一款开放式拳头理财产品——天添盈1号,凭借收益高、到账快、结算及时等特点,受到广大资金流动性要求高的投资者的青睐!

近期开放式理财产品收益如下:

产品名称	投资周期	起点金额	预期年化收益率
天添盈1号	1天	5万元	4.6%
天添盈2号	1天	100万元	5.0%
周周享盈1号	7天	5万元	5.2%

优势:1.具有T+0超快流动性,随用随取,灵活似“活期”,让投资者在享受“活期”便利的同时,收获中长期理财的收益。2.为客户提供7*24小时不分昼夜的申购和赎回服务,赎回时本金实时到账,收益每日计提,按月结转。