# 夏天进行运动,要注意哪些事项?

避开高温,选择凉爽时段运动。尽量选择早晨或晚上运动,避免中午和下午阳光强烈时段。关注湿度,湿度高时体感温度更高,易引发中暑。特殊人群如心血管疾病、呼吸道疾病患者或体能较差者,需咨询医生后再制订运动计划。儿童、老年人更需避免高温运动,最好选择通风良好的场所活动。

调整强度,改变运动方式。人身处高温环境时心率更快,应适当减少运动时长、降低速度,选择瑜伽、游泳等低冲击项目。比如游泳,水的导热性是空气的20多倍,能快速带走体热;潜水,水下5米的温度比水面低3–5摄氏度;登山,海拔每升高1000米,气温下降约6摄氏度;林荫道骑行,风速持续大于20公里/小时可形成自降温气流。高温预警时,可选择健身房、游泳馆、居家训练,选择打球、攀岩、健身、瑜伽等室内运动,或在树荫下、山野里运动,减少日晒。

穿着透气,做好防晒措施。可选择浅色、宽松、速干的运动服或其他透气衣物,帮助散热。做好防晒措施,如穿戴透气遮阳帽、涂抹防水防晒霜,必要时可佩戴运动太阳镜。

预防中暑,必要时就医。如果出现头晕、恶心、肌肉痉挛、大量出汗或无汗、意识模糊等症状,应立即停止运动,转移到阴凉处,并用湿毛巾降温,必要时就医。

运动恢复,避免洗冷水澡。运动后勿骤停,可慢走5至10分钟,避免突然静止导致身体不适。掌握一些降温技巧,用凉水冲手腕、颈部、脚部,但避免直接冰敷或洗冷水澡,易引发血管收缩。

夏季运动要时刻谨记"倾听身体的信号"。安全比坚持更重要,适时选择休息或室内活动,才能持续保持健康。

人民日报

# 交警提示:准大学生暑假学车莫"跟风"

每年暑假期间,都有许多高三毕业生、大学生趁着假期时间集中充裕,去驾校学习考取机动车驾驶证。对此,市公安局交通警察支队提示广大家长及学生,暑假学车莫盲目"跟风"。

笔者了解到每年暑假,很多刚参加完高考的高三毕业生和大学在校生都会趁着暑假去学车,考取机动车驾驶证,让自己增加一项技能,从而掀起暑假"学车热"。为此,交警部门提示,驾车不仅仅是一项技能,更关乎自己和他人的生命安全,在学习驾车技术的过程中,需要端正自己的学习态度、反复学习有关法规、勤练驾驶技术,千万不能马马虎虎、投机取巧,更不能急于求成。学车应当理性,从自身实际需求出发,不能盲目跟风,否则取得驾驶证的学生暂无驾车需求的,很可能成为长时间不驾车的"本本族"。一些学生揣着驾驶证很多年都未碰过车,驾车技术生疏,再开车时极易引发事故。因此,面对暑假"学车热",学生们一定要三思而后行。

暑假期间,交通警察部门将组织交警深入各驾校加强对学员的管理,特别是针对学员中的学生群体,向他们普及学车过程中应当掌握的交通安全常识,增强交通安全意识,从源头上筑牢安全防线!

殷修武

# 天气闷热 正好自讨苦吃

在日常生活中,甜、酸、咸、辣等味道更受人们欢迎,而"苦"往往被避之不及,谈"苦"色变。然而,在传统中医理论中,苦味中药却是一类良药,既能治病又能养生。中国有句古话叫"苦尽甘来",意思是苦到极致,甜也就跟着来了。目前正值夏季,不论是天气还是人的心情都略带"烦躁",正是"吃苦"的好时候。夏季养心,苦味入心。正确使用苦味食物,可以帮助我们祛暑降火、调节体质。

许多苦味的药物和食物,既是药材同时也是食材,这就是中医所说的"药食同源"。下面我就来向大家推荐几种夏季必打卡的苦味药食,未病先防、调养身体。

**天然降糖药——苦瓜**

苦瓜具有清热解暑、降血糖、美容养颜、延缓衰老、促进消化的功效。苦瓜富含苦瓜苷、维生素C和膳食纤维,适用于糖尿病、暑热烦渴、皮肤痤疮的人群。

推荐吃法作为家常菜,可以适量添加调味剂,或焯水。在食用苦瓜时搭配姜或蒜,后者的温性能中和苦瓜的寒性,减少肠胃不适。比如,苦瓜姜丝炒肉片。苦夏人群可以选择枳实炒苦瓜,枳实磨粉与苦瓜同炒,能促进食欲。

此外,苦瓜还可以凉拌、炒蛋,做苦瓜茶、苦瓜排骨汤。

注意事项脾胃虚寒、孕妇、经期者忌食。

**清心安神——莲子心**

莲子心性味苦、寒,归心、肾经,有清心火、降血压、镇静安神的功效。莲子心含有莲心碱、荷叶碱等多种生物碱,以及金丝桃甙、芸香甙等黄酮类成分,适用于烦热、失眠、口舌生疮、高血压的人群。

推荐吃法选用1至3克莲子心泡茶,或与莲子同煮粥。建议莲子心和甘草一同使用,甘草的甘味能缓和莲子心的苦寒,增强清心火效果。同时,甘草味甜,尤其是炙甘草——它是用蜂蜜炮制过的,有它在莲子心就没那么苦了。日常可以选取莲子心和甘草各2克,泡茶饮用。

此外,推荐可以润肺安神的百合莲子瘦肉汤,选用百合、莲子、玉竹搭配瘦肉炖汤。

注意事项莲子心寒性较强,不宜长期大量服用,阳虚、孕妇、备孕、哺乳期人群及小儿慎用。

**明目降压——菊花**

菊花性味辛、甘、苦,微寒,归肺、肝经,具有疏散风热、平肝明目、清热解毒等功效。菊花富含挥发油、黄酮类、水苏碱、胆碱、腺嘌呤、维生素B1、维生素A、氨基酸及多种微量元素,适用于风热感冒、眼睛干涩、头痛、高血压、疮痈肿毒的人群。

推荐吃法菊花茶、菊花枸杞粥。菊花和枸杞联用,枸杞的甘平能平衡菊花的寒凉,起到保护脾胃的作用。且枸杞子味道偏甜,和菊花用在一起,就是甜甜的清热饮料。日常可以选用菊花5朵、枸杞6粒,泡水代茶饮。

注意事项阳虚怕冷、孕妇、哺乳者慎用。

**理气健脾——陈皮**

陈皮性味苦、辛、温,归肺脾经,有燥湿化痰、促进消化的功效。优质陈皮需要用柑橘晾晒并存放三年以上,南方多地均有产出,以广东新会陈皮最为出名。陈皮适用于腹胀、咳嗽痰多、食欲不振的人群。

推荐吃法泡水、炖汤、煮粥。日常可以用苦菊拌陈皮,苦菊焯水后加入陈皮,少许蜂蜜、白醋,爽口开胃。

注意事项阴虚火旺者、孕妇慎用。

**天然抗生素——蒲公英**

蒲公英性味苦、甘、寒,归肝、胃经,有清热解毒、消肿散结、抗氧化的功效。蒲公英富含绿原酸、菊苣酸、类黄酮、维生素A、维生素C、膳食纤维及钾、钙、铁等多种矿物质,适用于乳腺炎、咽喉肿痛、皮肤疮疡的人群。

推荐吃法蒲公英的嫩叶可以用来凉拌,其根可泡茶。日常可以凉拌蒲公英,新鲜蒲公英焯水后,加入蒜末、香油、盐,搭配少量甘草粉。

注意事项脾胃虚寒、孕妇、过敏体质、肾病者慎用。

**食疗看体质别"没苦硬吃"**

虽说"良药苦口利于病",但不是所有人都适合"苦"。是药物就有禁忌,苦药虽好,是要区分体质的。以下给大家介绍一下苦味药食的适用与禁忌人群。

适合人群

湿热体质者舌苔黄腻、皮肤油腻,易长痘。

实火体质者口干舌燥、大便干结,易上火、烦躁易怒。

夏季防暑人群苦味能清热解暑,如苦瓜、莲子心,适合大多数人群。但要注意适量,每周2–3次,避免过量伤胃。可搭配甘味,如苦瓜炒蛋、菊花加蜂蜜,可缓和苦味。

禁忌人群

脾胃虚寒者怕冷、腹泻、胃痛者慎用。

孕妇、哺乳、经期女性苦寒药可能影响气血运行。

低血压、低血糖者部分苦味食物如莲子心,可能加重症状。

小孩与老人小孩脏腑功能未发育完全,老人脏腑机能逐渐退化,应酌情慎用。

北京青年报

# 如何推算三伏天

三伏天是中国传统历法中特有的时间概念,指一年中气温最高、湿度最大的时段。这份在我国传承了两千多年的"高温预警密码",从夏至后开始,通常出现在公历7月中旬至8月下旬。其推算方法融合了天干地支纪日法与二十四节气,是传统历法与自然节律交织的结果,体现了古人观测自然、总结规律的智慧。

三伏天的推算建立在庚日与节气的"双重坐标"上,分为初伏、中伏、末伏三个阶段,其中初伏与末伏的持续时间是锁定的,为10天;中伏的时长有浮动,10天或20天。在推算中要抓住"庚日""夏至""立秋"这几个关键词。

所谓"庚日",与干支纪日法有关。我国传统历法中,用天干(甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸)和地支(子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥)相配,组成60个基本单位,依次循环纪日。其中,含"庚"字的天干日,每10天会出现一次,即为"庚日"。三伏天的临界点,则以"夏至"与"立秋"两个节气为基准来划定。

"夏至三庚数头伏"。具体而言,初伏的启动点为夏至后第三个"庚日",延续10天,进入中伏。末伏的第一天为立秋后的第一个"庚日"。立秋意味着秋季的开始,天气逐渐由热转凉,末伏也标志着三伏天即将结束。初伏与末伏之间的时段就是中伏。中伏的起始点是夏至后的第四个"庚日"。由于"庚日"的循环周期是10天,若夏至到立秋之间有4个"庚日",中伏就是10天;若有5个"庚日",中伏则为20天。这种变化使得三伏天的总时长可能是30天,也可能是40天。

以2025年为例:夏至为6月21日,此后的第一个"庚日"为庚午日(6月30日),第二个"庚日"是庚辰日(7月10日),第三个"庚日"是庚寅日(7月20日),这就是入伏的第一天。初伏持续10天,为7月20日至7月29日。中伏起点为庚子日(7月30日),即初伏后的第一个庚日,至8月8日,共10天。立秋为8月7日,立秋后的第一个"庚日"是庚戌日(8月9日),末伏即为8月9日至8月18日,持续10天。今年的三伏天总时长为30天,属于"短三伏"。

这种穿越千年的推算体系,不仅是中国传统历法的活化石,更展现了古人将天文观测、气候规律与生活实践相结合的卓越智慧。从现代科学角度来看,也具有一定的合理性。夏至以后,虽然白天渐短,黑夜渐长,但一天当中白天比黑夜长,地表吸收的热量比散发的多,太阳辐射热量累积效应逐步增加,到三伏达到峰值。

三伏天的推算方法,不仅让我们了解到古人对自然的深刻洞察,也在现代社会中持续发挥着作用。在农业生产上,它提醒根据天气变化做好农作物的灌溉、防暑等工作。在城市生活中,它为制定极端天气应急预案提供了可供参考的时间框架。在养生保健方面,人们会在这一时段进行三伏贴、冬病夏治等调理。

人民日报

# 日行百分钟,慢性腰痛风险降两成

挪威科技大学科学家发表于《美国医学会杂志网络公开版》上的最新研究显示,每日步行超过100分钟,可将慢性腰痛风险降低23%。

作为困扰各年龄层的常见病,腰痛已成为全球致残主因之一。相较于其他运动方式,步行具有普适性强、成本低廉的特点。尽管现行健康指南建议通过运动缓解慢性腰痛,但一直缺乏具体的步行时长与强度标准。

在最新研究中,科学家采用前瞻性队列研究设计,利用三轴AX3加速计精确记录11194名20岁以上健康志愿者的步行数据。这些参与者来自挪威著名的HUNT健康研究项目(2017年–2019年基线数据),并在2021年–2023年完成随访。值得注意的是,HUNT研究作为全球最大规模的群体健康追踪项目之一,自1984年起持续收集了数十万居民的健康数据。

结果显示,每日步行101分钟–124分钟,可将慢性腰痛风险降低23%;步行125分钟以上,可将风险降低24%,且步行强度与风险降低呈正相关。

研究表明,推广日行万步的公共卫生倡议,可能比强调步行强度更能有效缓解社会层面的慢性腰痛负担。这为大众提供了一种简单易行的健康改善方案。

科技日报

# 夏日三大过敏"元凶"伤身扰人

## 专家送上防护贴士

炎炎夏日,让人难受的不只是高温酷暑,还有不少与之相关的过敏性疾病。在世界过敏性疾病日到来之际,科技日报记者走访多位医院专家,让他们为解决夏日的敏感烦恼支招。

**阳光曝晒谨防日光性皮炎**

夏天紫外线逐渐增强,不少人发现晒过太阳后,脸部会出现发红、发痒的症状。中南大学湘雅三医院皮肤科主任鲁建云说,这可能是日光性皮炎。日光性皮炎又称急性日晒伤,是正常皮肤接受过量强烈紫外线照射后产生的一种急性炎症反应。

鲁建云介绍,常见的日光性皮炎患者皮疹通常位于暴露部位,如面、颈、手背等。在曝晒后数小时至数天内,患者皮肤开始出现边界清晰的红斑,严重者可发展为水疱、大疱,伴灼痛、瘙痒或刺痛感。红斑通常在24–48小时达到高峰,随后逐渐脱屑、色素沉着。

"日光性皮炎不仅影响生活质量,长期反复发病还可能增加皮肤癌风险。通过科学防晒和及时干预,人们可有效降低紫外线对皮肤的损伤。"中南大学湘雅医院皮肤科主任粟娟说。

一是可以采用物理防护。专家建议,白天出行选择使用紫外线防护系数大于50的防晒衣、防晒伞、宽边帽和太阳镜。二是可以采用化学防护。专家建议日常可选择涂抹紫外线防护系数30以上、PA+++以上的防晒霜,并在出门前15–30分钟涂抹,确保防晒霜有足够时间成膜。此外,建议每2小时补涂一次,特别是在出汗或游泳后。三是要做好生活调整。专家建议易感人群减少光敏性食物,如芹菜、香菜、木耳等的摄入;对光敏性药物敏感者,则需咨询医生调整用药方案。

"特别要提醒的是,即便阴天也需要做好紫外线防护。"中南大学湘雅医院皮肤科主治医师罗钟玲说,阴天云层较厚,虽然能阻断部分中波紫外线,但长波紫外线依然能穿透云层到达地面。长波紫外线是导致黑化、松弛、产生皱纹等皮肤光老化现象的"元凶",因此,阴天更不能放松警惕。

此外,粟娟提醒,若出现严重皮疹或症状持续不缓解,建议及时就医,并接受规范治疗。

**空调尘螨导致过敏性鼻炎**

盛夏时节,从酷热的室外钻进凉爽的空调房,经常有人不自觉地频繁打喷嚏、流鼻涕,眼睛又红又痒,甚至浑身起红疹。这是个体对冷空气过敏吗?不,罪魁祸首其实是螨虫引发了过敏性鼻炎。

中南大学湘雅医院耳鼻咽喉头颈外科主任蒋卫红解释,尘螨喜潮湿(湿度80%左右)温暖(温度17–30℃)的环境,它们以人类的皮屑、汗液、毛发等为食,其分泌物、排泄物、死亡虫体和蜕皮等都是过敏原,可通过空气或接触进入人体,引起过敏反应。"空调是尘螨的温床,其内部的滤网、散热片等极易积聚灰尘、皮屑,是尘螨的'乐园'。"他说。

空调启动时,关紧的门窗使得室内空间相对密闭、通风不畅,尘螨以及它们的排泄物、尸体碎片等就会随冷风散布整个房间。中南大学湘雅三医院耳鼻咽喉头颈外科副主任医师马艳红说,当这些东西被人体吸入鼻腔后,就会激发人体免疫系统释放出组胺等"化学武器",导致人出现过敏症状。空调环境下,干燥的冷空气使鼻黏膜更脆弱,易受刺激,从而更易加重鼻炎症状。

如何科学预防螨虫引起的过敏性鼻炎?专家表示,要从生活细节入手。比如,螨虫克星是"高温+曝晒",可每隔一至两周,对家中凉席、空调被、枕套、床单等进行55℃以上的热水浸泡;新凉席或闲置后启用的被褥,也可先用热水烫洗再放置于太阳下曝晒,晒完用手多拍打;定期使用除螨仪深度清洁床垫、沙发;将空调调节为除湿模式,使室内湿度保持在50%以下;每天早晚至少开窗通风2次,每次30分钟以上。

此外,专家还建议,每隔1–2个月清洗一次空调滤网,开启空调前先打开门窗,空调开启数分钟后,再关闭门窗;卧室尽量不堆放过多毛绒玩具、毛毯、厚窗帘等易积灰藏螨的物体;经常擦拭家具表面,减少浮尘,并对沙发、地毯每周至少吸尘一次;可给枕头、床垫、被子套上防螨面料的罩子,隔离过敏原。

**蚊虫叮咬引发丘疹性荨麻疹**

夏季,被蚊虫叮咬后,不少人的皮肤上会出现连片的风团样丘疹,奇痒难耐。鲁建云告诉记者,这很有可能是丘疹性荨麻疹在作祟。

不同于普通蚊包,丘疹性荨麻疹源于免疫系统的过激反应。鲁建云介绍,丘疹性荨麻疹又称为"虫咬皮炎",是昆虫叮咬所致的一种过敏反应,以鲜红色风团样丘疹伴瘙痒为主要表征。

她介绍,丘疹性荨麻疹出现之初为皮色或红色的风团样丘疹。当炎症扩散至周围组织,则可能诱发风团样改变,形成粉红或苍白色的"周边风团",并伴有剧烈瘙痒。随着人们不断搔抓,可导致风团扩大、水肿及瘙痒加剧,甚至生成水疱,引发继发感染或遗留色素沉着、瘢痕。

出现丘疹性荨麻疹时,专家建议首选要避免搔抓,然后进行局部冷敷,并选择炉甘石洗剂外用,但要避免涂抹在破溃处。若患者红肿瘙痒剧烈,可在医师指导下,在皮损未破溃处外用糖皮质激素药膏(如0.1%丁酸氢化可的松乳膏),快速抑制炎症反应。瘙痒剧烈或皮损广泛者,可系统使用抗组胺药物缓解症状。

鲁建云特别提示,虽然多数丘疹性荨麻疹可自行缓解或经上述处理好转,但若出现皮损累及头面部且不消退,瘙痒的同时合并心慌、胸闷、发热等系统症状,局部皮损继发感染,皮疹迁延且进行性加重等情况,就应立即就医。

丘疹性荨麻疹也有预防之道。专家表示,户外活动时建议穿着浅色、致密长袖衣裤;居室安装纱窗纱门,睡眠时使用蚊帐;遵循产品说明,正确使用含有效驱蚊成分(如避蚊胺、驱蚊酯等)的驱蚊剂;保持室内外环境清洁干燥;既往有严重虫咬反应史或过敏体质者,外出应加强防护,家中可常备抗组胺药物。

科技日报

# 今年三伏,会更热吗?

现已进入三伏。今年三伏天气怎么样?会更热吗?一起听听气象专家的解答。

新华访谈:今年三伏天气怎么样?

国家气候中心首席预报员高辉:今年,我们预计这一时段我国极端天气事件偏多,旱涝并重,东部降水呈现出南北多中间少的分布格局,区域性和阶段性洪涝灾害以及高温热浪都很明显。

江苏省气候中心预测评价科科长蒋薇:三伏天,是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段。一般认为,入伏后,全国多地将会进入持续高温模式。但每年高温具体出现的时间、范围和强度与三伏天本身没有直接联系。今年三伏天可能还是比较热的,因为现在高温天越来越延后,夏末到9月初出现高温也是比较常见的。

新华访谈:前不久还没到三伏,为何这么热?

蒋薇:今年高温出现早,主要是由于西太副高北跳异常偏早,出梅明显偏早,目前雨带主要位于北方地区,而江淮流域在副高控制下形成晴热少雨天气。

高辉:我国的高温热浪,主要还是和天气系统的空间分布型有最直接的关联,尤其是在江淮地区,三伏是最热的时间段。根据国家气候中心的预测,这一次江淮地区的高温依旧偏多。

蒋薇:近期高温的减弱与台风有关,高温的范围和强度是有所减弱的。台风(丹娜丝)影响结束后,江淮地区的高温还会再度反弹。

新华访谈:越来越热的夏天会不会成为常态?

高辉:近十年来,我国高温呈现出一系列新的特征和变化趋势,尤其是高温和高温日数不断变长变多,表现为开始时间提早、结束时间延迟,这样就造成高温日数不断增多,强度也不断增强,在空间上表现出高温范围明显扩大,尤其是四十度以上极端高温的范围在不断扩大。

蒋薇:从2010年以来,长三角地区夏季强高温屡破记录,高温日数呈现显著增加趋势。每年长江中下游地区湿热情况差异还是会比较大的。

高辉:我国高温热浪,受到东亚夏季(风)环流,尤其是西太平洋副热带高压和南亚高压的影响,同时还和高纬度环流系统有密切关联。我们以北京为例,在2021年,北京的高温日子就有常年夏季的一半左右,因此我们可以说高温会越来越常见,但具体到特定的时间和地点,需要开展具体的分析和研判。

新华访谈:如何防范高温天气?

中国气象局公共气象服务中心公众服务首席柳艳香:我们要密切关注您所在的地区的天气预报。高温天气对老人、儿童、孕妇以及慢性病人的影响,是不可忽视的。如果出现头晕、恶心、心慌、乏力、肌肉痉挛等等症状的时候,应该立即到阴凉处休息,补充水分和电解质,并及时就医。

江苏省气象服务中心服务首席顾荣直:高温天气会对各行各业安全生产造成影响,生产作业需合理安排工作时间,避开高温时段作业,采取有效防暑降温措施。

新华网