放风筝的人注意了，这根细线要拽紧

忙趁东风放纸鸢 安全攻略记心间

本报记者 洪 漩

杭州有句老话："西湖里面划船儿，广场上面放鹞儿。"随着春天的到来，各式各样的风筝便在西湖畔相继腾空而起，将蓝天点缀地五彩而生动。

说到风筝，杭州市非物质文化遗产项目传承人程迪申最有发言权。有着"风筝大师"称号的他做了近40年风筝，他做的传统风筝不但好看，还飞得又稳又高，参加过多次全国性的风筝大赛，获得过十余次金银奖。

程迪申介绍，放风筝的好处很多，史书《续博物志》里曾说："放风筝，张口仰视，可以泄热。"还可以舒展筋骨，促进新陈代谢。放风筝时，抬头仰望蓝天，还可以治疗颈椎病，缓解视疲劳等等，真的是好处多多。

不过，需要注意的是，这看似"浪漫"的放飞风筝活动，却隐藏着带给别人灾难的安全隐患。每到春季，风筝线割伤事件就屡屡发生，网上关于此类事件的报导层出不穷。"目前市场上的风筝线主要有尼龙线和玻璃线两种，它们一旦随风筝飞上高空，在空气的流动力作用下，两端同时用力，风筝线就会变成危险的空中利刃。细细的一根风筝线，杀伤力却不小。"程迪申说。

那么放风筝要注意什么呢？程迪申介绍，放风筝的时候，选好场地便是第一要紧的，应尽量选择空旷人少的场地，比如公园里、小山丘上、河川旁或海边。机场旁、电线杆附近、火车道旁、高楼顶或有闪电的地方，绝对不可以放风筝。另外，在放风筝的时候，还要注意自己风筝线经过的地方是否会有人突然闯过来，要及时提醒对方此处有风筝线要注意安全。

程迪申叮嘱："若在人员密集处，稍不注意便会给行人造成不必要的伤害。尤其现在不少人骑着电瓶车出行，如果恰巧风筝线的高度有限，很容易被忽视，从而被风筝线给割伤，如果是经过的人骑车速度过快，后果将不堪设想。"

程迪申建议，初学者或者儿童放风筝时，最好选择体积较小，比较好控制的，同时选取棉质风筝线，一旦出现不可控的状况时，要及时将风筝线割断，并把线整理好带走，防止误伤行人。如果是体积较大的风筝，在放飞时最好佩戴耐高温耐切割的手套，同时选择颜色鲜艳的风筝线，以免对自己和他人造成伤害。"别看大风筝飞上天空威风气派，往往一阵急风过来，那力道可不小，若没有保护很容易伤人伤己。"

健康百科

预防衰老 从腿上下功夫

俗语说"人老腿先老"，预防衰老能否从"腿"上下工夫？专家提倡温和健步走，以加强对膝关节的日常保护。

山西心血管医院主任医师史世平介绍，进入老年后，人体器官会出现衰老。骨关节是日常生活中使用最多、负荷最多的运动器官，自然磨损尤其厉害。膝关节是人类最大的关节，长期劳损就会受到破坏。因此，很多人会渐渐出现下肢沉重、膝盖僵硬、上下楼困难甚至不能行走等现象，这就是人们常说的"人老腿先老"。

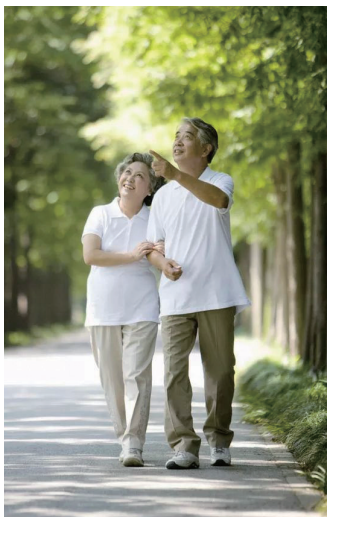
"步行是一种静中有动、动中有静的健身方式。"史世平说，以轻快的步伐散步15分钟左右，即可缓解紧张、焦虑的情绪。此外，坚持步行还有"几增几减"的作用。

比如，步行能增强心脏功能，使心脏慢而有力；增强血管弹性，减少血管破裂的可能性；增强肌肉力量，强健腿足、筋骨，并能使关节灵活，促进人体血液循环和新陈代谢；增强消化腺的分泌功能，促进胃肠有规律地蠕动，增加食欲，对防治高血压、糖尿病、肥胖症、习惯性便秘等症都有作用。

同时，步行可减少甘油三脂和胆固醇在动脉壁上的聚积，减少血糖转化成甘油三脂的机会；能减少血凝块的形成，减少心肌梗塞的可能性；减少人体腹部脂肪的积聚，保持人体的形体美；减少激素的产生，过多的肾上腺素的产生，会引起动脉血管疾病。

需要注意的是，膝关节惧"寒"怕"风"，冬春季节尤其应注意保暖。爬山、上下楼梯等运动对膝关节磨损较大，注意量力而行，勿短时间内超量、反复进行。

（通讯员 刘翔霄）



三方法应对"倒春寒"

初春时节，"暖风熏得游人醉"，倒春寒却经常要杀"回马枪"。这种寒邪还常挟风邪、湿邪共同为患，阻遏人体阳气升发，使一身气机不畅。对外卫气不固，易感染疫病；对内导致脏腑功能失调，诱发多种疾病。对本来就属于虚寒体质的人来说，不妨试试下面3个方法应对倒春寒。

吃药膳

红糖姜苏饮：取生姜一块，拍扁后切碎；紫苏叶3克，洗净后捻碎；陈皮一小块浸泡，把生姜和紫苏放进煲中加水煮开后，放少量红糖。趁热慢慢喝下，使微微出汗，以汗法透解风寒之邪。砂仁鲫鱼汤：新鲜鲫鱼宰杀后在锅中煎至两面金黄，把砂仁3克、陈皮一小块放进鱼腹中，生姜（一块）拍扁。上述食材放进汤煲大火烧开，小火再煲30分钟，撒葱白调味后饮汤。

艾灸

艾叶性温，其纯阳之性再加上艾火的热力可"走三阴通十二经"，可行气活血、温经通络、驱寒逐湿，是抵御倒春寒最好的外治法之一。平日形寒肢冷者，可艾灸督脉、足三里、关元、命门等穴位；反复呼吸道感染、风寒初起者，可灸位于颈背部的风池、风门、风府；食少便溏、神疲乏力等脾胃虚寒者，可艾灸或隔姜灸中脘、神阙、气海等穴位；风、寒、湿邪痹阻关节，关节冷痛者，可直接艾灸关节部位。

拔火罐

平素体质强壮之人，在倒春寒中若不慎感受寒湿之邪，引起肌肉酸痛、头重如裹等症状，可以试试拔火罐。拔火罐有驱寒逐湿、疏通经络之功，但它是泻法，只适合身体壮健之人，多拔易伤正气，虚人忌用。

（通讯员 赖 昕）