



内蒙古日记

2025年2月28日 星期五 农历乙巳年二月初一 第6772号

北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



官方微信



视频号

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

气温坐上“过山车” 冬衣先别急着脱！

近几日，呼和浩特人明显感觉到了气温回升，春意渐浓，许多爱美的姑娘早已脱下冬衣，换上俏丽单薄的春装。不过短暂的回暖后，又有一波雨雪降温天气光临内蒙古，大家的羽绒服还是等等再收吧！

记者从内蒙古气象局了解到，2月27~28日，内蒙古大部晴朗干燥，各主要城市最高气温在7~14℃之间。随着27日夜间新一轮冷空气到来，内蒙古中部偏东、东部大部地区将降温4~6℃，东北部局地降温剧烈，累积降温幅度可达10℃以上。3月1日，内蒙古中西部偏南地区将有雨雪天气。

呼和浩特近期的气温更是坐上了“过山车”：预计28日最高气温可达

12℃，1日最高气温可达14℃；2日至4日，受冷空气东移影响，全市大部气温明显下降，降温幅度普遍可达10~14℃，同时将出现雨雪天气，2日南部清水河县一带可能出现分散性小雨或雨夹雪，3日至4日全市大部有雨夹雪或雪。

文/草原云·北方新报记者 马丽侠

【专家建议】

顺势而为过春天

都说“春天孩儿面，一天变三变”，天气忽冷忽热，易引发脾胃失调、春困乏力等问题。中医认为，春季养生应以健脾祛湿、疏肝理气为核心。

首先，饮食中要注意健脾祛湿，唤醒脾胃的“春天模式”。推荐多吃山药、小米、红枣、莲子等甘味食物，少碰辣椒、白酒等辛热之品。同时要加时蔬、减生冷。

其次，春季可以动起来，升发阳气，激活身体的“春之动能”。运动宜选择散步、太极拳、八段锦等舒缓项目，以“微微出汗”为度。穿衣要遵循“下厚上薄”的原则，重点保护脚踝、腰腹，戴帽子防止头部受寒。

最后，要注意疏肝解郁，打造情绪的“春风状态”。应避免过分“伤春”，尽可能保持情绪平和，保证良好睡眠，及时释放压力，疏导不良情绪。

让我们一起将春天的“生发之力”，转化为身体健康的能量，拥抱一个活力满满的春天！

（据新华社报道）



总编辑:韩方志 本版主编:任艳荣 版式策划:赵玲 兰 责任校对:颜 华

新闻热线:0471-6651113

国内统一连续出版物号:CN 15-0052 邮发代号:15-21 广告许可证号:1500004000009 监督电话:0471-6635324 广告中心电话:0471-6635225 发行中心电话:0471-6659531

地址:呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编:010040 印刷单位:内蒙古日报社印务中心 地址:呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话:0471-6635885