小暑时节如何养生？中医专家为你支招

“倏忽温风至，因循小暑来。”在夏日的热浪中，7月7日，我们将迎来二十四节气中第十一个节气——小暑。《月令七十二候集解》记载：“六月节……暑，热也，就热之中分为大小，月初为小，月中为大，今则热气犹小也。”虽未达酷暑巅峰，却意味着天气开始炎热。中医专家表示，小暑正值“三伏”头伏前后，气温持续升高、降水增多，空气湿度大，体感闷热难耐，养生防病应从“暑”和“湿”两方面着眼，注重益气生津、健脾祛湿。

小暑时节防“暑湿” 提倡酸甘化阴饮食

“中医理论认为，暑多夹湿，‘暑湿’二邪夹杂，容易引发许多健康问题。”中国中医科学院广安门医院急诊科主任医师赵昕说，小暑节气容易出现湿邪困脾，脾失健运，导致腹胀腹泻、食欲不振、恶心呕吐；同时，暑热最易耗气伤津，造成心血暗耗，导致血压波动、胸闷心悸、头晕乏力等，因而这一时期也是心脑血管疾病的高发期。

“暑邪易伤气阴，此时养生应以益气生津为首。”赵昕说，中医提倡酸甘化阴的饮食原则，通过食用酸味和甘味食物来滋养阴液，将乌梅、山楂、甘草等食材煮成的酸梅汤，加入适量冰糖调味，既能生津止渴，又能滋养阴液；另一方面，湿邪黏滞，易困脾胃，饮食还应注重健脾祛湿，可将薏米、绿豆、赤小豆一同煮汤食用。

赵昕提醒，夏季昼长夜短，人体阳气旺盛，宜顺应自然规律调整作息，建议晚上11点左右入睡，早上6点左右起床。早起后进行伸懒腰、活动关节等简单伸展运动，有助于唤醒身体机能。

“小暑期间入伏，此时贴敷三伏贴，借助旺盛阳气，可以起到通经络、温阳散寒、增强免疫等作用。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说，首次贴敷前应先试贴15分钟，无红肿痒痛再使用；成人贴敷时间控制在2至4小时，儿童控制在半小时至1小时，避免灼伤；孕妇、发热者、皮肤溃烂者、过敏者和严重心肺疾病患者等人群禁用。此外，这一时节还可选择艾灸、拔罐、刮痧等常见冬病夏治方法调养身体。

从江南水乡到西北高原 中国人的“清凉秘籍”

古人解暑的方式多样，诗词中有诸多记载。“雪藕冰桃情自适，无烦珍重碧筒尝”，描绘了古人享用冰镇果蔬的惬意；“夏时饶温和，避暑就清凉”，则道出了寻觅清凉之地的悠然。这些智慧历经岁月沉淀，至今仍影响着人们的夏日生活，在广袤的中华大地上催生出独具地域特色的解暑传统。

清晨的上海市练塘镇水田里，茭农们弯腰在密密的绿叶丛中摸索，镰刀轻挥，“咔嚓”一声，饱满的茭白便落入身后的竹筐。茭白被称为“水中人参”，是当地消暑的天然珍品。“茭白清热解毒，可以清炒也可以油焖，生吃更香甜，做法可多哩！”茭农钱老伯说。以当季水生时蔬入馔，是水乡人家应对暑湿的饮食智慧。

千里之外的宁夏南部，八方游客在六盘山寻得一方清凉。得益于高海拔与丰茂的植被，这里夏季平均气温仅18℃，成为天然的避暑胜地。山脚下冶家村的特色民宿，游人如织。“随着气温持续攀升，河南、陕西、四川等地的游客纷纷来到这里避暑。”巧媳妇庄园负责人冶三成介绍。漫步山间小道，微风拂面，送来沁人心脾的凉意，将炎炎酷暑隔绝于青山之外。

在素有“火洲”之称的新疆吐鲁番，烈日炙烤大地。巷口的杏皮茶摊上，琥珀色的茶汤在铜锅中流转，这道特色饮品由杏干、葡萄干、红枣等干果精心熬制，再加入冰块，瞬间化作一杯酸甜清凉、生津止渴的解暑佳品。“杏皮茶，凉快的杏皮茶！”叫卖声里，游客们排起长队，只为这一口化解“火洲”干燥酷热的滋味。

从江南平原的时令馈赠到西北高山的天然清凉，再到火洲盆地的特色茶饮，不同的“清凉之道”，绘就了一幅幅生动的地域风情画，也诠释着人与自然和谐共生的古老哲学。

据新华社

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假？

国家卫生健康委邀专家为你解读

“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假？国家卫生健康委近日通过官方渠道，针对多个常见误区，邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一：喝有水垢的水容易得肾结石

水垢，是水里的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。水中的矿物质含量越高，水的硬度越大，即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸钙的含量来衡量水的硬度，单位是毫克每升(mg/L)，当水的硬度高于200mg/L时，烧水时易产生水垢。水垢进入人体后，部分可被分解，未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示，对于健康人群，饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足，尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二：频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头发，尤其是在炎炎夏日，那么频繁洗头会导致头发脱落吗？

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示，勤洗头并不会导致脱发。相反，保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。据介绍，对于正常人来说，头发的脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落，而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比，洗头的影响微乎其微。适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞，有助于保持头皮健康。

误区三：伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时，很多人习惯用酒精消毒伤口，甚至认为“伤口越疼，消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示，医用酒精适用于无破损的皮肤消毒，比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒，建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液，其优点是对创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示，医用酒精确实是非常好的消毒剂，有效消毒浓度为75%，低了高了都会严重影响消毒效果。但是，医用酒精也是“敌我不分”的消毒液，不仅会杀灭伤口里的病原微生物，还会破坏伤口处的健康组织细胞，进而影响伤口愈合，甚至导致瘢痕形成。

据新华社

[每日科普]

暑期成长守护：儿童青少年健康四大核心要素

重庆大学附属三峡医院　胡蓉

暑期已经开始啦，中小学生在暑期日均屏幕使用时间显著攀升；同时，高糖高脂零食摄入量也增加，而户外运动时长普遍低于1小时/天。暑期生活习惯剧变会加剧青少年营养失衡、体态异常及心理波动风险，亟须通过科学健康管理实现有效干预。青少年儿童时期的健康管理不仅影响当前的生活质量，更会通过“代谢记忆”机制对未来数十年的身体状况产生深远影响。

营养摄入的科学配比

当代儿童面临典型的“双轨营养失衡”：一方面超加工食品摄入量激增；另一方面微量营养素缺乏普遍存在。这种失衡状态直接导致发育迟缓和代谢紊乱的风险增加。

科学的膳食结构应遵循“5311”原则：每日5份蔬菜水果(约400克)，3份优质蛋白(鱼禽肉蛋奶)，1份全谷物，1小把坚果种子。需要特别关注铁、锌、钙等关键营养素的补充。家庭餐桌应减少隐形糖来源，警惕调味酱料、即食谷物中的添加糖。

运动系统的协同发展

久坐行为每天超过8小时的青少年占比达67%，运动不足正在重塑年青一代的身体结构。这不仅影响运动能力，更会改变骨骼肌的能量代谢模式。

运动处方应注重多样性组合：每周3次抗阻力训练(自重训练、弹力带)，5次有氧运动(累计150分钟)，2次协调性练习(球类、舞蹈)。特别要打破“运动必须专门时间”的误区，课间爬楼梯5分钟相当于慢跑500米，每日累计20分钟碎片化运动即可提升基础代谢率12%。

睡眠觉醒的节律调控

研究发现，睡前使用手机1小时，入睡潜伏期延长40分钟，深度睡眠减少25%。长期睡眠则会导致海马体体积缩小，直接影响学习记忆功能。

建立睡眠动力需双管齐下：白天保证1小时户外光照，睡前90分钟进行温水浴(39℃)使核心体温下降0.3℃。卧室照度应低于10勒克斯，相当于烛光晚餐的亮度。周末补觉时间不超过平时睡眠时间的20%，避免打乱生物钟节律。

心理健康的生态构建

家庭冲突频次与青少年抑郁症状呈剂量效应关系，每周超过3次激烈争吵会使心理问题风险增加4倍。同伴关系质量比数量更重要，拥有1个深度友谊的青少年抗压能力强于有10个普通朋友者。

建议家长每天15分钟无评价倾听，采用“你感到……因为……”的情感反射句式。学校应设置正念呼吸课程，每天3分钟呼吸训练可使皮质醇水平下降18%。建立成长型思维模式，将“我不会数学”转化为“我还在寻找适合的学习方法”。

健康管理是一项复杂系统工程，需要家庭、学校、医疗机构共同努力，形成支持闭环。定期进行生长发育评估(每年骨龄检测、每季度体成分分析)，建立个性化健康档案。当身高增长连续6个月低于0.4厘米/月，或BMI指数连续两次跨越百分位线时，应及时寻求专业指导。通过科学干预，完全可能将遗传潜能发挥提高15%~20%，为终身健康奠定坚实基础。

[专家点评]

重庆大学附属三峡医院儿科门诊部主任　谭祥权

此篇文章聚焦儿童青少年健康四大核心要素，内容翔实且具指导性。强调家庭、学校、医疗机构形成支持闭环，为保障青少年健康成长提供了全面且实用的指南。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440
微信同号

♦遗失中共石柱土家族自治县委农业农村工作委员会机关离退休支部公章一枚，声明作废
♦王红执业药师注册证:编号501224120722丢失声明作废
♦遗失禾众检测技术(重庆)有限公司公章，财务专用章，法人私章声明作废
♦遗失北碚区美院便利店烟草专卖零售许可证副本5001091216B3声明作废
♦遗失何东源重庆铁天律师事务所律师执业证(号码15001202110339668)，声明作废。
♦重庆爱尚八宜商贸有限公司遗失公章，编号5001078100091，声明作废
♦遗失重庆惠民典当有限公司典当经营许可证副本，编码:55117A10012，声明作废。
♦遗失丰都三合街道南天湖幼儿园中华人民共和国民办学校办学许可证教民25002306000408声明作废
♦遗失重庆惠庚置业有限公司重庆银行股份有限公司璧山支行开户许可证J6530019693502作废
♦王红军2025年6月25日遗失私人印章，声明作废

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公(2025)第63号　2025年7月3日，我局在重庆市长寿区渡舟街道鸡市口街停车场对面街边临时摊位查获目制无牌号卷烟1个品种209条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查一大队108室(地址:重庆市长寿区晋提街道杏林路266号 联系人:黄晓东(执法证号:220015520211)、郑丹豪(执法证号:220015520222)，联系电话:023-40400693)接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。　重庆市长寿区烟草专卖局 2025年7月7日

重庆高新区产业开发区巴山小学校遗失重庆义务教育阶段学校服务性收费专用票据，收据号000598898，声明作废。

注销公告:重庆市巴南区鱼洞蓝天幼儿园(统一社会信用代码52500113369657698XM)已经决定申请注销决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人:谁姗 联系电话:18996158363

严正声明
本人自2017年6月16日重庆科运鑫工贸有限公司经注册成立至今，未签署过与该公司设立、变更、增资、股东、法人变更等相关的任何文件，也未授权他人使用本人身份信息担任该公司监事一职。经核实，本人系被他人冒用身份信息登记为该公司监事，本人并非该公司实际监事，与该公司未发生过任何经济联系。
田桂铃 2025年7月4日

劳动能力鉴定公告
重庆小白牙口腔门诊部有限责任公司:余在田参加我委组织的劳动能力鉴定，现已依法鉴定结束，因我委无法向你单位直接或邮寄送达其劳动能力鉴定结论，故依法公告送达巴南劳初鉴字(2025)389号劳动能力鉴定结论通知书，内容如下:余在田工伤劳动能力鉴定结论为伤残九级，无生活自理障碍。自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如不服本鉴定结论，可在本鉴定结论通知书送达之日起15日内直接向重庆市劳动能力鉴定委员会申请再次鉴定，也可向我委提交相关资料后由我委代为转交。
重庆市巴南区劳动鉴定委员会

公告
重庆市金固环保工程有限公司:马非于2024年8月12日提交的工伤认定申请，我局经调查核实于2025年5月27日作出南岸人社伤险认字(2025)664号(认定工伤决定书)，认定马非于2024年6月22日受伤属于工伤，因其他方式无法向你单位送达(认定工伤决定书)，现依法向你单位公告送达，自本公告登报之日起，经过30日即视为送达。如你单位对本决定不服，可自收到决定书之日起60日内向重庆市南岸区人民政府申请行政复议，或6个月内向重庆市南岸区人民法院申请行政诉讼。
重庆市南岸区人力资源和社会保障局 2025年7月7日

终止办学公告
重庆两江新区北回环线阳光幼儿园，经理事会研究决定于2025年7月1日终止办学，办学许可证号250011260005708；统一社会信用代码52500191327791713P。特此公告。

重庆市重点产业人力资源服务有限公司永川分公司工会委员会于2025年3月遗失工会法人资格证书，证书编码:81500118MC5212120U，发证单位:永川区总工会，发证时间:2020年7月15日，特此声明证书编码遗失作废。

重庆市大渡口区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆达荣汇建筑劳务有限公司:本委受理李久国与你单位工伤保险劳动争议一案，案号为渡区劳人仲案字(2025)第214号。因直接送达及邮寄送达未果，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现依法向你单位公告送达仲裁申请书副本、出庭通知书等仲裁文书，上述文书自本公告发出之日起经过三十日即为送达。现定于2025年8月26日下午14时30分在大渡口区人力资源和社会保障局(阳光花园二期)306室仲裁庭开庭审理，请准时出庭。无正当理由不到庭的，本委将作缺席审理，并以此做出缺席裁决。
重庆大渡口区劳动人事争议仲裁委员会

注销公告:经云阳县江口镇长青养羊协会(统一社会信用代码:51500235656604557)研究决定，本单位拟将注销。根据《社会团体登记管理条例》及其有关规定，须登记公告，请相关债权人在登报之日起45日内，到本单位办理债务清偿手续。特此公告。2025年7月4日

重庆市市长寿区烟草专卖局公告
长烟公(2025)第64号　2025年7月4日，我局在重庆市长寿区石璧镇石璧正街临时摊位查获目制无牌号卷烟1个品种12条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查二大队106室(地址:重庆市长寿区晋提街道杏林路266号 联系人:邱静云(执法证号:220015552004)、熊威(执法证号:220015520206)，联系电话:023-40400015)接受调查处理。若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。
重庆市长寿区烟草专卖局 2025年7月7日

寻亲启事
被捡拾情况:2022年8月5日16点左右，对书燕在六合村一组双垣邻门口，捡拾一男婴，随身裹一层薄的棉质的红花毯子，穿一套碎花衣服，身体汗毛很长，刘书燕子收养至今，取名为刘轩宇。此寻亲广告公告有效期为三个月，联系人:重庆市江津区珞璜派出所，电话:02347883787

工伤认定公告
重庆特恒建筑工程有限公司:本院受理王方堂工伤认定案，现已依法认定结束，因无法向你单位直接或邮寄送达，现根据相关规定向你单位公告送达巴南人社伤险认字(2025)742号认定工伤决定书，内容如下:2024年11月23日14时30分左右，杂工王方堂在重庆特恒建筑工程有限公司承建的重庆市巴南区滨江路学校项目工地下钢管时，被突动的钢管撞下车受伤的伤害经认定为工伤。自本公告登报之日起，经30日即视为送达。如不服本决定，可在本决定书送达之日起6个月内向重庆市巴南区人民法院提起行政诉讼，也可在60日内向重庆市巴南区人民政府申请行政复议。　重庆市巴南区人力资源和社会保障局

重庆市万州区鸿泰建筑工程有限公司公告
重庆市万州区鸿泰建筑工程有限公司承建的万州经开区樱子广场二期一标段工程现已竣工，请还未与我司核对农民工工资、材料款、机械款的权利人在本公告公示15内与我司授权人联系，并带齐相关原始资料合同书、供货单、验收单、对账单、结算单等)到重庆市万州区孙家书房下街80两泰建司办公室登记备案，以便完善相关手续及核实各款项，逾期未登记备案的视为自动放弃权利。授权人:张道连，电话:15623618555

重庆市万州区鸿泰建筑工程有限公司 2025年7月7日

重庆市沙坪坝区树人博文小学校工会委员会遗失中国工商银行股份有限公司重庆西部物流园支行开户许可证，账号:3100035209100034503，核准号:J6530106302101，声明作废

寻亲公告
被捡拾情况:2023年01月18日早上8时许在重庆市合川区土场镇天顶村唐家湾处捡到一名婴儿，系男婴，内穿白底红花的袄子，外面是一床花被子裹着，头戴蓝色布帽子。龙江茂新养回家抚养至今，取名:周骏至。此寻亲广告公告有效期为三个月。联系人:龙江茂，电话:18502360294

重庆市长寿区烟草专卖局公告
长烟公(2025)第63号　2025年7月3日，我局在重庆市长寿区渡舟街道鸡市口街停车场对面街边临时摊位查获目制无牌号卷烟1个品种209条，并依法予以先行登记保存。请物主于本公告发布之日起60日内到重庆市长寿区烟草专卖局专卖稽查一大队108室(地址:重庆市长寿区晋提街道杏林路266号 联系人:黄晓东(执法证号:220015520211)、郑丹豪(执法证号:220015520222)，联系电话:023-40400693)接受调查处理，若逾期不来接受处理，我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定，依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告。　重庆市长寿区烟草专卖局 2025年7月7日

注销公告:重庆市巴南区鱼洞蓝天幼儿园(统一社会信用代码52500113369657698XM)已经决定申请注销决议，现向社会公告，请债权人在本公告见报之日起45天内向本单位申报债权。联系人:谁姗 联系电话:18996158363

比选公告:重庆公共交通运营有限公司西部分公司，对《陈离路保修厂装修工程施工监理》进行竞争性比选，如有意单位请于7月8日~7月10日(工作日)上午9时至11时(北京时间)前来重庆市渝中区度鹏路56号12-9号购买比选文件并自带U盘将取相关资料。