

大家期待的中秋节、国庆节假期就要到了，放假安排请查收。
中秋节：9月15日至17日放假调休，共3天。9月14日(星期六)上班；
国庆节：10月1日至7日放假调休，共7天。9月29日(星期日)、10月12日(星期六)上班。

据央视新闻客户端

今日12版 总第10165期 2024年8月15日 星期四 甲辰年七月十二 今日天气 多云到晴 29℃~38℃ 重庆晨报公众号 晨报微博 @重庆晨报 新闻热线：966966

袁家军赴科研单位宣讲党的二十届三中全会精神并调研科技创新工作 深化“四链”融合 打造科技创新标志性成果

2版



就要凉快点儿了！ 多地将有阵雨或雷雨

根据重庆市气象台预计，未来三天重庆市各地晴热为主，午后到夜间多阵雨或雷雨，局地伴有阵性大风。

天气预报

15日 各地多云到晴，午后局地有雷雨和阵性大风，气温19~39℃；中心城区多云到晴，气温29~38℃。

16日 东北部偏北、中西部偏南和东南部部分地区多云有阵雨或雷雨，局地伴有阵性大风，其余地区多云到晴，气温19~38℃；中心城区多云间晴，气温28~37℃。

17日 各地多云有分散阵雨或雷雨，局地伴有阵性大风，气温19~38℃；中心城区多云有分散阵雨，气温27~37℃。

新重庆-上游新闻记者 何艳 实习生 许鑫

看天下 >>

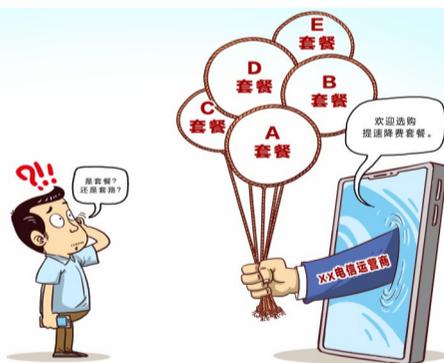
岸田文雄将辞首相 为啥不干了？谁接任



3版

深阅读 >>

“运营商”为何频频骚扰用户？



4版

特约 >>

79年前日本投降那一天 父亲奔走在沸腾的重庆街头



9版

晒背祛湿？“牛饮”解渴？喝冰啤解暑？…… 已进末伏仍高温 防暑避误区

14日，正式进入末伏，今年末伏为8月14日至23日。超长40天伏天人进尾声，重庆的天气依然热~辣~滚~烫~

末伏余热未消，很多地区仍处在闷热气候中，依然要注意防暑降温。

面对近期的高温天气，有哪些日常方面的误区需要规避呢？

误区1 晒背祛湿，“0元养生”

三伏天晒背火爆全网，被奉为“0元养生”“不要钱的天灸”，这到底有什么中医原理？

“三伏天晒背这种行为本身就是错误的。”专家表示，三伏天晒背最大的危害是导致中暑。在春季或冬季太阳比较柔和时，被称为“少阳”，而夏季或正午烈日下，尤其是当下三伏天，太阳暴晒反而损耗自身阳气，导致气阴两伤。

有人说自己三伏晒背大汗淋漓，认为这是“排毒祛湿”。

科普：晒出来的是汗，而不是中医说的湿，更非祛湿，反而可能引发暑热毒邪，所以三伏强调的是避暑，要收敛，收敛自己的心神。“太阳晒得多，原本阴虚内热的人，还可能火上浇油。所谓大汗淋漓，晒掉的是你的汗、你的阴，还可能产生湿热。”

误区2 穿得越少越凉快

体感凉快与否，实际上跟所穿衣物多少并无太大关系。

夏天，很多年轻人为了凉快，习惯穿背心、不过膝的短裙或短裤等。可是，少穿衣物并不代表就凉快，甚至可能埋下健康隐患，比如颈椎病、“五十肩”（肩关节周围炎）、膝关节关节炎等。

科普：调节周围环境的温度，人体最适宜的环境温度在26℃上下。

在没有空调、风扇的条件时，需要避免阳光直射，利用蒲扇、“穿堂风”等自然降温，保持“心静自然凉”，不可烦躁。

误区3 大量出汗后“牛饮”补水

夏天人体容易出汗，同时伴有电解质的流失。如果此时大量喝水，会导致出现“稀释性低钠血症”，严重可导致脑水肿昏迷。

科普：补水要小口慢喝，少量多次饮水，每隔15~20分钟补水200毫升。同时要额外补充盐分和矿物质，也可适当饮用淡盐水或运动饮料。

误区4 消暑主要靠空调

天气一热，很多人都离不开空调。事实上，长期在空调带来的恒温下生活，身体的温度调节能力、免疫力都会降低，一旦置于高温环境中，反而更容易中暑。

科普：室内外温差以不高于10℃为宜。在进入室内后10分钟再开启空调，出门前10分钟关闭空调，并开窗通风。

误区5 喝啤酒解暑

“夏天最有效的解暑方法是喝冰镇啤酒，弄两个好的下酒菜，喝起来才叫爽！”

科普：夏天气候炎热，人体出汗较多，消耗也大，易疲乏，如果不断地喝啤酒，由酒精造成的“热乎乎”的感觉也会持续不断，口渴出汗现象将更加厉害，不仅达不到解暑的目的，反而会降低人的思维能力和工作效率。

据新重庆-重庆日报

