

暑去热未退 中医支招从容应对“秋老虎”

新华社银川8月19日电(记者 马丽娟 唐紫宸)8月19日出伏,今年的伏天正式结束,但许多地区高温并未退场,“秋老虎”仍在发力。什么是“秋老虎”?如何更好应对?记者采访了宁夏医科大学中医学院专家。

“‘秋老虎’是指立秋后,尤其处暑前后的一段回热天气,呈现出热未退、湿尚存、燥初起的复杂状态,是夏秋交接的关键过渡期。”宁夏医科大学中医学院教授郭斌说。

这种气候下,人体易出现发热、咽干咽痛、口干舌燥、鼻干甚至鼻出血等外感燥症,干咳少痰、声音嘶哑等呼吸道问

题,食欲不振、腹胀、便秘或腹泻、口苦口黏等消化道不适,并伴有明显的“秋乏”。

应对“秋老虎”,中医强调“清补润燥”,饮食上以清除余热湿、滋养阴津为核心。专家建议减少食用葱、姜、蒜、辣椒等辛温发散之物,适当食用山楂、柠檬、葡萄、醋等酸味食物,多食当季果蔬。

“清润生津可选梨、荸荠、莲藕、银耳、百合等,健脾利湿推荐冬瓜、丝瓜、薏米、山药、莲子、老鸭肉,滋阴润燥则可食用芝麻、蜂蜜、鸭蛋、豆浆等食物。”郭斌表示。

“秋老虎”来袭时昼夜温差大,专家建议,可采用“洋葱式”穿衣法,即内层透

气吸汗,中层保暖,外层防风,便于随时增减。早晚需尤其注意保护后颈、肚脐、腰部和脚踝部位。

“秋气通于肺,肺主悲忧。”专家表示,此时天气转凉、万物萧瑟,加上夏季消耗气血,易致情绪低落。可使用“闻香解郁”法,在房间放置新鲜或晒干的橙皮、柚子皮,或使用柑橘类精油香薰,其香气在中医看来有疏肝理气、醒脾开郁的效果。

“防‘秋老虎’,中医之道在于清热祛湿兼润燥,起居饮食顺应天时温差,情志调节防止悲秋。”郭斌说,把握此关键过渡期,方能从容迎接天高气爽的金秋时节。

晒热了更难翻? 特朗普要求刷黑美墨边境墙

美国国土安全部部长克丽丝蒂·诺姆日前说,特朗普总统要求将沿美国与墨西哥边界建造的全部隔离墙刷黑,使墙体在太阳照射下更加“烫手”,从而增加非法越境者“翻墙”进入美国的难度。

据德新社8月20日报道,诺姆19日在美国新墨西哥州一段美墨边境墙边上对媒体记者说,美方打算将美墨边境墙全部刷黑,这是“总统专门要求的”。

当前的美墨边境墙由紧密排列的金属制条柱及墙板构成。诺姆说,这种构造的边境墙已经“非常非常难爬,几乎没法爬”。此外,墙体深深扎入地下,使得挖地道越境也变得很难。墙体刷黑将使“翻墙”难度进一步增加。

特朗普2016年首次当选总统后即推动沿美墨约3200公里边界修建隔离墙,但遭到多方强烈反对。

据英国广播公司报道,美国政府在今年早些时候通过的法案中拨款4600万美元用于修筑更多边境墙。诺姆19日说,边境墙眼下正以每天新增约800米的速度加建。

据新华社

伦敦动物园开展一年一度 给动物称体重活动

英国伦敦动物园8月19日发布公告说,作为对动物健康状况监测的一部分,动物园本周开展一年一度给动物称体重的活动,称重对象从卡皮巴拉、洪堡企鹅,到蜗牛、环尾狐猴等,应有尽有。

给动物称重的方法不尽相同。有些动物,如卡皮巴拉、加拉帕戈斯象龟等在食物诱惑下会待在秤上,让饲养员记下读数。有些动物则需要把秤放在它们经过的地方,或对秤做伪装处理后放在动物栖息的地方,让它们不知不觉地过秤。

据英国广播公司报道,动物园会给1万多只动物称重。

动物园经理丹尼尔·西蒙兹说,一年一度给动物称重“不仅是为了(记录)秤上的读数,定期称重有助于动物园监测动物的健康状况”。称重有时还能发现动物是否怀孕。

伦敦动物园说,每年为动物称重可以掌握最新的、准确的动物相关信息。称重结果会录入“动物信息管理系统”,分享给世界各地的动物保护工作者,用于保护濒危动物。

据新华社



2025年科隆国际游戏展开幕

8月20日,德国科隆,人们在2025年科隆国际游戏展上试玩游戏。

作为全球游戏行业重要展会,2025年科隆国际游戏展20日在科隆开幕,来自世界各地的1500多家游戏厂商集中展示最新作品,共同探讨行业动向。本届展会将持续至8月24日。主办方介绍,今年展区面积扩大至23.3万平方米,内容涵盖游戏互动体验、COSPLAY表演、独立游戏、棋牌卡牌、艺术家专区、校园招聘以及游戏周边产品销售等多个板块。

新华社记者 张帆 摄

第九个全国残疾预防日即将来临 如何预防常见易致残伤害

2025年8月25日是第九个全国残疾预防日,今年的主题是“预防伤害致残,共创健康生活”。伤害是导致残疾的重要原因之一,且伤害是可预防的。

伤害的定义

伤害是由于能量(机械、电、化学、热能、辐射)突然或短暂地作用于人体,超过人体的耐受能力而导致的机体损伤。

常见的伤害有哪些?

常见的伤害主要包括跌倒、道路交通伤害、烧烫伤、钝器伤、刀/锐器伤、动物伤、中毒、窒息、溺水、火器伤等。

常见的易致残的伤害有哪些?

常见易致残伤害包括跌倒、道路交通伤害、烧烫伤等。

常见易致残的伤害预防

跌倒

(1)对环境进行改造。例如地面宜选用防滑材质,保持地面干燥;卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫,淋浴间、坐便器等位置安装扶手。

(2)系好鞋带,不要穿裤腿过长的裤子,以免被散开的鞋带或过长的裤子绊倒。

(3)运动前做好热身运动,不要在沒有准备好的情况下去做体育运动。

(4)拒绝爬树、翻墙等可能发生跌倒的危险行为。

(5)老年人可借助出行辅助设备,手杖往往对预防老年人跌倒起着关键作用。

道路交通伤害

- (1)乘车时应正确佩戴安全带。
- (2)过马路要走人行横道,并遵守交通信号灯。
- (3)在马路上不要翻护栏。
- (4)乘车要守规则。不要在车内嬉戏打闹,避免干扰司机驾驶;不要将头和上半身伸出天窗,也不要随意将手或胳膊探出车窗。
- (5)12岁以下的儿童不能单独骑车上马路。骑车时应当佩戴经过检测、质量合格的头盔;在马路上骑车时不能逆行,要走非机动车道。

烧烫伤

(1)预防热液烫伤。不要让儿童在厨房、饮水机、热水瓶旁玩耍,餐桌最好

不要铺餐巾布,以免孩子拉扯桌布,将物品拉下烫伤。

(2)预防化学灼伤。家中室内最好不要放强酸、强碱等危险物品。不要拿空饮料瓶装危险溶液,以免误食。

(3)预防接触性烫伤。使用电热器、电熨斗等高温物品时,要注意温度及使用距离,以免皮肤因接触高温而造成烧烫伤。

(4)预防火焰烧伤。家长不要让孩子玩火柴或打火机,谨防孩子被火焰烧伤。

(5)预防电灼伤。避免不合理的大功率电器的使用,要避免用湿手触摸开关、插座。

据澎湃新闻