

专家介绍伏天如何调节饮食作息、科学养生

不要贪吃寒凉食物 避免进行剧烈活动

三伏天是一年中气温最高且又潮湿、闷热的时段，所谓“热在三伏”，民间也有“小暑大暑、上蒸下煮”之说。伏天如何调节饮食作息、科学养生？日前，国家卫生健康委邀请专家介绍“时令节气与健康”有关情况。

北京中医药大学教授鲁艺说，夏天容易有精神疲惫、口渴多汗、胸闷气短等症状，这与暑邪的特点有关。暑邪第一个特点是热邪，容易耗气伤津,造成疲惫。第二个特点是湿邪，容易困脾，造成脾胃运化方面的问题。同时，容易因表，造成头疼、头重、身体酸重等症状。所以在饮食上,主要针对热邪和湿邪两个特点来养生。对于暑热之邪,可以增加一些性味偏寒凉的食物,如绿豆、丝瓜、黄瓜、冬瓜等,性味甘淡,清热化湿。针对湿邪的特点,可以选择一些健脾燥湿或者健脾化湿的食物,如莲子、山药、薏仁、陈皮等。针对湿邪困表,可以选择苏叶、藿香、砂仁等食物,燥湿解表,醒脾开胃。夏季高温,人体阳气更多浮于表，内里阳气往往偏虚，因此要特别注意养阳，不能贪食寒凉的食物，以免造成寒

湿困脾。

高温天气，如何保持情绪稳定？鲁艺说，夏季要特别注意保持情绪愉悦、平和，精神要饱满、向上，这样才能使气机更加宣畅。静以养心，尽量减少过度消耗体力，避免进行剧烈活动，因为大汗伤阳，容易造成心悸、心慌、胸闷等现象。早晨或者傍晚，可以选择一些体力消耗不大的行动，如散步、打八段锦等。小睡安神，在夏季的中午进行短时间的午睡，有助于收敛心神。如果没有条件午睡，可以静坐或者闭目养神。穴位揉按，可以选择两个穴位，一个是劳宫穴，一个是内关穴。这两个穴位有清心安神、养心安神的作用。食养调摄，泡饮药茶或者食用药膳。可以选用一些药食同源、具有疏肝解郁功效的茶饮,如用茉莉花、薄荷泡茶喝。如果心火亢盛,伴有口舌生疮、口干舌燥等现象,可以泡一些清心火的药茶,如竹叶、莲子心等。如果身体疲惫、睡眠不好,可用小麦、龙眼肉煮粥,有益气健脾之功效。

伏天如何预防中暑？中国疾病预防控制中心

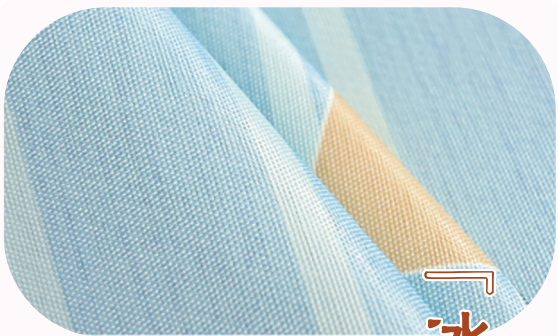
心研究员潘力军说，气温升高，湿度变大，在户外容易出现中暑，在室内容易患空调病。中暑的症状主要有头晕、眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外工作人员，特别是高温环境下人员。因此，尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出。白天外出时，采取防晒、降温措施，比如戴遮阳帽、喷雾降温等。如果运动量较大时，少量多次喝淡盐水或运动饮料，补充体内流失的电解质。如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状，应及时到阴凉处休息，补水降温。如症状无缓解或加重，应立即就医。

空调病是指人们在封闭的空调环境下，因空气不流通、温度较低，出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状，多见于老人、儿童及妇女。预防这类疾病，一是做好空调清洁；二是设定好空调的温度，不宜低于26摄氏度，而且每隔2到3小时，开窗通风20到30分钟；三是从户外刚回到空调房间的

时候，要防止室内外温差过大，因为温度骤变易引起空调病的症状。

北京儿童医院主任医师王荃说，夏日阳光暴露的机会明显增多，适当防晒非常重要。如果在室内没有紫外光源的情况下，是无需防晒的。但是，如果在室内可能被紫外线照射，比如靠窗、室内有紫外灯光源或者强荧光灯，在阴天或者树荫下的室外活动，可以选择防晒。此时，防晒用品的防晒系数不需要过高。直接在阳光下活动，或者会被高强度的紫外线照射，如在雪山、海滩或者高原活动，需要使用防晒系数比较高的产品。当然，防晒产品的防晒指数适宜即可，如果过高会增加皮肤的负担。另外，即使涂抹了防晒产品，也不宜在强烈的阳光下过长时间活动。

王荃介绍，夏季是儿童腹泻的高发季节，在孩子的生活护理方面需要做好以下几点：注意食品卫生安全，保持食材新鲜，食物存放和加工时应该生熟分开，尤其是动物食品要煮熟煮透，蔬菜水果要洗净削皮，不喝生水，不吃腐败变质和不洁净的食物。饮食节制，不要暴饮暴食，不要贪凉，少吃生冷的食物和刺激性的食物。注意个人卫生和环境卫生。饭前便后要洗手，做好餐具消毒，剩菜和隔夜的食物要彻底加热之后才能食用。尽量实行分餐制，减少消化道传染病发生的风险。注意室内通风，空调温度不要过低，也不要让风扇直吹，以免受凉。暑假期间，保持良好的生活作息制度，合理饮食，坚持锻炼身体，适量户外运动，增强对疾病的抵抗力。（据《人民日报》）



「冰丝」能让人「凉一下」还是「凉一夏」

烈日炎炎，清凉舒爽成为人们着装的主要考量因素。

近年来，很多商家会在夏季力推“冰丝”材料服饰，声称其能让穿着者感觉更凉快。但最近不少网友表示，“冰丝”不太“冰”，最多只能“凉一下”。

那么，“冰丝”材料到底是什么？它能否带给人清凉的感觉？夏天究竟穿哪种衣服更凉快？下面听听相关专家的说法。

“冰感”维持时间比较有限

相关专家说，目前尚无国家标准或行业标准对“冰丝”进行界定，它更多是商家为营销创造的概念。

在某电商平台搜索，点开几个销量大的“冰丝”服饰。详情页显示，所谓“冰丝”面料通常由粘胶纤维（人造丝或人造棉）、聚酯纤维（涤纶）、尼龙（锦纶）等合成纤维制成。

那么，“冰丝”面料的“冰感”从何而来？中国纺织建设规划院产业研究部咨询工程师宋立丹认为，“冰感”主要与以下因素有关。

一是选用导热性能强的纤维材料。具有较高导热系数的纤维面料，在与人体接触时能够迅速传导热量,让人体有明显的凉感。在常见的纺织纤维中,尼龙的导热系数最高,聚酯纤维的导热系数相对较高。

二是添加矿物质。玉石或云母等矿物导热好、吸热慢，将它们磨成粉，加入纤维中，可以显著提升面料的“冰力”。

三是提升面料的平整度和光滑度。人的皮肤在接触表面平整且光滑的面料时,会感觉更凉爽,因为它的接触面积更大,散热速度更快。

除此之外，使用凉感整理剂对面料进行特殊处理，也可以提高它的热传导效率。

虽然“冰丝”可以给人带来凉爽,但维持时间比较有限。宋立丹介绍,低于皮肤温度的纺织品面料与皮肤接触的最初几秒到几分钟,人会感觉凉爽。不过,随着时间推移,衣物温度和人体温度逐渐接近,两者达到热平衡，这种感觉就会消失。

应更关注持续散热功能

宋立丹认为，“冰丝”面料只能带来短暂凉感，面对漫长夏日，消费者在选购夏季衣物时应更注重长期穿着的舒适度。那么，我们该如何选择夏季服饰？

专家指出，夏季选购衣物应关注面料是否具有持续散热功能。

亚麻纤维吸湿性好，且具有天然抑菌除臭功能。其纤维截面为不规则多边形，纤维素细胞平行排列，通过果胶等粘在一起。这种中腔结构可以加快纤维吸湿排汗速度。汗液在纤维表面蒸发，吸收周围的热量，使人体感觉凉爽舒适。

化学纤维的吸湿排汗功能主要通过纤维的异形截面实现。十字形截面、三角形截面等，形状各异的截面可以增加纤维的毛细管效应，加快汗液导出。与此同时，异形截面加大了纤维的表面积，加快汗液蒸发速率，使人感到干爽凉快。聚酯纤维、尼龙等都是常见的化学纤维材料。

除此之外，宋立丹建议，大家最好根据场景来选择适合的夏季服装。

比如，日常在有空调的室内办公时，可以选择棉质面料的衣服。出门在外有少量活动时，可以穿棉麻混纺或粘胶纤维等材质的衣服。在进行大量运动时，最好穿吸湿速干针织面料的衣服。如果需要在阳光下长时间活动，尽量考虑穿有防晒功能的衣服，使皮肤不被晒伤。（据《科技日报》）

健康白城

高温天气勿贪凉 谨防热伤风

高温天气,人体为了散发体内的热能,毛孔扩张、出汗增多,此时若过度贪凉或忽冷忽热,很容易导致夏季感冒,即大家俗称的“热伤风”。

专家介绍,热伤风属于风热感冒的一种,症状表现为发热重、恶寒轻、头痛痛、有汗、咽喉红肿疼痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞流黄鼻涕。此外,还常常伴有消化道的症状,如腹胀、腹泻、食欲不振等。

“患了热伤风后,有些人治疗多天,迟迟不见好转,很多情况是因为药不对症。”专家指出,热伤风的治疗应以辛凉解表为主,症状较轻者可服用具有解表、清热、化痰作用的中成药,但如果用药后无明显改善或症状加重,应及时就医。同时,患病期间应多休息,保证充足睡眠;充足饮水,适当摄入电解质水;注意饮食均衡,少食辛辣油腻食物。

此外,热伤风患者也可以通过按压肺俞穴(位于人体背部,第三胸椎棘突下,左右旁开二指宽处),缓解咳嗽、鼻塞症状。用手指轻按穴位,直至按压处有明显酸胀感。如果鼻塞症状较为严重,也可按压迎香穴(位于鼻翼外缘中点旁,当鼻唇沟中)。用两手食指分别按住两侧穴位,并沿顺、逆时针方向各搓按50次,直至穴位微微发热。

专家表示,热伤风重在预防,在盛夏季节要保持规律的生活起居,合理饮食,加强锻炼。不过度贪凉,使用空调时的设定温度最好不要低于26摄氏度,室内定期进行开窗通风换气。尤其要注意的是,从炎热的室外进入空调房时,应提前将汗擦干,骤热骤冷之间要给予身体一个缓冲。

(陈子源)



截至2023年底，我国60岁及以上老年人达到2.97亿。随着人口老龄化程度持续加深，越来越多的老年人重视养老储备。据了解，当前社会上有四类针对老年人的金融消费诈骗现象，有关专家提醒公众注意防范。

非法集资诈骗

防范入股分红、充值返现、溢价回购等“陷阱”

根据中国老龄科学研究中心和中信银行日前联合发布的《老年金融消费者风险防范手册》，非法集资活动涉及内容非常广、表现形式复杂多样，老年人由于缺乏金融知识、对金融权益侵害不敏感、对相关政策不了解等，金融权益容易受到侵害。

中国老龄科学研究中心主任高成远说，随着我国老龄化进程加快，老年人金融消费需求在社会总需求中的比重逐步上升，而部分老年人金融知识较为缺乏，同时老年人是数字时代明显的“弱势群体”，因此保护好老年金融消费者权益重在风险防范。

中国社会科学院大学法学院副教授方军说，从目前涉老非法集资案件来看，常用“诱饵”有人股分红、充值返现、预付消费、发展会员、溢价回购、承诺返利、假借慈善、编造项目、高利诱骗、投资理财等。

对此，方军建议，投资理财，应选择正规的金融机构和渠道；但凡涉及“赚钱”“投资”时，应与家人或朋友商量，共同判断，避免造成经济损失；但凡涉及境外投资、虚拟货币投资、区块链投资等要拒绝；但凡遇到“稳赚不赔”“高利”时，不能轻信；根据自己的财务状况设定投资资金上限和支出条件。

新型诈骗

防范利用交友、养生、书画收藏等名义的骗局

守好养老“钱袋子”，老年人要防范识别通过电话、网络和短信方式实施的电信网络诈骗，特别是利用虚拟现实技术的新骗术，以及谎称“以房养老”、交友、养生、书画收藏等形式的骗局。

中央财经大学管理科学与工程学院投资系教授陈俊华说，不法分子利用虚拟换脸技术和模拟人声技术，可以冒充任何

人，老年人很难识别。因此，公众应告知老年亲属，只要涉及金融转账，哪怕是通过视频聊天，也不能确保真实，务必通过多渠道确认。此外，还应防范两类“陌生人”：一是冒充税务局、公检法等国家机关单位，以老年人涉嫌洗钱、证件有问题、偷税等理由进行恐吓，并出示虚假法律文书；二是假冒各大银行等机构或平台工作人员，以手机银行升级、金融产品升级或到期等为借口，诱骗下载诈骗类应用程序或登录相关诈骗网站。

陈俊华提出防范建议，老年人可下载国家反诈应用程序，主动学习防诈骗知识；不轻信非正规渠道推荐的投资理财，凡是标榜“内幕消息”“稳定高回报”的都是骗局；网上遇到亲友借钱，一定要先确认身份，因为现在的技术手段可以模拟人声和人像，务必挂掉电话再次致电亲属、朋友来核实；不要通过第三方软件或网站充值现金或投资，这类平台通常是虚假平台，随时“跑路”；不要打开陌生来源的信息；如果认为自己遭遇了电信网络诈骗或发现了身边的电信网络诈骗现象，应及时拨打110报警。

委托代办

防范委托书内容和受托人资质风险

在日常生活中，老年人“委托他人办事”的情形较为常见，应注意防范委托书内容和受托人资质风险。

中国老龄科学研究中心老龄战略与政策研究所副所长方或说，当委托他人或机构代管金钱和财产时，受委托的人就是受

只要不是长期处于透明玻璃旁，不需要涂抹防晒霜。如果只在户外暴露20分钟左右，或紫外线指数在2以下，硬防晒就可以达到好的防晒效果。如果紫外线强烈，或户外活动超过半小时，建议采用硬防晒叠加涂抹防晒霜。

按照防晒剂成分的不同，防晒霜分为物理防晒、物化混合防晒以及化学防晒。应该如何涂抹防晒霜？常晓说，如果是物理防晒霜，只需要在出门前涂抹；其他则需要出门前20—30分钟涂抹才能达到好的效果。防晒霜应足量涂抹，一般来

说，整个面部需要用到一个硬币大小的量，并根据实际使用情况补涂。

“皮肤比较敏感的患者一般建议选择硬防晒或物理防晒霜。”常晓说，使用防晒霜后还要做好清洁。一般的物理防晒、物化混合、化学防晒的用品可以使用洗面奶清洁，对于防水抗汗型的防晒霜，则需要使用卸妆产品。如果患者因长时间强烈紫外线照射，皮肤部位出现红斑、水肿、水泡等，轻微不适时可以冷敷，严重的应尽快就医。

(据《人民日报》)

中国公民健康素养——基本知识与技能释义

(2024年版)

11. 艾滋病、乙肝和丙肝通过血液、性接触和母婴三种途径传播,日常生活和工作接触不会传播。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒主要通过血液、性接触和母婴途径传播。血液传播是指含有病毒的血液经破损的皮肤、黏膜暴露而传播,或含有病毒的血液通过输血或者血液制品而传播。与感染者共用针头和针具、输入感染者的血液或血成分、移植感染者的组织或器官可能造成传播,与感染者共用剃须刀和牙刷、文身和针刺也可能引起传播。性传播是指异性或同性无防护性行为引起的传播。母婴传播是指感染病毒的母亲经胎盘或分娩将病毒传染给胎儿,也可以通过哺乳传染给婴儿。

艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒都不会通过空气、水或食物传播。在日常工作和生活中,与艾滋病、乙肝和丙肝患者或感染者的一般接触不会被感染。艾滋病病毒、乙肝病毒和丙肝病毒不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或公共

浴池等公共设施传播,不会通过礼节性接触、拥抱传播,也不会通过咳嗽、蚊虫叮咬等方式传播。

主动了解艾滋病、乙肝、丙肝防治知识和相关政策,抵制卖淫嫖娼、聚众淫乱、吸食毒品等违法犯罪行为,提倡负责任和安全的性行为。

正确使用安全套,可以显著降低感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险。发生高危行为后,要主动进行检测。得知自己感染艾滋病、乙肝或其他性传播疾病后,应主动告知性伴或配偶。

12. 出现咳嗽、咳痰2周以上,或痰中带血,应及时检查是否得了肺结核;坚持规范治疗,大部分肺结核患者能够治愈。

肺结核是由结核分枝杆菌(结核菌)引起的呼吸道传染病,主要通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出的飞沫传染他人。人类对结核菌普遍易感,感染结核菌后是否发病主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血是肺结核的主要可疑症状,应及时到正规医疗机构就诊。早期诊断和规范治疗可以提高治愈率,减少或避免传染他人。

肺结核可防可治,只要坚持规范治疗,绝大多数肺结核患者可以治愈。自行停药、间断服药或减少药品种类和剂量,不但容易导致治疗失败,还可能引起结核菌耐药。耐药结核病患者治疗时间更长、治疗费用更高,而且治愈率较低。

肺结核患者在治疗期间应尽量避免去公共场所,必须外出时须佩戴医用外科口罩。做到不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时使用纸巾、手帕遮挡口鼻,可减少结核菌的传播。家庭中有传染性肺结核患者时应采取防护措施,避免传染家人。与肺结核患者接触或出入结核病诊疗机构时,建议佩戴医用外科口罩。(待续)

白城市卫生健康委
白城日报社 主办

四类金融消费诈骗如何防范

托人。若受托人不当行使权利，就容易发生金融权益侵害。老年人应与受托人签订委托书。

方或建议，由于委托书赋予受托人就委托人的金钱、房产等财产作出决定的法律权利，老年人应选择值得信赖的受托人或机构，并确保对方清楚委托需求。切记要认真考察机构的资质，并把委托事宜告知亲属、朋友等。如果受托人是个人，不能选择有赌博等不良嗜好的人为受托人。委托书中若涉及房产等重要资产，在签署之前务必认真阅读、理性思考，最好要求公证委托书。

个人金融信息泄露

防范恶意软件攻击、公共网络等风险

当前老年人越来越多使用社交软件，如微信、抖音等，需提高安全谨慎使用意识。

中国老龄科学研究中心老龄金融研究室主任王海涛说，像公园、商场等公共互联网通常未加密，因此浏览和共享数据不安全，如果老年人连接到这样的网络并发起通信，熟练的黑客可以渗透通信，监视并窃取所需信息。

王海涛建议，老年人应保护好个人身份证号、社保账号、信用卡号、密码和其他个人信息，切勿与陌生人或任何非官方网站共享个人信息。办理业务需复印证件时，一定要写明用途，在含有个人信息区域注明“本复印件仅供××用途，他用无效”和使用日期。免费网络要谨慎接入，确保网络环境安全，尤其是在需要进行网上支付、银行账户登录时，尽可能避

免使用陌生网络。

此外，定期核查个人信用记录并举报诈骗行为。如果发现借用本人名义开立账户的行为，则说明可能有诈骗者在试图获取个人信息。可以登录中国人民银行征信中心官网（http://www.pbccrc.org.cn/），在“互联网个人信用信息服务平台”中查询个人征信记录。（据《北京青年报》）

