

# 暑热交织！健康安全度夏有“凉”方

新华社记者 李恒

大暑已至，湿热交蒸，养生防病成为公众关注的焦点，科学防护可化“危”为“机”。

日前，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题，为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

## 晒背有讲究——

大暑季节，气候炎热，是“养阳”的好时节，“养阳”方法层出不穷，晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒，晒背虽有益，但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者，阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群，以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群，晒背后易上火，应避免。

哪些人适合“伏天晒背”？张振鹏说，对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背，但需注意选择合适的天气和时间段，避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒；掌握好晒背时长和频次，先从5至10分钟开始尝试，慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟，每周2至3次即可；晒后避免直接洗冷水澡，也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房，让体温自然恢复；晒背后应及时补充水分，避免喝冰饮。

## 护肝需辨证——

天气炎热，人们火气易旺，易出现

莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题，也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生，养肝护肝。”张振鹏建议，平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者，可用栀子、荷叶等冲服清肝饮；平素心烦不安、胸胁胀闷者，可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶，疏肝理气；平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者，可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷，起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒，改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

## 科学防中暑——

高温天气下，外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑？

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑：主动防护，包括穿戴防晒装

备；主动休息，尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方、保证充足的睡眠和营养；主动补水，要少量多次，保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办？专家建议，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状，要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分；在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现，要立即使用冰袋等物理降温并及时补液；如果症状继续加重，要及时到医院治疗，避免发展成重症中暑。

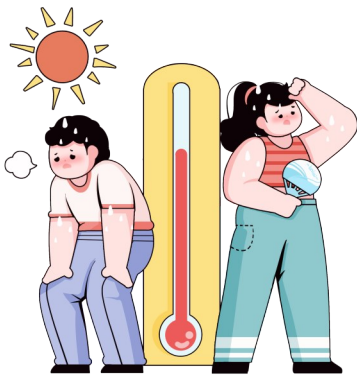
## 警惕基孔肯雅热——

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动，降低蚊媒密度。

个人如何做好防护？段蕾蕾建议，白天外出时穿着浅色长袖衣裤，如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊，避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留；家中要安装纱门和纱窗，晚上睡觉时要使用蚊帐，必要时要配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。

“个人如果出现高热、关节剧痛、



皮疹的情况，尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者，要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

## 谨慎防溺水——

暑假期间，很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水？

段蕾蕾提醒，家长应带孩子有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水；参加乘船、漂流等水上娱乐项目时，应全程正确穿着救生衣；教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水，不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域；家长应学会应急救援和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治，从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合，是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息，践行健康生活方式，让科学为夏日健康保驾护航。

## 中央网信办

# 专项整治“自媒体”发布不实信息乱象

新华社北京7月29日电 记者29日从中央网信办获悉，为进一步规范“自媒体”信息发布行为，按照2025年“清朗”系列专项行动总体安排，中央网信办决定在全国范围内启动为期2个月的“清朗·整治‘自媒体’发布不实信息”专项行动，从严打击恶意蹭炒误导公众、多种手段歪曲事实、不做标注以假乱真、专业领域信息不符等4类突出问题。

其中，恶意蹭炒误导公众问题方面，重点整治涉热点舆情或公众人物时，假冒当事人、近亲属等，通过账号名称、简介等方式编造身份，蹭炒热点，混淆视听等。多种手段歪曲事实问题方面，重点整治利用人工智能生成合成技术，仿冒他人，或编造社会民生等领域虚假信息，欺骗公众；歪曲解读关乎公众利益的政策方针、法规文件，宣扬“即将取消”“重大变动”等不实信息，制造

噱头等。

据悉，专项行动将从严规范“自媒体”信息发布流程，畅通用户投诉举报渠道。对不经核实转载发布不实信息的账号，采取站内信警示、短期禁言等处置。对仿冒热点事件当事人，恶意编造财经、医疗等重点领域不实信息等违规情形严重的账号，从严采取长期禁言、关闭账号等处置。



从严打击 新华社发 朱慧卿 作

## 寻亲公告

为维护儿童的合法权益，根据《国务院办公厅关于解决无户口人员登记户口问题的意见》（国办发〔2015〕96号）和公安部、山西省公安厅、长治市公安局相关文件精神，壶关县公安局决定对以下1名无户口儿童进行公告。如以下儿童亲属看到公告，请于7日内持有效证件或证明到壶关县公安局认领，如逾期无人认领，我局将视为查找不到亲生父母人员，并按相关程序为以下人员办理户口登记。

赵\*榆，女，2019年6月2日出生，

在壶关县妇幼保健院被其生父母送于现实抚养人抚养，现生父母无法联系。

现进行公告。如有以上人员亲生父母和其他监护人信息或者其他线索的，请及时来电、来信向公安机关反映。

公示时间：2025年7月30日至8月5日

联系电话：0355—8770110

来信地址：壶关县公安局五楼户政科负责人（收）

邮 编：047300

壶关县公安局  
2025年7月30日

责编：徐瑞刚 设计：焦永强 校对：杜飞环 王华

# 建行普惠贷款 普百业 惠万企

金蛇起舞 小微纳福

## 小微企业、个体工商户

### 抵押贷款

额度可达1000万元 额度期限长达10年  
年化利率（单利）低至3.0%起

### 信用贷款

额度可达1000万元 额度期限长达3年  
年化利率（单利）低至3.0%起

7\*24小时随借随还、按日计息 符合条件到期还可享不还本续贷

提示：贷款额度、放款时间、额度期限及年化利率（单利）以实际审批结果为准。贷款资金仅能用于日常生产经营，不得用于购房、投资及民间借贷等禁止性领域。详情请咨询建行各营业网点或拨打客服热线95533。

## 系列产品

- 缴税好 ▶ 云税贷（纯信用，最高500万元）
- 有房产 ▶ 抵押快贷（快速抵押贷，最高1000万元）
- 有收单 ▶ 商户云贷（纯信用，最高300万元）
- 烟草商户 ▶ 惠商云贷（纯信用，最高200万元）
- 个体户 ▶ 个人经营信用快贷（纯信用，最高300万元）
- 唐久、金虎门店 ▶ 三晋便利云贷（纯信用，最高100万元）
- 经营数据好 ▶ 善担贷（担保公司担保，最高500万元）
- 小微科技型 ▶ 善新贷（纯信用，最高1000万元）
- 首贷户 ▶ 首户快贷（纯信用，最高500万元）
- 有银行承兑 ▶ 银承质押贷（快速质押承兑，最高1000万元）



“建行惠懂你”小程序



“建行惠懂你”APP  
扫码下载  
测额、申贷即刻体验

中国建设银行  
China Construction Bank  
长治分行

客户服务热线：95533  
网址：www.ccb.com