

夏至养生 保护阳气是关键

6月21日,我们迎来了夏至节气。夏至是二十四节气中的第十个节气,也是二十四节气中最早被确定的一个节气。夏至是盛夏的起点。炎炎夏日,有哪些养生要点需要注意?

河南中医药大学第一附属医院主任医师张道培在接受人民网记者采访时介绍,夏至是一年中医气最旺盛的时

节,此时人体的阳气也进入极盛阶段。《黄帝内经》中有“春夏养阳,秋冬养阴”的养生原则。因此,此时养生要注意保护阳气。

“中医理论认为,阳气是脏腑组织器官功能活动的动力。如内脏器官缺乏动力,人体就会阳气不足,出现疲劳乏力、头疼、头晕,甚至眩晕等症状。”张

道培说。

张道培表示,夏至时节,不要久吹空调。长时间吹空调、风扇会使寒气凝滞 in 身体里,使身体的气血运行受阻。空调的温度不要太低,保持室内外温差不超过7摄氏度为宜,夜间宜使用定时功能,不要吹一整夜。

同时,不要贪食生冷。冷饮吃太多

不仅不能解暑,反而会引发健康问题。夏季人体阳气呈向外扩散的趋势,如果摄入生冷食物过多,会严重损耗阳气,还容易出现肠胃问题。

张道培还提示,夏季气温高,人体排汗使体内水分大量流失,易使大脑供血不足,产生头痛、头晕等症状。对此,需充足饮水。 人民网

我国2023年电影端午档票房达9.09亿元

国家电影局6月25日发布数据,2023年6月22日至24日,我国电影端午档票房达9.09亿元,取得了影史端午档第二的成绩。其中,国产影片票房占比为80.08%。

电影《消失的她》以5.07亿元票房领跑。影片由崔睿、刘翔导演,朱一龙、倪妮等主演,既具有浓郁的悬疑色彩,也展现独特的美术风格。韩延导演、倪大红、惠英红、梁家辉、叶童等主演的

《我爱你!》位列端午档票房榜次席。影片讲述了老年人之间的爱情故事,其温暖的情感表达和真诚的演员表演收获不少观众的好评。

统计数据显,截至目前,今年的暑期档票房已突破26亿元。接下来,还将有《长安三万里》《封神第一部:朝歌风云》《超能一家人》《热烈》《碟中谍7:致命清算(上)》等不少题材丰富的中外影片亮相暑期档。 新华社

如何摘掉“小眼镜”

今年“爱眼日”宣传教育周活动的主题是“关注普遍的眼健康”。看到主题中“普遍”二字,心中不免咯噔一下。关注普遍的眼健康,说明“眼不健康”现象是比较普遍了,不然何必关注?这与我们的日常观察相吻合。近视人群正在肉眼可见地扩容。尤以青少年群体为代表。国家卫健委调查显示,2022年全国儿童青少年总体近视率为53.6%,其中6岁儿童为14.5%,小学生为36%,初中生为71.6%,高中生为81%。

按这个比例,每年新入学的大学里,10个有8个戴眼镜。虽然有大量的防控手段和支援策略,可以让戴眼镜人士从容处理很多对视力有要求的工作,但毕竟如果不能戴不是更好吗?

现状已经是无法改变了,因为近视一般无法治愈,只能期待后来者的视力能保持优良。但这个期待,也很难实现。

早在30年前,媒体就已经开始讨论“小眼镜”现象了。如今随着各类电子产品,移动终端的深度普及,一些孩

子玩手机成瘾,一些老师布置作业高度依赖电子终端,使之成为“题海战术”的新载体,一些学校推进信息化建设,结果连原本动手动脑的课外实践也不离开显示屏……

对此应该两面看,一方面,对电子产品当然不能一概摒弃,但要严格管起来。从学校到家庭,帮助孩子建立起使用规范,控制好使用时间。切不可放任孩子自己去管理,毕竟,刷短视频刷题要爽多了。

另一方面,户外活动一定要有保障,多让孩子们接触大自然。这与学习、写作业绝不是非此即彼的关系。适量运动能提升学习效率,这已经是科学所证明了的。

预防近视,需要让孩子们的目光所及更多是绿树和蓝天。在保持一定的学习强度和增加户外活动之间走好平衡木,并不是一道送分题,而是近视压力下的新课题,更是必答题。相信在各界的努力下,这一课题一定能破解。

人民网

幽门螺杆菌感染率下降趋势明显

近日,《中国幽门螺杆菌感染防控》白皮书在北京发布。

这是中国在幽门螺杆菌感染防控领域的第一部白皮书,由中国疾病预防控制中心全国传染病预防控制所等发起,组织全国相关临床、基础、肿瘤、慢病及公共卫生领域专家共同完成,旨在为中国幽门螺杆菌防控提供科学、全面、系统的原则性指导,提高广大医务人员和公众对幽门螺杆菌感染的正确认识和防范意识。

中国近半数居民感染幽门螺杆菌。白皮书指出,幽门螺杆菌是一种具有传染性的致病菌,可引发幽门螺杆菌胃炎、消化性溃疡、胃MALT淋巴瘤、免疫性血小板减少等多种胃肠道疾病,严重情况下可能引发胃癌。幽门螺杆菌感染后难以自愈,若不治疗往往呈终身感染状态。

幽门螺杆菌在不同地域、不同人群的感染率有较大差异。白皮书指出,幽门螺杆菌全球感染率约为50%,中国幽门螺杆菌人群感染率近50%,不同人群感染率在35.4%-66.4%之间,且农村感染率高于城市,成人感染率高于儿童,具有人群感染率高、疾病负担重、耐药率高的特征。

“近二三十年来,我国幽门螺杆菌

感染率有明显的下降趋势。”白皮书项目总体负责人、中国疾病预防控制中心传染病预防控制所研究员张建中介绍,随着中国社会经济的快速发展和健康教育的加速普及,公众对幽门螺杆菌的认知度已有显著提升,幽门螺杆菌感染检测已普遍纳入健康体检,快速、简便、可靠的检测方法(如尿素呼气试验)初步具备可及性,感染人群的主动就医意识显著增强。

“不同地区、不同人群对幽门螺杆菌的认知水平还存在较大差异,广大农村及经济欠发达地区对幽门螺杆菌认知水平较低,亟待加强相关健康科普力度,提升群众的健康素养。”北京大学第一医院消化内科胡伏差教授说,当前对幽门螺杆菌感染过度恐慌或不够重视这两种现象同时存在,“有人认为感染了幽门螺杆菌就会得胃癌,这是不对的。胃癌的发生与多种因素相关,包括感染、环境和遗传因素等,幽门螺杆菌是目前唯一确定的与胃癌发生密切相关的细菌性病原体,在胃癌的发生和发展过程中发挥重要的致病作用,所以它被世界卫生组织列为I类致癌因子。因此,根除幽门螺杆菌感染可显著降低胃癌及其癌前病变发生的风险,是人类胃癌的一级预防措施。” 人民网

高温天用电用气用车都要“更用心”

电器设备 勿超负荷运转

夏季高温,电气原因引发的火灾事故占比较高。居民要选购合格电器产品,注意电器设备使用过程中的通风、散热,防止因电器设备受潮腐蚀或温度过高引发火灾。空调、电风扇等电器设备不宜长时间使用,外出时应及时关闭电源。

燃气用具 动火时勿离人

进入夏季,燃气安全事故多发。要选用合格的燃气灶具、气瓶及配件,有条件的建议安装燃气自动报警器,自动切断和熄火保护装置。不得擅自拆改燃气管道和设备,不得将使用燃气的房间住人或堆放杂物。使用燃气时应打开门窗通风,并现场留人看护。使用燃气后应及时关闭管道和气瓶、灶具阀门开关,定期检查燃气胶管是否老化、松动。发现燃气泄漏时,要迅速切断气源,及时开窗通风,不要触动电源开关,使用明火或者在燃气泄漏现场拨打电话。

蚊香 远离易燃可燃物

蚊香阴燃时火点最高温度可达700℃-800℃,稍有不慎极易引燃周边蚊帐、衣物、纸张等易燃可燃物品。在驱蚊时应注意将点燃的蚊香放在金属支架上,并远离易燃可燃物品放置。使用电蚊香时,用完及时断开电源,防止因长期通电“干烧”引发火灾,做到离人断电。

车辆 不存放气罐打火机

夏季高温天气,机动车长时间超负荷使用,发动机油污严重,加之机舱通风不畅等原因,容易导致自燃事故发生。在使用过程中要注意车辆的日常保养和检修,按照规范要求配备车载灭火器具。 北京日报

五年来“最火”端午假期 中国旅游延续复苏势头

尽管端午假期中国多地高温难耐,却并未影响民众出游热情。

中国交通运输部消息显示,端午节假期(6月22日至24日),全国铁路、公路、水路、民航预计共发送旅客14047万人次,比2022年同期增长89.1%。

今年端午被称为“五年来最火端午”,不仅国内旅游延续了今年以来的复苏势头,出境游也呈现稳健恢复态势。与此同时,一些新的旅游趋势正在显现。

避暑游、宅酒店大受欢迎

今年端午假期,北方多地遭遇高温天气。“避暑”自然成为民众在高温天气里最迫切的需求。

在高温“烘烤”模式之下,海岛出海、夜游等避暑玩法在假期迅速兴起。今年端午,中国在线旅游平台飞猪上的海岛游商品预订量同比增长超56%,夜游商品预订量同比增长超1.3倍。大西北、大西南和沿海城市等避暑目的地旅游热度也在持续升温。

如今,宅在酒店里避暑度假已成为当下备受年轻人推崇的“网红”休闲方式。飞猪数据显示,今年端午节的高星级酒店预订量同比增长超3.4倍,民宿预订量同比增长超3.2倍。

“松弛感”旅行火热升温

今年端午假期许多游客开始回归享受生活的旅行状态,追求“松弛感”旅行。

以近期爆火的贵州“村超”为例,比赛举办地榕江县在端午假期吸引了大批游客。在线旅游平台携程数据显示,当地酒店预订量同比增长超过11倍,部分酒店甚至在接下来的几个周末都被订满。接地气的现场氛围、热情洋溢



的民俗特色表演,让游客们倍感轻松自在。

6月23日晚,在贵州省黔东南苗族侗族自治州榕江县城北新区田径足球场进行的“榕江县(三宝侗寨)和美乡村足球超级联赛(村超)”中,来自青海省果洛藏族自治州格萨尔足球队和榕江县村超联队进行了友谊赛,吸引上万民众前来观赛。最终,两队以2:2战成平手。

端午假期,赛龙舟、龙船饭等节日传统韵味十足,此前网络走红的佛山龙船漂移让外地游客们慕名而来。携程

数据显示,端午假期广东佛山的酒店订单同比增幅达到55%。龙舟不但成为当地人的情感纽带,也成为外地游客羡慕的松弛感来源。

出境游稳健恢复

携程数据显示,端午期间,部分旅游业态的恢复进展已超过疫情前水平,其中国内门票业务等订单量较2019年同期已翻倍。

在国内游延续复苏势头之时,出境游也呈现稳健恢复态势。飞猪数据显示,端午假期国际机票预订量和元旦相

比增长超4.1倍,国际酒店预订量增长超3.4倍,其中泰国、日本、韩国、马来西亚、新加坡是热度最高的海外旅行目的地。

携程研究院战略研究中心高级研究员沈佳旻认为,今年端午成为名副其实的“五年来最火端午”,给旅游市场重新步入增长轨道的第一个半年画上了圆满的句号。同时,由于今年端午临近暑期,在亲子、毕业生等群体的带动下,暑期旅游市场将提前开启,释放积蓄已久的旅游消费潜力。

中国新闻网

如何不被蚊子叮? 这些妙招学起来!

一是二氧化碳对蚊子而言具有强烈趋食性,婴幼儿、孕妇代谢快,呼出的二氧化碳较多,也更容易吸引蚊子。

二是人体排出的汗液中存在大量氨基酸、乳酸、丙酮等物质,这些化学成分是蚊子的最爱。所以汗腺发达、体温较高的人也更容易受到蚊子的青睐。

三是很多化妆品中含有的硬脂酸、

花香味对蚊子也有着非同寻常的诱惑力,所以化妆的人被蚊子叮咬的几率也大大增加。

四是蚊子喜欢黑暗,所以穿着深色衣物不仅营造了蚊子喜欢的弱光环境,也更吸热,容易被蚊子攻击。

参考上述情况,降低被蚊子叮咬的概率,建议做到以下几点:

首先,勤洗澡、勤更换衣服;其次,

中医说茶,您喝对了吗?

的山上,山向阳,这是这棵树采出的第一茬明前茶,经过人工采摘、杀青,且用的不是柴火,自不会和其他绿茶一般。禁不住劝说,我坐下来一品这碧螺春。几杯入肚,我惊奇地发现,胃肠竟感觉微暖而舒适,完全没有腹泻的意思,嗝气几声,颇感舒适,而且竟有饱腹感。我一直喝到晚上8时才离开,空腹喝茶,没有任何不适,还有轻微的饱腹感,不觉饥饿,暖茶入胃,微微汗出,甚感舒适。后来朋友送了我一点这个碧螺春,我回去喝,每次的感觉都一样,看来绝非巧合。

这一次偶遇让我改变了对茶尤其是绿茶的认识,也让我想起一位长者曾说,其父年过九旬,喝了一辈子茶,长寿而健康,长者亦如是。我初以为体质使然,现在看来不尽然。近来仔细思考,

60多种疾病“缠身”与喝酒有关

得明确的因果关系。因此,很少有研究对同一人群中饮酒与不同疾病发病风险的关系进行全面系统性评估。

为了得到令人信服的结果,此次研究由牛津大学和北京大学的科研人员联合开展,进行了长时间跨度、大人群数量的分析调研,其中饮酒作为慢病的主要病因之一被列为重要的研究因素。

研究发现,纳入研究的中国男性中大约三分之一会定期饮酒,每周至少喝一次,但只有2%的女性有这样的生活方式。

“女性人群由于终生无饮酒习惯,是一个非常有效的对照组,这有助于确认遗传分析中男性的超额疾病风险确实是由饮酒引起的,而不是其他因素。”论文第一作者、牛津大学研究员严碧琪博士说。

忽有所悟。

茶性虽凉,但最终其性之冷暖,大致取决于两个因素,一是生长环境,是偏阴冷寒湿之地,还是温暖阳光之属。就像北方的葡萄和新疆的葡萄不一样,中药有一味药牛膝,四川的川牛膝活血,而河南的怀牛膝则补肝肾。又如人参,产在东北的人参性温,而西洋参则偏凉,此皆产地不同。而产地不同,其本质是生长环境不同,包括温度、日照、土壤以及种植方式等不同。

二是加工方法,这一点或许更重要。大多数茶都要经过杀青,杀青中有一步是用火烘焙。中医认为经过火炮制过的中药和生药,其寒热温凉之性常常不同。例如生甘草,性寒凉而清热解暑,经过火炙的炙甘草则健脾补气;生地黄性凉而凉血活血,而经过火蒸制的

酒,不管是否酩酊大醉都会对健康产生多方面的危害,可引发的疾病高达61种。研究还对酒精摄入量与61种疾病给出了初步的定量因果关系,即平均每天每增加约4杯酒的饮用量可以导致28种世界卫生组织确定的疾病风险增加14%,导致33种新发现有关的疾病风险增加6%。

文章作者之一、牛津大学副教授爱奥那·米尔伍德说:“证据更加清晰地表明,无论是在中国还是在全球范围内,酒精使用不当都是导致健康问题的重要因素。”

基于上述研究结果,团队负责人之一、北京大学流行病学专家李立明教授指出,中国男性的饮酒量正呈上升趋势,这项大型合作研究表明中国需要更严格的酒精控制政策。

科技日报