

湿热交织！健康安全度夏有“凉”方

新华社记者 李恒

大暑已至，湿热交蒸，养生防病成为公众关注的焦点，科学防护可化“危”为“机”。

7月23日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题，为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

晒背有讲究——

大暑季节，气候炎热，是“养阳”的好时节，“养阳”方法层出不穷，晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒，晒背虽有益，但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者，阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群，以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群，晒背后易上火，应避免。

哪些人适合“伏天晒背”？张振鹏说，对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背，但需注意选择合

适的天气和时间段，避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒；掌握好晒背时长和频次，先从5至10分钟开始尝试，慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟，每周2至3次即可；晒后避免直接洗冷水澡，也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房，让体温自然恢复；晒背后应及时补充水分，避免喝冰饮。

护肝需辨证——

天气炎热，人们火气易旺，易出现莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题，也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生，养肝护肝。”张振鹏建议，平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者，可用栀子、荷叶等冲服清肝饮；平素心烦不安、胸胁胀闷者，可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶，疏肝理气；平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者，可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷，起到疏肝健脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主

任医师王琦提醒，改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为预防肝损伤而服用护肝类药物。

科学防中暑——

高温天气下，外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑？

北京大学第三医院研究员李树强建议户外工作者做到三个“主动”预防中暑：主动防护，包括穿戴防晒装备；主动休息，尽量避开高温时段外出，增加休息频率和时间，休息时到阴凉通风的地方，保证充足的睡眠和营养；主动补水，要少量多次饮水，保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办？专家建议，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状，要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分；在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加

速等中暑表现，要立即使用冰袋等物理降温并及时补液；如果症状继续加重，要及时到医院治疗，避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热——

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动，降低蚊媒密度。

个人如何做好防护？段蕾蕾建议，白天外出时穿着浅色长袖衣裤，如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊，避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留；家中要安装纱门和纱窗，晚上睡觉时要使用蚊帐，必要时配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。

“个人如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况，尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者，要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。
新华社北京7月23日电



“一苇渡江”赛古城

7月23日，参赛队员在贵州省镇远县湄阳河上进行独竹漂比赛。

7月22日至23日，2025年民体杯全国独竹漂比赛在贵州省黔东南苗族侗族自治州镇远古城举行。来自浙江、湖北、广西、广东、贵州等省区的10支独竹漂代表队参加比赛。

新华社记者 杨文斌 摄

劳动力短缺

日本零售商店加强AI使用

由于劳动力短缺，日本一些零售商店引入人工智能(AI)来帮助处理订单和管理库存，以提高工作效率。

据日本广播协会7月22日报道，全家便利商店今年6月在日本约500家门店引入AI技术，可通过分析过去一年的销售额、客流量和天气，为商店推荐采购清单。全家方面表示，该系统能将下单时间缩短一半，缺货率降低约4%。未来可能会在更多门店引入这项技术。

负责全家便利商店营销推广的高桥

博说，AI可用人类所不及的速度计算大量数据，从而帮助提高效率、节省劳动力，在数量和质量方面优化采购订单，提高门店赢利能力。

日本零售巨头永旺也使用类似的AI技术，计算超市包装食品和新鲜食品的价格折扣。

另据其他日本媒体报道，罗森便利连锁公司6月23日在东京港区开设了一家引入AI等先进技术的“未来便利店”。AI机器人可检测饮料货架并及时

补充商品，厨房烹饪炸鸡的工作也由机器人完成。罗森计划将这一模式在日本全国乃至全球门店推广，到2030年时能节约30%的店内劳动力。

由于出生率下降和人口老龄化，日本正面临严重的劳动力短缺问题。据日本总务省统计，15岁至64岁的劳动年龄人口已连续12年减少。日本帝国数据库公司提供的数据显示，2024年，342家日本企业因劳动力短缺停止经营，这一数字创下新纪录。

据新华社

“胶带香蕉”艺术品再次被吃

法国蓬皮杜-梅斯艺术中心7月21日发表声明称，一件正在中心展览的艺术品——一根被胶带贴在墙上的香蕉——12日被一名参观者吃掉。但中心并没有因此报警。

中心发布声明说，这件艺术品名为《喜剧演员》，是意大利艺术家毛里齐奥·卡泰兰的作品。被吃掉后，“安保人员依据内部程序，迅速而冷静地采取了措施，几分钟后就把这件艺术品重新安装好”。声明说，香蕉“是一个易腐元素”，会根据卡泰兰的指示定期替换。

卡泰兰本人表示，这名参观者只将香蕉本身视为艺术品，没有吃掉香蕉皮和胶带，这令他感到失望。

《喜剧演员》这一作品2019年在美国迈阿密滩举行的巴塞尔艺术展上展出，随后行为艺术家戴维·达图纳从墙上取下香蕉，当着数百名观众的面将香蕉剥皮吃掉，让人目瞪口呆。这一作品从此声名大噪，在随后几年的展出中多次被吃。 据新华社

韩国单月出生人口实现“11连涨”

韩国统计厅7月23日发布的数据显示，2024年7月至2025年5月，韩国单月出生人口连续11个月保持增势，结婚登记量也呈现增多趋势。

《韩国先驱报》援引这组统计数据报道，韩国5月新生儿为20309人，同比增长3.8%，创下2011年以来同月最高同比增速纪录，也是连续两个月突破2万人。今年1月至5月，韩国新生儿为106048人，同比增加6.9%，也刷新了1981年开始相关统计以来的同期最高增速纪录。

韩国统计厅一名官员告诉韩联社记者：“生育率上升，与结婚人数持续增加、30多岁育龄女性人数增加等因素有关。”

2024年5月，韩国结婚登记量为20921对，同比增加21.6%。2025年5月，该国结婚登记量为21761对，同比增幅为4%，连续14个月保持增势，不过仍低于2019年5月的23045对。

据新华社