近10年来最短三伏天要来了 三伏贴、晒背真的靠谱吗

7月7日迎来小暑，7月20日即将入伏，一年中最热的时候马上要到了！今年，重庆三伏天仅有30天，打破连续10年40天的“超长版”模式，为近10年来首次“短版”三伏。

为什么近10年最短？往年情况怎样？一年最热的时候，如何照顾好自己？三伏贴、晒背真的靠谱吗？快跟着我们，一起看看吧！

今年是近10年来最短三伏天

今年三伏天，从7月20日至8月18日，总时长30天，打破连续10年40天的“超长版”模式，为近10年来首次“短版”三伏。其中初伏是7月20日至7月29日(10天)、中伏是7月30日至8月8日(10天)、末伏是8月9日至8月18日(10天)。

三伏天的推算，依据的是我国传统的干支纪日法，以夏至后的第三个庚日作为初伏的开始，立秋后的第一个庚日为末伏的起始。初伏和末伏固定都是10天，中伏则不固定，有时是10天，有时是20天。本世纪至今，仅有2004、2006、2008、2010、2012和2014这6个年份的“三伏”是30天，其他18个年份的“三伏”都是40天。其中，2015年至2024年，更是连续10年的“三伏”都是40天。

三伏贴、晒背需要注意哪些

马上要到一年最热的时候，那照顾好自己及家人的事情必须安排上。而每到三伏天，许多人都热衷于采用三伏贴、晒背等方式来冬病夏治。那么，它们真的管用吗？

1.三伏贴应当怎么贴

三伏贴是中医“冬病夏治”的方式之一，源自清代《张氏医通》白芥子涂法，是指在夏季三伏之时，利用夏季气温高、机体阳气盛的内外条件，选用具有辛温通经等功效的药物，对特定穴位进行贴敷治疗，扶助机体阳气、鼓舞正气，从而达到提升机体免疫功能的效果。

市民要想贴三伏贴，首先需要请医生针对个体情况进行问诊，然后医生再结合不同的特点，选择相应穴位进行贴药。使用三伏贴还有一些事项需要注意。感冒发烧、炎症急性期、特殊过敏体质、贴敷部位有创伤、皮炎及孕妇禁用。在贴敷时间上，每次敷贴药贴的间隔时间一般为3~10天；建议贴敷时间成人4~6小时、儿童2~4小时；如在贴敷过程中出现痒痛，属于过敏，应立即去除；如出现发泡的情况，请用75%酒精、碘伏消毒或来医院处理。贴敷期间还要注意减少运动、避免出汗、避免食用发物(如糯米、醪糟、魔芋、鸡肉、海鲜等)及生冷、油腻、辛辣食物。贴敷当天不能游泳，贴敷后4~6小时内不宜洗冷水澡；避免电扇直吹或温度过低的空调房间久待，或者避免空调冷风直吹。

2.晒背到底靠不靠谱

陆军军医大学西南医院中医与风湿免疫科医生乾灿介绍，晒背对于体质虚胖、寒湿人群具有一定效果，但是气阴两虚或阳盛体质人群想要依靠晒背来瘦身的做法不可取。

孕妇、婴幼儿、年老体虚者；高血压等慢性疾病患者；正在接受放疗、化疗等治疗的癌症患者；光敏性自身免疫病，如红斑狼疮、皮肌炎的患者；对紫外线过敏的患者也不宜进行晒背。而晒背的场地，应选择阳光充足、空气流通的场地，选择舒适的姿势，让背部充分暴露在阳光下。尽量不要趴在地面上。就晒背时间而言，要避开炎热的午后，一般选择6时至9时、16时至18时。晒背时间也不宜过长，一般在20~30分钟左右。

乾灿表示，晒背需要戴遮阳帽，避免晒头部，否则易引发中暑。晒的部位以后背正中及脊柱两侧的肌肉为主，这是督脉及膀胱经的循行部位。同时，晒背过程中要注意补充水分，避免中暑或脱水。晒背结束后，若出汗较多，应及时更换汗湿衣物并休息片刻，尽量避免立即洗澡、吹空调、喝冷饮，防止受凉。避免立即进行剧烈运动。晒后皮肤可能微微发红或瘙痒，一般会自行消退。可适当涂抹用于晒后修复的舒缓乳液，若症状维持或加重，应及时就医。

这些解暑药你真的会用吗

在生活中，常见的药物包括藿香正气水、十滴水、苏合香丸、仁丹和金银花露，这些药物应如何使用，你真的清楚吗？

■藿香正气水

可用于缓解呕吐、泄泻、感冒、中暑等症状。但因其含有乙醇(酒精)，酒精过敏者禁用，且服用该药期间应避免与头孢菌素、甲硝唑、替硝唑等药物联合使用，以免引起双硫仑反应(表现为类似醉酒症状)，服药后也不能驾车或从事高空作业、机械作业等。同时，该药含有生半夏，长期服用可能引起失音、呕吐、水泻，严重时可导致呼吸困难和肝功能异常，不建议儿童、孕妇及哺乳期妇女使用。

■十滴水

主要由樟脑、干姜、大黄、桉油等药材以70%乙醇溶解配制而成，用于缓解中暑引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等症状。但此药同样含有酒精，对酒精过敏者禁用，驾驶员、高危作业者慎用，也应避免与头孢类、甲硝唑、替硝唑等药物同时服用。值得注意的是，十滴水误入眼内可导致眼损伤，使用时要特别注意。

■金银花露

主药为金银花，辅料为蔗糖，口感微甜，适合儿童服用，具有清热解毒的功效，也可用于小儿痱毒(面、颈部及胸部红色丘疹)，以及暑热口渴、头晕头痛、胸闷乏力等症状。谢林利说，服用该药期间应多喝水，清淡饮食，忌食辛辣、鱼腥食物。

■仁丹

主要由肉桂、广藿香叶、薄荷脑、冰片、朱砂等制成，常用于缓解伤暑热所致的头晕目眩、头痛、恶心胸闷等症状，还可治疗晕车、晕船。仁丹中含有朱砂，若超量服用，易发生汞中毒，因此，孕妇、婴幼儿及老年人应避免服用。值得关注的是，仁丹每次需服用10~20粒，含化或用温开水送服。

■口服补液盐

含有氯化钠、氯化钾、枸橼酸钠等成分，能纠正水电解质紊乱。一般而言，人体内钠离子缺乏时，轻者会出现乏力、倦怠，中度缺钠时可出现头晕、呕吐等症状。因此，市民如出现上述症状且伴随大量出汗时，应及时补充电解质，防止中暑症状加重。

据封面新闻

每日科普

守护孩子的天真——鼻腔异物的全面指南

重庆医科大学附属儿童医院　陈俊宏

“妈妈，我鼻子疼……”3岁的朵朵指着自己的右鼻翼，眼泪汪汪地说。起初，妈妈以为只是普通感冒，但这两天，朵朵的鼻腔开始流出带有恶臭的黄绿色脓涕，甚至夹杂着血丝。送到医院急诊后，医生用内窥镜检查发现——一颗纽扣电池卡在鼻腔深处，周围的黏膜已被腐蚀发黑。据报道，每年都有不少儿童因鼻腔异物急诊就医，其中纽扣电池导致的损伤最凶险，75%会造成永久性后遗症。

为什么孩子总往鼻子里塞东西

这是由幼儿的生理和心理特点决定的。首先是小朋友的探索欲望强烈，1~5岁儿童通过触觉、味觉认识世界，小物件易被当作“探索工具”；其次小朋友的鼻腔结构很特殊，鼻道狭窄，异物一旦进入不易自行排出；最后，可能是因为模仿某些行为，如看到同伴或动画角色抠鼻子，可能无意识模仿。

以下高风险清单，家长朋友们要多注意一下：玩具零件(乐高颗粒、小珠子)、食物残渣(花生、豆类、果核)、日用品(纽扣电池、纸巾团、橡皮擦)、其他(石子、塑料片)等。

怎么判断孩子鼻腔有异物

可注意“两联征”，即总用手指抠一侧鼻孔；持续流脓涕，呼出气有腐臭味。

为什么说纽扣电池最危险

纽扣电池含有氢氧化钠或汞等腐蚀性物质，进入鼻腔后1小时内温度可达100℃，可灼伤黏膜和软骨；重金属会腐蚀鼻中隔，可能导致穿孔。若怀疑孩子塞入纽扣电池，应立即送医，并告知医生异物类型。

能直接用镊子夹出异物吗

绝对禁止！这些错误操作后果严重：用棉签掏可能将异物推向咽喉，引发窒息；灌香油等润滑液体可能让电池短路，加速腐蚀。

异物取出后在家要注意什么

护理要点分三阶段：术后24小时可冰敷鼻梁，减少肿胀；避免剧烈哭闹或擤鼻涕。1周内，应使用生理性海盐水喷雾清洁鼻腔；按医嘱涂抹抗生素软膏。若曾塞入电池，每3个月复查鼻中隔；并教育孩子认识危险物品。

如何从根本上避免此类情况

请家长记住“两查一教”：

查环境：将直径<3厘米的物品放入带锁收纳盒；避免购买可拆卸小零件的玩具，或用胶布把电池盖封死。

查行为：发现孩子频繁抠鼻时，及时检查；餐后清理餐桌，避免食物残渣遗留。

教认知：观看《小鼻子的大冒险》等科普动画，让孩子直观地理解其中的危害。用角色扮演游戏教孩子说“不！不能塞进鼻子里！”

鼻腔异物处理的关键是在发现异常后24小时内就医，避免感染扩散，以及选择有儿童耳鼻喉专科的医院，避免二次损伤。孩子的好奇心是成长的动力，但也潜藏风险。作为家长，我们虽然无法消除所有危险，但能用科学知识和果断行动，为他们的健康筑起防线。

专家点评

重庆医科大学附属儿童医院副主任医师　王冰

这篇医学科普文章以幽默风趣的语言介绍了鼻腔异物预防、正确的处置方法。内容贴近日常生活，让读者在轻松阅读中增长知识，提升了公众的健康意识与自我处置能力，是科普佳作。

刊登热线 13018333716 15023163856 023-65909440

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆三能融科技有限公司：本委受理曾苗、唐玉琴、阳爽与你单位劳动争议一案(渝北劳人仲案字(2025)第2961-2963号)。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达仲裁申诉书副本及开庭通知书，仲裁通知书等仲裁文书，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27日上午9时在重庆市渝北区桂馨大道10号劳动人事争议仲裁院仲裁一庭开庭审理本案。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。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月9日

商铺租赁合同解除公告：蒋小明与杜晓生签订的重庆市渝北区双龙湖街道春华大道89号附14号融创中央公园1-7栋吊1-商业2的商铺租赁合同，现因承租人违约解除该租赁合同，收回该商铺的使用权。
产权人:蒋小明、王丽萍　2025年07月08日

◆重庆市九龙坡区白市驿镇卫生院遗失重庆市门诊收费票据:002818180-002825000(2020年)，声明作废
◆重庆友旭科技有限公司(91500103062887428J)不慎遗失公司公章、财务专用章、发票专用章，声明作废
◆遗失重庆市城口县双河乡永红村村民委员会公章一枚(编号5002297007252)声明作废
◆遗失重庆柯欣商务信息咨询服务有限公司法人名章丁超编号5001023311225作废
◆遗失秀山县宏益源水果种植专业合作社公章编码:5002411059048 声明作废
◆遗失重庆渝东医院有限责任公司开给方德希重庆增值税普通发票发票代码(050002000105)发票号码11439533金额11031.83元声明作废

重庆市江津区规划和自然资源局关于万达1#地块项目优化地下停车库方案的公告
重庆市江津区万达房地产开发有限公司、相关利害关系人：万达1#地块项目位于江津区旗江新城，其用地西临团结南路，南临规划道路滨州东路，北临西江大道。建设单位是重庆市江津区万达房地产开发有限公司，现拟优化项目地下停车库，特申请对该项目进行方案变更。该项目已通过相关程序审查，重庆市江津区规划和自然资源局将于2025年7月9日至2025年7月11日在重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场对修改内容进行公示，告知听证权利。具体内容请到重庆市江津区人民政府网站政务公开板块、江津区规划自然资源局、项目现场查看，欢迎相关利害关系人发广大市民提出宝贵意见。
联系单位：重庆市江津区规划和自然资源局
联系地址：重庆市江津区鼎山街道元帅大道36号
邮编：402260　电子邮箱：2434932220@qq.com
联系人：陈女士　联系电话：023-47090629
重庆市江津区规划和自然资源局 2025年7月9日

注销公告：经云阳县清水土家族乡清水村互助合作扶贫协会统一社会信用代码:51500235MJP4627286)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，亟待报予以公告，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9日

遗失重庆凯江物业有限公司的收据，用于港航小区物业收费使用，共四本80张(收据编号为:2196441-2196460、2196461-2196480、2196481-2196500、7696501-7696520)，现声明作废

遗失声明：国家税务总局秀山土家族苗族自治县税务局工会委员会不慎2024年12月2日遗失秀山土家族苗族自治县总工会2018年11月30日核发的《工会法人资格证书》正副本，编号NO:500241-1134073，声明作废

债权债务公告：重庆市武隆区竹苑幼儿园(地址:重庆市武隆区仙桃街长滨路202号)郑重声明，本园截至本公告发布之日，不存在任何债权债务关系。如有相关疑问，请自本公告发布之日起30个工作日内与我园联系核实。联系人:龙秋锦.特此公告。　重庆市武隆区竹苑幼儿园

重庆智合高新实业有限公司与重庆软件园有限公司吸收合并公告
经合并双方方公司股东会讨论决定：
重庆智合高新实业有限公司(统一社会信用代码91500108MA60P3GG5Q，注册资本50000万元人民币)拟吸收合并重庆软件园有限公司(统一社会信用代码91500108MA60P3GD5Q，注册资本1000万元人民币)，合并后重庆智合高新实业有限公司存续，注册资本不变，重庆软件园有限公司依法注销。合并后重庆软件园有限公司的债权债务均由重庆智合高新实业有限公司承继，相关债权人可自收到通知书之日起30日内，未收到通知书的可自本次公告之日起45日内，决定是否要求清偿债务或提供相应担保。特此公告。
重庆智合高新实业有限公司
重庆软件园有限公司
2025年7月9日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
申诉人(重庆)物流有限公司：本委受理的劳动争议一案，现已审理终结。因无法直接或邮寄送达，根据《劳动人事争议仲裁办案规则》第二十条的规定，现向你单位公告送达渝北劳人仲案字(2025)第2398、2399号仲裁裁决书。自公告之日起三十日内到本委领取仲裁裁决书(地址重庆市渝北区桂馨大道10号仲裁院209室)，逾期视为送达。本裁决为终局裁决。用人单位有证据证明本裁决有《中华人民共和国劳动争议调解仲裁法》第四十九条第一款规定的情形之一的，可自本裁决送达之日起三十日内向重庆市第一中级人民法院申请撤销裁决。
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会2025年7月9日

重庆市巴南区烟草专卖局送达公告
巴烟罚送公(2025)第58号
无主：2025年4月17日本局在重庆市巴南区南彭街道农贸市场口查获涉嫌销售假冒伪劣烟草专卖品一案，本局依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条的规定，已于2025年7月8日作出将先行登记保存的伪劣卷烟无牌号(白制烟)104条予以销毁决定。因受送达人下落不明，且邮寄无法送达，故我局无法直接送达，邮寄送达上述文书。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第四项的规定，现将《巴烟处理(2025)第58号行政处理决定书》予以公告送达。自本公告发布之日起经过三十日，即视为送达。如不服本处罚(处理)决定，可以自收到本决定书之日起60日内向重庆市烟草专卖局申请行政复议，也可以在15日(处罚决定)/6个月(处理决定)内直接向当地人民法院提起行政诉讼。
重庆市巴南区烟草专卖局 2025年7月8日

重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2024年年度股东大会决议公告
本公司董事会及董事会全体成员保证本公告内容的真实、准确、完整，没有虚假记载、误导性陈述或重大遗漏。
一、重要提示：1.本次股东大会召开期间，无增加提案的情况；2.本次股东大会召开期间，无否决或变更提案的情况。
二、会议召开基本情况：1.召开时间：2025年7月8日上午9:30；2.召开地点：朵力公司二会议室；3.召集方式：现场会议；4.召集人：公司董事会；5.主持人：方毅董事长。6.本次股东大会召开前，公司已于2025年6月17日分别在重庆股份转让中心有限责任公司信息披露平台和《重庆晨报》上刊登了本次股东大会的会议通知。
三、会议出席情况：出席会议的股东及股东代理人1人，所代表的有表决权股份数23775万股，占本公司有表决权股份总数33218.02万股的71.57%，出席会议人员除股东及股东代理人外，还包括公司董事会成员、监事会成员、董事会秘书及见证律师，部分高级管理人员列席了本次会议。
四、提案审议和表决情况：1.审议通过了《朵力公司2024年度董事会工作报告》的议案。同意23775万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。2.审议通过了《朵力公司2024年度财务决算报告》的议案。同意23775万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。3.审议通过了《朵力公司2024年度监事会工作报告》的议案。同意23775万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。4.审议通过了《朵力公司2024年度财务决算报告》的议案。同意23775万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。5.审议通过了《朵力公司2024年度利润分配方案》的议案。同意23775万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。6.审议通过了《朵力公司2025年度全面预算报告》的议案。同意23775万股，占出席会议股东及股东代理人所持有效表决权股份的100%；反对0万股；弃权0万股。
五、律师出具的法律意见：1.律师事务所名称：重庆中钦律师事务所；2.律师姓名：张嫚。3.结论性意见：公司本次股东大会的召集、召开程序和表决程序符合《公司法》等相关法律、法规和《公司章程》及《股东大会议事规则》的规定，出席会议人员和召集人的资格有效；本次股东大会通过的有关决议合法有效。
六、备查意见：1.公司2024年年度股东大会决议；2.重庆中钦律师事务所出具的关于重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司2024年年度股东大会的法律意见书。特此公告
重庆钢铁集团朵力房地产股份有限公司　董事会　2025年7月8日

公 告
重庆市豪群体育文化发展有限公司：本委已依法审理彭洪金诉你劳动报酬争议一案，现向你公告送达本委渝合劳人仲案字【2025】第404号裁决书。本公告自发布之日起30日即视为送达。如不服本裁决，可在本裁决书送达之日起15日内向有管辖权的人民法院提起诉讼。期满不起诉，本裁决书即具有法律效力。一方当事人拒不履行生效仲裁裁决的，另一方当事人可向有管辖权的人民法院申请强制执行。特此公告。
重庆市合川区劳动人事争议仲裁委员会 2025年7月9日

注销公告：重庆市巴南区南泉满天星幼儿园，统一社会信用代码52500113762689684K，已经理事会形成注销决议，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:邓定芳　电话:13883388414

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
申诉人：重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
被申诉人：重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告