

处暑时节如何应对“秋老虎”？

——国家卫生健康委回应热点问题

新华社记者 彭韵佳

离离暑云散，袅袅凉风起。

8月23日将迎来二十四节气中的处暑。这个时节，如何应对“秋老虎”？如何科学开展户外活动？国家卫生健康委22日以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请多位权威专家解答热点问题。

从容应对“秋老虎”

处暑，代表暑气由此而去。整体来看，天气逐渐转凉，但不少地方仍存在短期高温回热现象，这就是俗话说的“秋老虎”。

中国中医科学院西苑医院主任医师许云说，此时“秋冻”有助于提高自身免疫力、增加耐寒能力，可以遵循“该捂捂、该冻冻”的原则，保护好肩部、腹部、腰部等关键部位。

许云介绍，肩部是肺经循行的重要部位，尽量穿一些能够盖住肩部的衣物；腰腹是阳气之根所在，随着外寒逐

渐加重，体内阳气逐渐衰减，要注意腰腹部保暖。

对于抵抗力较弱的老人、儿童、孕产妇及慢性病患者，不能简单追求“秋冻”，要注意早晚适当加衣。

进入处暑后，秋乏更加常见。许云提示既要科学补觉，也可以用穴位按摩提神醒脑。

“在11点至13点的时段，睡个约20分钟的子午觉，可以缓解大脑疲劳、改善困乏。”许云说，成年人可以揉一揉手腕的太渊、神门两个穴位；孩子们可以揉搓耳根、按揉三角窝与提拉耳朵尖，按揉耳垂。

提前适应开学季

处暑时节，开学季即将到来。很多家长关心要注意哪些传染病、如何做好个人防护。

“托幼机构和学校是儿童青少年聚集的场所，容易出现传染病流行。”山东

省疾控中心主任医师张丽说，开学后学生要重点提防三类传染病：呼吸道疾病，如流感、麻疹、风疹、水痘、百日咳、肺结核等；肠道传染病，如手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的病毒性腹泻等；虫媒传染病，如登革热、基孔肯雅热等。

对此，家长要更加关注孩子健康状态，如出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家观察休息，必要时及时就医，同时教育孩子勤洗手、注意居家卫生、及时全程接种相关疫苗。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师崔永华提示，临近开学，一些孩子容易出现心理不适应的表现，家长可以帮助孩子调节抑郁情绪。

“我们可以通过情绪卡片、绘画、角色扮演或写心情日记等方式，教孩子识别和接纳自己的情绪，并学会表达情绪。”崔永华说，开学前，家长应该至少提前一周帮助孩子按照学校作息规律调整生物钟，每天保证40分钟左右的户外活动时间，提前找回学习状态。

户外活动“正当时”

四时俱可喜，最好新秋时。随着天气逐渐变得凉爽，丰富多样的户外活动成为不少人的休闲选择。专家提示，户外运动要注意防范运动损伤的发生，尤其是骑自行车、跑马拉松等项目。

“骑行之前，大家可以做身体平衡拉伸，骑行之后做腰椎、下肢拉伸，保护身体，避免产生疲劳。”国家体育总局运动医学研究所主任医师厉彦虎说。

近年来，越来越多的人开始跑马拉松。厉彦虎说，马拉松是一项极限运动，只适合少数训练有素的人参与，建议热爱马拉松的公众循序渐进开展训练，逐渐提升身体肌肉功能、神经协调能力、极限耐受能力等。

专家建议，青少年应长期有规律地参加体育运动，每天进行不少于2小时的户外运动，提高身体素质。

新华社电

安度“夏秋之交” 处暑养生重在清热润燥

新华社北京8月23日电（记者田晓航 唐紫宸）23日迎来秋季的第二个节气处暑。中医专家介绍，这一时期“余热未清”“燥气初生”，养生防病重在平衡“清热”与“润燥”，固护肺脾，为秋冬健康打下基础。

中国中医科学院西苑医院风湿病科副主任医师董菲介绍，处暑处于夏秋之交，通常随着几场秋雨的到来，气温会逐渐降低、昼夜温差加大，气候由暑湿转为凉燥；若暑湿余邪未尽，天气闷热易导致人体出汗过多、津液受损，消耗心肺之气，随着秋燥到来，人体进一步出现口干或皮肤干燥、乏力、气短等症状；燥邪还会暗耗肺阴，表现为干咳少痰、咽喉干燥、皮肤粗糙等症状。

“处暑是养生的‘关键窗口’。”董菲说，这一时期饮食应注意少辛增酸、润燥健脾，可选择银耳、百合、梨、莲藕、荸荠、甘蔗等食物，缓解干咳、皮肤干燥；适当多吃山药、小米、南瓜、芡

实、薏苡仁等健脾益胃食物；减少辛辣烧烤、油腻厚味及生冷寒凉食物摄入，以防助热伤津或损伤脾胃阳气；不宜过早“贴秋膘”，需待气候完全转凉后再逐步增加温补食物。

专家建议，处暑后顺应“阳气渐收”的自然规律调整作息，晚上10点前入睡，早晨6至7点起床；注意防寒保暖，特别是护住头、腹、足等关键部位；运动遵循“动静结合，不过度耗阳”的原则，可选择太极拳、八段锦、散步等低强度、有氧运动；主动调节情志，保持心态平和。

处暑时节，人们还可利用中医外治方法应对常见健康问题。宁夏医科大学中医院教授郭斌说，每日按揉足三里穴3至5分钟，可帮助健脾胃、化湿浊、强体质；睡前按揉涌泉穴一百次，可缓解秋燥引起的口干咽燥、虚烦失眠；用艾叶、藿香、佩兰、苍术等药材泡澡或泡脚，有助于发散余邪、祛湿解乏。

关于公布交通技术监控设备设置地点的公告

根据道路交通安全管理需要，拟在以下道路设置交通技术监控设备，按照《中华人民共和国行政处罚法》《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规有关规定，现将相关设置地点向社会公布，请广大交通参与者自觉遵守道路交通安全法律法规。

设置地点	设置启用日期	监控对象及行为
长治市潞城区南华西街与府西南路（南华公园十字）		机动车通过有灯控路口时，不按所需行进方向驶入导向车道的
长治市潞城区站前街与环西路十字（候家庄十字）	2025年9月1日	驾驶机动车不按交通信号灯指示通行的
长治市潞城区南华西街与西华南路十字（南华岗十字）		驾驶机动车在高速公路、城市快速路以外的道路上逆向行驶的
长治市潞城区南华西街与新华南路十字（南华桥十字）		驾驶机动车违反禁止标线指示的
长治市潞城区南华西街与府西南路（南华公园十字）	2025年9月1日	驾驶机动车在高速公路以外的道路行驶，驾驶人未按规定使用安全带的 驾驶时拨打接听手持电话的

长治市公安局潞城分局交通警察大队
2025年8月25日

关于机动车驾驶证停止使用的公告

以下10名机动车驾驶人在一个记分周期内累积记分满12分，收到满分教育通知书后三十日内拒不参加公安机关交通管理部门通知的满分学习、考试或经考试仍不合格的，根据《中华人民共和国道路

交通安全法实施条例》第二十三条、第二十五条和《道路交通安全违法行为记分管理办法》（公安部163号令）第二十九条之规定，自本公告发布之日起，长治市公安局交通警察支队将公告其机动车驾

驶证停止使用。

上述机动车驾驶人应当继续参加道路交通安全法律、法规的学习并接受考试，考试合格的，记分予以清除，领取机动车驾驶证。

驾驶证姓名	驾驶证号	准驾车型	驾驶证有效期限	驾驶证状态	暂扣时间	暂扣原因	下发满分教育告示时间	暂扣部门
何凡	140402*****14241X	E	2029-12-24	扣留/超分	2025-01-18	饮酒后驾驶机动车	2025-01-23	长治市公安局交警支队一大队
牛郭健	140411*****043611	C1E	2025-07-22	扣留/超分/违法未处理/逾期未换证	2025-01-02	饮酒后驾驶机动车	2025-01-02	长治市公安局交警支队二大队
刘香果	320382*****186575	C1	2034-12-18	扣留/超分	2024-12-31	饮酒后驾驶机动车	2025-01-02	长治市公安局交警支队二大队
吕忠孝	230506*****030433	C1	长期	扣留/超分	2024-12-21	饮酒后驾驶机动车	2025-01-03	长治市公安局交警支队二大队
崔向栋	140402*****073615	C1	2030-07-29	扣留/超分	2025-01-15	饮酒后驾驶机动车	2025-01-21	长治市公安局交警支队四大队
秦风俊	140421*****151210	C1	长期	扣留/超分	2025-01-17	饮酒后驾驶机动车	2025-01-20	长治市公安局交警支队四大队
梁元	142431*****02273X	C1	长期	扣留/超分	2025-01-18	饮酒后驾驶机动车	2025-02-04	长治市公安局交警支队四大队
薛峰	142328*****152819	C1	2030-08-19	扣留/超分	2025-01-19	饮酒后驾驶机动车	2025-01-22	长治市公安局交警支队四大队
郭有旺	140423*****090439	C1	2030-10-29	扣留/超分/暂扣	2025-01-14	饮酒后驾驶机动车	2025-01-20	长治市公安局交警支队七大队
张伟	140411*****123614	B1	2082-12-28	扣留/暂扣	2025-01-31	饮酒后驾驶机动车	2025-02-05	长治市公安局交警支队七大队

长治市公安局交通警察支队
2025年8月25日