家家必备的防暑药 90%的人都用错过

最近，高温天气持续，一些防暑中成药成了很多人的家中必备药品，但大约90%的市民都用错过。

藿香正气水、十滴水……市面上的防暑中成药种类繁多，各有适用范围，用错了反而可能加重中暑症状。日前，湖南中医药大学第一附属医院主任医师张健解读这些常见药物的功效，并总结如何正确使用。

1 藿香正气水：最适合“空调感冒”

藿香正气水的主要成分有苍术、陈皮、厚朴、白芷、茯苓、大腹皮、生半夏、甘草浸膏、广藿香油、紫苏叶油等，解表化湿、理气和中。

适用情形 首先要强调的是，藿香正气水并不用于预防中暑，中暑后，藿香正气水也要慎重服用，否则可能加重病情。

它适用于外感风寒、内伤湿滞或夏伤暑湿所致的感冒，表现为头痛昏重、无汗恶寒、脘腹胀痛、呕吐泄泻等。

比如在炎热天气里，因贪凉吹空调、吃冷饮导致受凉，出现头昏沉得像裹了湿毛巾、胸口闷得慌、胃里翻江倒海般胀痛时，可选用藿香正气水。

用药注意 藿香正气水中含有乙醇（酒精），服用后不得驾驶机、车、船，从事高空作业、机械作业及操作精密仪器；对乙醇过敏者禁用，儿童、孕妇、哺乳期妇女及年老体弱者应在医师指导下服用。

2 十滴水：针对中暑引起的头晕、胃肠不适

十滴水的主要成分有樟脑、干姜、大黄、小茴香、肉桂、辣椒、桉油等，具有健胃、祛暑的功效。

适用情形 适用于因中暑而引起的头晕、恶心、腹痛、胃肠不适等，多为短期急性中暑症状，如在高温环境下长时间劳作后出现的不适。

用药注意 孕妇忌服，驾驶员、高空作业者慎用。

需要提醒的是，对于严重中暑患者，特别是出现高热、意识模糊等症状时，必须尽快给患者降温，并立即送医，上述药物替代不了专业救治。

3 保济丸：专门应对“桑拿天”

保济丸由钩藤、菊花、蒺藜、厚朴、木香、苍术、天花粉、广藿香、葛根、化橘红、白芷、薏苡仁、稻芽、神曲、薄荷、茯苓等组成。

适用情形 具有解表、祛湿、和中的作用，尤其适合平时怕热、动不动就上火、喝水不解渴的“夏季体质”。

它更侧重于治疗暑湿引起的恶心呕吐、腹痛腹泻、肠胃不适等，适合外出旅行时携带，可应对因水土不服、暑湿侵袭导致的肠胃问题。

用药注意 保济丸性偏寒凉，脾胃虚寒者不宜长期服用；孕妇忌服，哺乳期妇女、儿童及年老体弱者需在指导下使用。

中医防暑提示

别等到口渴才喝水

专家总结，简单来讲：当出现怕冷、不出汗的“寒包火”症状时，藿香正气水的温化作用更对证；要是已经上火得满脸通红、喉咙冒烟、烦躁不安，保济丸的清热生津效果更给力；十滴水则适合拿来“救急”，应对轻症的急性中暑。

无论在室内还是室外，都要做好防暑工作。

调整户外活动时间

当室外温度超过36℃时，最好避免外出活动；户外劳动者的工作时间尽量避开12~16点，户外运动也是如此。

衣着要宽松轻透

外出时准备好防晒霜、宽檐帽、凉毛巾、风扇等物品，穿宽松透气浅色服装，随身携带防暑降温药品。

别等到口渴才喝水

普通成年人应保证每天饮水1500~1700毫升；高温天要有规律地适量饮水，别等到口渴时再喝水。

空调温度别开太低

室内温度控制在27℃左右，尽管天气炎热，但室内温度不宜过低，与室外温差不要太大，尽量控制在8℃~10℃。

及时通风换气

一般情况下，夏季家中湿度以30%~50%为宜，在气温较凉爽的早晨和傍晚，可通过开窗透气的方式进行降温。

同时，服上述防暑药期间要避免辛辣、油腻食物，多喝水，注意休息；用药后症状未见缓解或加重的，一定要及时就医。

据生命时报

“葱白水”能治疗感冒？真的没用！

生活中，很多人认为“葱白水”可以治疗感冒。这里的“葱白水”，指的是去掉小葱的青叶部，只留下根部的葱白，加水熬煮成的“蔬菜汤”。据传，还必须是小葱的葱白，大葱的可不行！

然而真相是，葱白里头没什么特别的成分，只是平平无奇的蔬菜而已，可以蘸酱配烤鸭、做葱油拌面、葱饼葱卷……就是不能治病。

有人觉得自己喝了葱白水之后，感冒确实很快好了，或者说舒服了许多，实事求是地说，不外乎三个原因：

1.补充了水分

葱白只是障眼法，真正起作用的是水。

感冒的时候充分补充水分，可以弥补发热时出汗丢失的体液，滋润干燥的口唇、舒缓紧张的咽喉，有助于稀释痰液、减缓咳嗽。由此，身体自然会舒服一些，感觉“快好了”。从这个角度来说，可以说有利于感冒的恢复。

2.错误归因

即把“喝葱白水”和“感冒好了”这两件前后发生的事情，错误地解释为因果关系，误以为感冒是葱白水喝好的。

但其实有什么证据能证明这两者的关联？感冒是自限性疾病，到了一定的时间就会自己痊愈。在即将痊愈的关口喝了葱白水，感冒好了，就说葱白水有用，那喝了可乐、奶茶、咖啡呢？是不是也可以说喝这些可以治感冒？

3.纯粹的心理作用

还有一种可能是，感冒其实并没有好，只是喝葱白水这种满满仪式感的行为，可能会让人觉得好歹做了点努力、花了点钱，有心理安慰。

据科学辟谣

每日科普

别让它悄悄地到来

宫颈癌的“三级预防”

重庆中新肿瘤医院肿瘤科 毛万里

48岁的刘女士身体一向硬朗，平时连门诊都很少去。直到一次下腹持续不适，她才来到医院。检查结果让她愣住了——宫颈癌晚期。她问医生：“怎么会得这个病？我从来没感觉哪里不舒服。”宫颈癌并非突然发生，它的发展通常需要数年，从宫颈上皮内瘤悄悄地演变而来。

宫颈癌的罪魁祸首是高危型人乳头瘤病毒（HPV）的持续感染。HPV是一种自然界中广泛存在的病毒，主要通过性接触传播。其中，HPV16和HPV18这两种高危亚型尤为危险，它们会让宫颈上皮细胞发生异常增生，并在长期感染后逐渐演变成癌症。此外，不良的生活习惯、免疫力低下以及遗传易感性等也可能增加宫颈癌的风险。因此，保持健康的生活方式和增强免疫力同样重要。

早期宫颈癌往往悄无声息，几乎没有明显症状。但随着病情的发展，一些典型表现会逐渐显现出来，比如性交后出血、非经期阴道出血或绝经后出血，还有水样、米泔样或血性分泌物增多等。如果肿瘤压迫或侵犯到邻近组织，还可能出现尿频、尿急、便秘甚至下肢肿胀等症状。这些信号提醒我们，一旦发现异常，一定要及时就医。

现代医学技术让宫颈癌的早期诊断成为可能。目前常用的检测手段包括宫颈细胞学检查、HPV DNA检测、阴道镜检查以及组织病理学分析。

宫颈癌的治疗方法多样，包括手术、放射治疗、化学治疗及免疫治疗等。具体选择需要根据患者的年龄、身体状况、肿瘤分期以及病理特征来综合考虑。科学合理的治疗规划不仅关乎疗效，更承载着患者重获健康和幸福生活的希望。

预防宫颈癌的关键在于建立多层次的防控体系。首先，接种HPV疫苗是目前最有效的预防措施之一，已被证明能够显著降低宫颈癌的发生率。其次，定期进行宫颈癌筛查可以帮助我们及时发现潜在病变，真正做到“早发现早诊断早治疗”。此外，倡导健康生活方式也非常重要，比如均衡饮食、规律运动、戒烟限酒等，这些都能有效降低宫颈癌的风险。

只要我们共同努力，全民参与，宫颈癌终将成为一个可以被彻底战胜的疾病。依靠科技进步和人类智慧，让我们一起行动起来，为守护每一位女性的健康贡献自己的力量！

专家点评

重庆市永川区人民医院妇产科主任 陈少书

本篇文章是一篇结构清晰、内容翔实且极具鼓舞性的科普佳作。尤为值得肯定的是，文章精准地抓住了防控的核心——三级预防。这种“疫苗+筛查+健康生活”的综合防线构建，为公众提供了切实可行的行动指南。文章语言既严谨专业，又饱含人文关怀，结尾富有感召力，呼吁社会各界共同努力，传递了“宫颈癌可防可控”的坚定信念和美好愿景。

刊登 13018333716 15023163856
热线 023-65909440 微信同号
重庆各地 证件遗失/票据挂失/环评公示/劳动仲裁/法院公告/招标拍卖/注销减资/公告声明/题花广告/出售转让/商业广告…… 各类登报

♦唐娜娜遗失执业护士证，证号200995001296，声明作废。
♦重庆市青年读书促进会遗失社会团体法人登记证书副本，51500000MJP4090623，声明作废
♦重庆梦之道汽车销售有限公司遗失车辆购置附加税（费）证明498S，序列号L8072498290，L8072498300，声明作废
♦大足区龙水镇高质汽车修理部遗失公章（编号：92500225MA5YRGKG67），声明作废
♦遗失国匠（重庆）工程技术有限公司公章一枚编码：5001127144068，朱邦林私人印章，声明作废
♦遗失渝北区博腾建材经营部公章一枚，公章编号：5001127310049，声明作废
♦遗失重庆市合川区小沔镇金土村股份经济合作社农村集体经济组织登记证副本代码N2500117MF39789906作废
♦遗失重庆群元科技有限公司公章（编号5001122064226）声明作废
♦重庆市荣昌区农业职业培训学校遗失民办非企业单位登记证书副本525001533580949408B声明作废
♦遗失重庆大学材料科学与工程学院神大量工作证声明作废
♦遗失重庆市渝北区暑期乐学幼儿园招商银行股份有限公司重庆融侨半岛支行开户许可证核准号J6530005135501作废

声明：2025年7月9日冯信丽把重庆集鲜电子商务有限公司（组织机构代码：915001033556669-14W）100%股权全部转让给了李苑，法人也过户给了李苑，在重庆集鲜电子商务有限公司股权转让前产生的所有债务或义务等均由冯信丽负责，与李苑无关；在股权转让之后产生的债务或义务由李苑负责，与冯信丽无关。特此声明。

重庆鸽牌电线电缆有限公司高效电机专用电磁线技改项目环境影响报告书（征求意见稿）公众参与信息公示
重庆鸽牌电线电缆有限公司委托重庆宏祐环保工程有限责任公司承担“高效电机专用电磁线技改项目”环境影响评价工作，该项目环境影响报告书（征求意见稿）已编制完成，根据《环境影响评价公众参与办法》https://www.cq-cable.com/news/detail?id=448上发布，如需了解该项目详细信息，请登录该网站查询。建设单位：重庆鸽牌电线电缆有限公司，苟广长，023-67166111。环评单位：重庆宏祐环保工程有限责任公司，周工，023-67164291。
重庆鸽牌电线电缆有限公司

竞争性比选公告
1.项目名称：24H车联内家项店装修。2.项目地点：重庆市渝北区。3.比选单位：重庆公共交通运营有限公司北部分公司。4.资金来源：企业自筹。5.响应人资质：具立法人、具备建设行政主管部门颁发的建筑工程施工总承包叁级及以上资质。6.文件售价：100元/份。文件领取等详情请致电023-68862521（公告期为3个工作日）。报名截止时间为2025年7月18日下午17:00）地址：重庆北碚同熙路91号附1号重庆公共交通运营有限公司北部分公司后院中心

竞争性比选公告
1.项目名称：欣和佳苑百末幼办公室布局调整。2.项目地点：重庆市北碚区。3.比选单位：重庆公共交通运营有限公司北部分公司。4.资金来源：企业自筹。5.响应人资质：具立法人、具备建设行政主管部门颁发的建筑工程施工总承包叁级及以上资质。6.文件售价：100元/份。文件领取等详情请致电023-68862521（公告期为3个工作日）。报名截止时间为2025年7月18日下午17:00）地址：重庆北碚同熙路91号附1号重庆公共交通运营有限公司北部分公司后院中心

注销公告：经重庆周密机械制造有限公司统一社会信用代码915002240682575４XY股东会决议，本公司拟将注销，根据《公司法》相关规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本公司办理债权债务相关事宜，逾期责任自负。特此公告。2025年7月16日

关于催告履行信还工伤保险先行支付费用的公告
重庆美金堂建筑装饰工程有限公司：
因你单位未依法支付郑林工伤待遇，我中心根据《社会保险基金先行支付暂行办法》，法院裁决及其申请，已向其支付工伤待遇109897.9元。根据相关规定，我中心已于2025年5月23日通知你单位10日内偿还我中心已支付的工伤保险基金109897.9元（大写：壹拾万零玖仟捌佰玖拾柒元角），户名：重庆市江北区社会保险事务中心；银行账号：3100022229026427117；开户行：工商银行建新支路支行，如不服本通知的决定内容，可自收到本通知之日起60日内向江北区人民政府申请行政复议，或者自收到本通知之日起6个月内向江北区人民法院提起行政诉讼。因无法向你公司直接或邮寄送达，自本公告刊登之日期满30日，视为送达此通知书。
重庆市江北区社会保险事务中心

寻亲启事
本人黄潘，男，36岁，岳山县三溪乡月风村6组村民，2022年8月13日凌晨，本人与妻子易丽芳在巫山县市政广场一树下发现一个用绿色毛毯包裹的弃婴，当时有本人母亲及亲友柴承祥在场，经仔细观察，婴儿为男性，约两个月左右，体形偏瘦，身着蓝色上衣、灰色裤子，脚上穿着黄色株子。我们当时在现场等了许久，无人前来认领，于是，我夫妇便将该弃婴抱回了家进行抚养。婴儿现已三岁左右，一直无相关亲属线索，现登报向社会发出寻亲启事，本人承诺，以上情况绝对真实，如有知情者，请告知其亲属与本人联系并认领。联系人：黄潘18716772888
2025年7月11日

遗失声明
重庆市沙坪坝区新丝路幼儿园工会委员会遗失中国建设银行重庆沙坪坝支行开户许可证，账号：50050105360000004018，核准号：J6530156856601，声明作废。

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
沙烟送公2025.186号
2025年4月23日13时07分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品的卷烟中华(双中支)2.0条、中华(细支)35.0条。本局于5月13日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣烟草专卖品依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定，现将沙烟处理(2025)186号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为二十日，即限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年7月15日

重庆市沙坪坝区烟草专卖局送达公告
沙烟送公2025.185号
2025年4月25日10时06分，本局在重庆市沙坪坝区安能物流分拨中心查获涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品的卷烟芙蓉王(硬)50.0条。本局于5月13日依法公开寻找货主，至今无人认领，依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条，本局决定将先行登记保存的假冒伪劣烟草专卖品依法公开销毁。根据《烟草专卖行政处罚程序规定》第五十五条第一款第(四)项的规定，现将沙烟处理(2025)185号行政处理决定书予以公告送达。公告送达期限为三十日，即限届满视为送达。
重庆市沙坪坝区烟草专卖局 2025年7月15日

重庆市渝北区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆源万建筑工程有限公司：本委受理范世清与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第2885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请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29日上午10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16日

学生宿舍燕归楼维修工程（一期）比价公告：1.比价文件的获取时间、地点：2025年7月16日至2025年7月18日（上午10:00-12:00，下午14:30-17:00）到重庆中渝鑫隆工程咨询有限公司（万州区陈家坝街道玉龙路144号3楼）。2.联系人及电话：陈鑫17723247155

结果公示
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就东站分公司站场生产运营物资采购结果公示，第一候选人：重庆丽嘉丽商贸有限公司，报价71301元；第二候选人：江北区荣珍不锈钢制品经营部；第三候选人：重庆鑫禾美不锈钢制品有限公司，拟中选人为：重庆丽嘉丽商贸有限公司，工商注册号：915001051331576968A

询价公告
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就红旗河向站场施面硬化工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，截止时间2025年7月21日17:00时，地址：重庆两江新区天宫殿街道橡树街1号橡树庭号办公楼5楼513工程保障部，电话：17502824320（报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

询价公告
重庆公共交通运营有限公司巴驿站场管理分公司就南广场地通施面，墙面等综合维修工程进行询价。欢迎各单位前来递交询价资料，截止时间2025年7月21日17:00时，地址：南江新区天宫殿街道橡树街1号橡树庭号办公楼5楼513工程保障部，电话：17502824320（报名时须施工单位建筑企业资质证书、安全生产许可证、营业执照、法人身份证复印件及授权委托书）

重庆百辉人力资源管理有限公司：本委受理张芸与你单位劳动争议一案（渝北劳人仲案字〔2025〕第3060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请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29日上午10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16日

注销公告：经重庆市万州区大阳幼儿园（统一社会信用代码52500101596747926X）研究决定本单位拟将注销，根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》规定，请相关债权债务人在本公告登报45日内到本单位办理债权债务清偿手续。特此公告