

健康舒适度夏 这份指南请收好

千万不要有“路怒症”开“斗气车”!

现已是小满。日前,国家卫生健康委举行新闻发布会,邀请多位专家围绕夏季常见健康问题,给出科学实用提示。

天气炎热,儿童更容易贪食冷饮、零食或者吃饭太快、太多而导致消化不良。

中国中医科学院西苑医院主任医师刘征堂提醒,家长应帮助孩子养成良好的饮食习惯,做到定时定量吃饭,尽量少吃或不吃冷饮和高糖零食,饭后不要马上跑跳。如果孩子只是轻微腹胀、食欲差,可先通过清淡饮食、少量多餐来调节。

暑期临近,儿童青少年的近视防控问题也备受关注。

首都医科大学附属北京同仁医院主任医师王宁利表示,近视防控没有

“神器”,最关键的是增加白天户外活动,改变孩子用眼卫生,减少近距离阅读,不要躺在床上阅读,还应按时睡觉、不熬夜,卧室夜间尽量不开夜灯。气温升高,心脑血管疾病也不容忽视。

中国医学科学院阜外医院主任医师赵雪燕表示,活动后出现明显的胸闷、胸疼,持续气短、心慌等症,要及时就医。如果出现眼角歪斜、一侧肢体活动不好,或者是言语不清、视物不清、剧烈头痛等情况,更不能延误,应尽快拨打120,不建议自行就诊或等待观察。

专家提示,还要重视那些“没有感觉”的风险。比如高血压、糖尿病、高脂血症早期通常没有明显症状,却是心脑血管动脉粥样硬化的重要危险因素。

长期吸烟、肥胖、缺乏运动、经常熬夜、精神压力大,以及有早发心脑血管疾病家族史的人,更要关注血压、血糖、血脂和体重的变化。

气温高、湿气重,部分人群热衷于通过红豆薏米水、祛湿糕点、祛湿泡脚包等方式“排毒祛湿”。

刘征堂提醒,祛湿产品要因人而异。生薏米偏凉,不建议胃肠虚弱、容易腹泻、经期女性和孕妇等人群长期大量食用。祛湿糕点往往糖分不低,血糖偏高的人要少吃。泡脚可以帮助人们放松,但皮肤破溃、足部感染、糖尿病足风险人群尽量避免泡脚,如果长期身体困重、食欲差、腹胀、大便黏腻,应到医疗机构请医生判断。

此外,高温天气出汗增多,如何科学饮水?

中国疾控中心研究员张岚表示,应做到少量多次、主动补水,不要等到明显口渴再喝水;首选白开水,避免长期大量饮用含糖饮料;水温以温凉接近室温为宜,过冰或过烫的水可能会刺激或损伤胃肠道;大量出汗、长时间户外活动或运动后,可适当补充电解质,但淡盐水并不适合长期或过量饮用,高血压、肾病等患者尤其应谨慎。

针对夏季公众外出旅游、露营等户外活动明显增多的情况,张岚建议,要注意预防蚊、蜱的叮咬,穿浅色、光滑面料、带松紧扣的长裤和外套,回家后要检查全身,特别是注意耳后、腹股沟、小腿外侧等隐蔽部位有无蜱附着,遇到鼠类、旱獭等动物,不要近距离接触。

新华社

目前,气温逐渐升高,有的驾驶员在驾车出行中遇到车多缓行时,心里会莫名起急,遇前方车辆出现不文明交通行为时,会瞬间火冒三丈。这些驾驶员在日常生活中可能脾气很好,但那一刻却像变了一个人,脾气火爆易怒。驾车时有这些表现的驾驶员,多半是“路怒症”。铜陵市公安局交管部门提示广大驾驶员,“路怒症”在夏季更为常见,会影响道路正常行车秩序,存在严重交通安全隐患。交警指出,夏季行车谨防“路怒症”,可从以下几个方面调整自身,摆脱情绪困扰。

一是情绪不好先减压再开车。开车前如果情绪不好,要学会减压,可适当多吃点绿色蔬菜,喝合维生素的饮料来调节情绪。二是平衡心理。日常出行时,每个驾驶员都难免遇到车多缓行的情况,这时驾驶员需接受现实,平衡心理,调整心态,缓解易怒情绪;被超车时,需在把好方向盘、控制好车速、保持好行驶路线的同时,深呼吸调整心态、平复情绪,让心中激起的愤怒逐渐消失。三是听听舒缓音乐平复情绪。遇

到不文明的交通行为,可试着调节自己的不良情绪,如听一听舒缓的音乐、做深呼吸或与同行聊天等。

四是嚼口香糖释放压力。嚼口香糖可提高驾驶员的积极情绪,释放压力,让情绪慢慢恢复到稳定良好的状态。驾车出现烦躁时,可摇下车窗,让新鲜空气进入车内,降低车内温度来稳定情绪。

五是要尽量体谅别人。当遇到前面车辆不动时,不要急于按喇叭催促,适当考虑前车是否遇到故障等某些特殊情况,尽量体谅别人感受,自我调节释放不良情绪。此外,为自己营造一个轻松、舒适的驾车环境,对保持良好驾驶情绪也会起到至关重要的作用。

市公安局交管部门提示广大驾驶员,在开车的过程中,行车安全是第一位的,多一点包容和理解,少一点敌对和仇视,切勿开“斗气车”。如遇有“路怒症”的驾驶人挑衅时,更需要自身保持理智和清醒,当事人要保持克制,千万不能“以怒制怒”。否则,本来是受害方,却转为责任方,同样要承担相应的法律责任。

殷修武

2025年我国户外运动消费人次超8亿

在近日举行的中国国际露营大会上,《“小众运动体验”走向“大众生活方式”——2025户外运动消费现状及趋势报告》发布。《报告》由北京体育大学体育休闲与旅游学院、中国体育发展研究院、全民健身研究院与美国研究院联合发布。《报告》显示,2025年,我国户外运动消费人次超8亿,户外运动消费总额超1万亿元,运动装备、运动培训、赛事组织等细分领域市场空间不断增长。

《报告》显示,在政策驱动、消费升级和观念转变的共同作用下,户外运动正从“小众运动体验”走向“大众生活方式”。从周末徒步、近郊露营,到滑雪、冲浪、飞盘……户外运动正在快速进入大众生活。

在此基础上,户外消费需求不断向生活化、社交化和复合化延伸。户外运动产业链条加快延展,逐步形成覆盖上游原料供应、中游产品制造、下游分销渠道和终端消费者的完整生态,其中2025年中国运动鞋服行业市场规模达5989亿元。户外运动已不再是单一项目消费,而是正在发展为贯通生产、服务、传播和体验的复合型消费体系。

北京体育大学体育休闲与旅游学院院长蒋依依表示:“这份报告系统梳理了2025年我国户外运动消费的发展全貌,整理了第一批高质量户外运动目的地的发展状况,为行业精准把握消费



趋势、优化产品供给提供了重要参考,为推动户外运动产业可持续发展、文体旅深度融合、培育新型消费增长点提供了现实依据。”

《报告》显示,随着产业基础不断夯实,户外运动发展呈现规模扩容、需求分化和渠道重构的趋势。户外运动消费正在形成冰雪、山地、陆地、水上和航

空等多元圈层,不同项目依托资源禀赋、场景特征和人群偏好释放差异化消费潜力。

人民日报

医保个人账户支付白名单将出炉

国家医保局办公室、财政部办公厅近日印发《关于进一步加强定点零售药店职工基本医疗保险个人账户使用监督管理的通知》,明确各省级医保部门要在现有政策基础上,结合当地实际,商财政等部门进一步研究规范职工医保个人账户支付范围管理。各省级医保部门原则上要于2026年9月底前出台全省统一的定点零售药店职工医保个人账户支付白名单。白名单内的,个人账户在定点零售药店可以支付;白名单外的,不予支付。

职工基本医疗保险基金由统筹基金和个人账户构成,个人账户是职工基本医保基金的重要组成部分。通知指出,列入白名单的,应是经药监部门正式批准注册或备案,可以在零售药店销售,并且与治疗密切相关、医疗属性强、价格适宜的药品、医疗器械和医用耗材。原则上,可以在零售药店销售的国药准字H(Z、S)、国药准字H(Z、S)C、国药准字H(Z、S)J、国药准字C批文药品、中药饮片等药品,体温计、血压计、血糖检测仪、康复辅助器械等医疗器械,医用口罩、棉签(棉球)、纱布绷带、创可贴、退热贴等医用耗材,病原检测试剂、早孕试纸等体外诊断试剂,一次性末梢采血针、笔式注

射器及针头、碘伏帽、造口护理袋等长期治疗使用的器械耗材,可以纳入白名单。同时明确允许支付在定点医疗机构发生的流感疫苗费用。

对于保健品、日常生活用品、家具洁具、家用电器等非医疗用品,牙膏牙刷、牙线、面膜、隐形眼镜、按摩设备、智能通讯计时设备以及用于体育健身、养生保健等生活功能为主、医疗附加值较低的器械耗材,不得纳入白名单。

通知明确,要坚决防止将仅为适配医保支付、无实际医疗价值或实际医疗价值较低的“马甲产品”纳入白名单。各地制定白名单时,要充分听取行业主管部门以及定点零售药店、参保人的意见,并根据群众需求和医药技术发展动态调整。要及时将定点零售药店职工医保个人账户支付白名单及有关要求作为定点零售药店协议管理事项,严禁定点零售药店通过诱导消费、夸大宣传等方式,诱导参保人员使用职工医保个人账户购买白名单以外的药品;严禁定点零售药店对医保参保人员使用个人账户支付时实行不公平、歧视性价格,以高于非医保患者的价格销售。

人民日报海外版

小满时节煲一盅苦瓜黄豆炖瘦肉——一味苦中甘 小得即圆满

“最爱垄头麦,迎风笑落红。”每年5月21日前后,当太阳到达黄经60度,小满翩翩而至。此时节,枇杷黄熟,樱桃红透,麦浪翻滚,夏意渐浓。万物藏着半熟的谦逊与欢喜,静待丰年。

养心护阳,清暑祛湿

小满是二十四节气中的第八个节气,也是夏季的第二个节气。此时节,北方麦粒灌浆饱满、将熟未熟,南方雨水渐丰、江河渐涨,天地间一派盈而未满的景象。

“小满之日苦菜秀。”小满有三候,一候苦菜秀,二候靡草死,三候麦秋至。此时,苦菜茂盛生长;之后,喜阴且枝条细软的草类在强烈的阳光下开始枯萎;在小满的最后一个时段,麦子渐趋成熟,对麦子而言,这便意味着“秋”的来临,因此叫“麦秋”。

《诗经》中有“采苦采苦”的描述,讲的正是先民在这个时节采食苦菜的习俗。春末夏初,正值“青黄不接”的关口,粮未熟而野菜已盛,人们便从田埂地头采来苦菜度日。这滋味清苦的野菜,不仅曾填饱过无数荒者的辘辘饥肠,也曾在最艰难的征途上,点燃了革命的火种——当年红军在长征途中,正是以苦菜充饥,渡过了一个又一个难关,苦菜因此也被称为“红军菜”“长征菜”。江西流传着这样的歌谣:“苦菜,花儿黄,又当野菜又当粮,红军吃了上战场,英勇杀敌打胜仗。”小小苦菜,见证了中华民族不屈的脊梁。

首都医科大学附属北京中医医院肿瘤科副主任医师张萃介绍,小满时节,暑气初升,湿热交加,人体易被“暑湿困脾”所扰,常表现为浑身发沉、精神不振、食欲减退,甚至心烦、长痘、皮肤瘙痒。中医认为夏季五行属火,五脏属心,夏季心火当令,适当食苦可清心泻火;同时“苦能燥湿”,正对应小满湿热交加的特点。

“小满养生的核心在于养护心阳、清暑祛湿,饮食起居都要讲究一个‘度’。”张萃表示,具体到饮食调养,宜以清爽清淡为主,可适当吃些赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、山药等清利湿热、滋养阴液

的食物。需特别注意,少吃冰淇淋、冰镇饮料等生冷之物;此时虽宜食苦,苦瓜、绿豆等食物等也不宜食用过量,以免生湿助湿、损伤脾胃。

民谚云“小满见三鲜”,这三鲜便是黄瓜、蒜薹与樱桃。黄瓜利尿尿尿、清热解暑,可缓解天热引起的烦躁与咽喉肿痛;蒜薹性温,能温中下气、调和脏腑;而樱桃性温味甘,尤擅养心气、护心阳,夏初食用,正好能补充身体因暑热而流失的精气。

有趣的是,在二十四节气中,小与大往往对应出现——小暑有大暑相对,小雪有大雪相应,小寒有大寒相连,唯有小满之后,没有“大满”。在中国人的心中,水满则溢,月盈则亏,“小满胜万全”——凡事留有余地,不求太满,才是真正的圆满。这种智慧,在养生上同样适用——不贪、不偏、不过、刚刚好。

苦中带甘,祛湿健脾

“小满节气,推荐一道经典养生菜肴——苦瓜黄豆炖瘦肉。”张萃说,这道菜融合了苦瓜的清苦、黄豆的甘润和瘦肉的鲜美,苦中带甘,鲜而不腻,滋味醇和,是湿热夏季里一道消暑生津的养生佳品。

苦瓜是夏天餐桌上的“明星食材”,《本草纲目》记载它“苦以味名”。有意思的是,苦瓜还有一个雅称叫“君子菜”——苦瓜本身味苦,但配其他菜时不会把苦味传过去,因此得名“君子菜”。小满时节吃上一碗苦瓜汤,品的不仅是味道,更是一种“以苦明志、以苦养生”的心境。

张萃介绍,苦瓜味苦性寒,具有消暑清热、清肝明目、解毒健胃的功效。《本草纲目》记载,苦瓜能“除邪热,解暑乏,清心明目”。现代研究也发现,苦瓜富含苦瓜多糖、皂甙、维生素C等活性成分,有清热利尿、消炎降血糖等作用。黄豆味甘性平,能健脾宽中、润燥消水,宽中下气,有利于调养大肠。黄豆蛋白质含量高,还被誉为“植物肉”。这道养生菜加入黄豆,既能健脾祛湿,又能以甘味缓苦、以豆香提鲜。猪肉味甘平补肾,滋阴润燥,既能中和苦瓜的

寒性,与黄豆相得益彰,又为身体提供优质蛋白和能量。此外,这道菜还需加入生姜和陈皮:生姜性温味辛,温中止呕、散寒解表,两三片就能缓和苦瓜的寒凉之气;陈皮理气健脾、燥湿化痰,为汤品增香提味。几味食材配合,苦瓜清上焦心火,黄豆养中焦脾胃,生姜温通下焦气机——上清、中健、下通,三焦通达,正好应对小满暑湿困脾的状态。

“这道苦瓜黄豆炖瘦肉主要适合湿热体质、心火偏旺的人群。”张萃介绍,比如常感口干口苦、小便发黄、长痘、口腔溃疡、心烦易怒、目赤肿痛的人,吃这道菜正相宜。需要注意的是,脾胃虚寒者要当心,如果平时就怕冷、手脚不温、大便稀溏,就不宜多吃。

张萃提醒,中医养生讲究因时因体而异,可根据体质灵活调整:脾胃虚寒者,可将苦瓜用量减半,生姜加到五六片,再加三五枚红枣;也可把瘦肉换成性温稍强的排骨,并适当延长炖煮时间以减其寒凉;湿重困脾者,加一小把薏米或扁豆,或加10克炒白术,增强健脾祛湿之力;体质偏阴虚者,加几片山药,是湿热夏季里一道祛暑生津的养生佳品。

巧烹苦瓜,甘凉自现

“苦瓜黄豆炖瘦肉的烹制方法并不复杂,但有几个关键步骤可直接影响功效的发挥。”张萃介绍,经典做法如下——

准备苦瓜1条(约300—400克)、黄豆50克、猪瘦肉300克、生姜3—5片、陈皮1小瓣。黄豆需提前用清水浸泡3小时以上或整夜,使其充分吸水膨胀,炖煮时才容易软烂;猪瘦肉洗净切块,冷水下锅焯水,加入1—2片生姜去腥,煮沸3分钟后撇去浮沫、捞出洗净备用;苦瓜对半切开,用勺子刮去内瓤和白色内膜——这是苦味的主要来源,再切成约2厘米厚的块。如果对苦味比较敏感,可将苦瓜块在沸水中焯烫1—2分钟,能减轻部分苦涩。

炖煮时也有讲究:取炖锅或砂锅,加入焯好的瘦肉、泡发好的黄豆、姜片和陈皮,加足量清水,大火煮沸后转小

人民日报海外版

人到中年就该开始做这件事了,能有效防癌!

据中疾控微信公众号消息,提到癌症,很多人首先想到的是疼痛、便血、消瘦等明显不适。但事实上,不少癌症在早期并没有典型症状,或者症状并不特异,容易被误认为是“小毛病”。也正因为如此,规范筛查的意义就在于:在症状还不明显时,尽早发现异常,尽早评估和干预。

肺癌:高风险人群应重视低剂量螺旋CT

高危人群:年龄超过50岁,且符合以下任意一项者:
1.吸烟包年数超过20包年,包括曾经吸烟超过20包年,但戒烟不足15年;注:吸烟包年数=每天吸烟的包数(每包20支)×吸烟年数。
2.与吸烟人群共同生活或同室工作超过20年。

3.患有慢性阻塞性肺疾病。
4.有职业暴露史(石棉、氡、铍、铬、镉、镍、硅、煤烟和煤烟尘等)至少1年。
5.有一级亲属(父母、子女以及兄弟姐妹)确诊肺癌。

筛查方法:推荐每年至少一次低剂量螺旋CT。肺癌筛查推荐低剂量螺旋CT。建议使用16排及以上的多排螺旋CT。

结直肠癌:结肠镜是一线筛查方法

高危人群:散发性高风险人群推荐筛查年龄通常为40—74岁;如有较强家族史,筛查可更早开始。

筛查方法:结肠镜是一线方法;不耐受或不愿接受结肠镜者,可在医生指导下选择大便潜血检测、乙状结肠镜、CT结肠成像或多靶点粪便DNA等替代方式。常规情况下,结肠镜一般每5—10年1次;大便潜血一般每年1次。若在结肠镜下发现并切除腺瘤性息肉,还需要根据病理结果和医生建议安排复查。

胃癌:高风险人群筛查首选胃镜

高危人群:《胃癌筛查与早诊早治方案(2024年版)》指出,高风险人群为年龄≥45岁,且符合以下任意一项者:
1.居住于胃癌高发地区;
2.父母、子女以及兄弟姐妹等一级亲属中有胃癌病史;
3.尿素呼气试验(UBT)、血清Hp抗体、粪便Hp抗原检测任一阳性;
4.吸烟、重度饮酒、高盐饮食、腌制

人民网