

国家卫生健康委举行发布会

详解夏季健康防护与科学养生要点

夏季天气闷热潮湿,各类健康误区也随之而来。6月17日,国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会,邀请多位专家围绕夏季常见健康问题给出权威建议,提醒公众科学养生、远离误区。



6月14日,龙舟队在贵州省铜仁市碧江区进行巡游展演。 新华社发



黄山村民手工制作香囊挂件。



北京社区居民展示包好的粽子。

科学应对节气变化,避免养生误区

夏季气温高,有人认为多动、多出汗能清理血管、排出毒素;也有人认为可以通过刮痧、拔罐祛湿通血管、预防脑梗。

对此,北京中医药大学东直门医院主任医师马洪明表示,养生保健讲究“适度”。出汗排出的主要是水分和少量盐分,并不能把血管里的斑块等排出去。高温下长时间、高强度运动可能导致血液浓缩、血流变慢,引起血压波动,对心脑血管病患者来说反而风险更高。同时,也不能长期静养不运动,长期不运动会使血液循环变慢,血液黏稠度增加,不利于血压、血糖、血脂控制。

此外,仅靠刮痧、拔罐并不能防治脑梗,有效的预防方式是控制血压、血糖、血脂,按医嘱用药,戒烟限酒,规律作息,科学运动。有心梗、脑梗病史的人,不能用刮痧、拔罐替代正规治疗。

专家提示,夏季运动过程中一旦出现头晕、说话含糊、单侧肢体发麻无力、胸闷心慌等不适症

状,务必尽快到医院就诊。血压波动大、长期服用抗凝药(如华法林、利伐沙班等)、凝血功能障碍、患糖尿病、皮肤破损、严重皮肤病的患者,以及体质虚弱、贫血的人群要慎重刮痧、拔罐。

夏季衣着单薄,烫伤后如何处理

马洪明建议,小面积烫伤后需立即用清凉流动自来水持续冲洗15到30分钟,直到疼痛明显缓解,但注意不能用冰水或冰块;在冲洗降温的同时,尽早去除受热衣物、戒指、手表等,如果衣物已经粘在皮肤上,不要强行撕脱,粘连部分交给医生处理;用常温的水继续浸泡半小时,进一步缓解疼痛和肿胀;用干净纱布或清洁棉布轻轻覆盖创面,不要自行挑破水疱。

专家特别提醒,出现以下三种情况要及时就医。一是烫伤面积较大,部位特殊,如发生在面部、手足、关节、会阴等部位;二是出现明显水疱、皮肤发白发黑或出现感觉迟钝;三是儿童、老人、基础病患者发生烫伤。

诺如病毒等感染高发,如何应对

对于有孩子的家庭,夏季也是诺如病毒等肠道感染的高发期。

中国疾控中心研究员常昭瑞表示,诺如病毒是引起儿童急性肠胃炎的主要原因之一,目前还没有特效药,大多数孩子通过护理后,3到7天可以恢复。居家护理的关键是合理饮食、科学补液和做好家庭防护。

很多人认为呼吸道感染多发于秋冬季,但夏季也有人感冒、咽痛、久咳不愈。首都医科大学附属北京朝阳医院主任医师李海潮说,夏季上呼吸道感染更为常见,病原仍以病毒为主,常见的有鼻病毒、腺病毒和呼吸道合胞病毒等。

在防治方面应该注意什么?专家建议,抗生素对病毒引起的呼吸道感染无效,不能滥用抗生素。发热时不要盲目“捂汗”,应及时补水、充分休息。使用空调时室温不宜过低,要定期通风、清洗滤网。养成良好的个人卫生习

惯,勤洗手、咳嗽或打喷嚏时注意遮挡口鼻,出现呼吸道症状时减少聚集活动。如果出现持续高热、呼吸困难、胸闷胸痛或精神状态明显变差,应及时就医。

夏季多汗,警惕泌尿系统疾病

夏季出汗多,男性泌尿系统疾病也进入高发期。北京大学第一医院主任医师李学松表示,出现排尿费力、夜尿增多等症状,或者体检发现前列腺特异性抗原升高,并不一定是得了前列腺癌,也可能是前列腺增生等疾病。

50岁以上男性、45岁以上有前列腺癌家族史的男性、长期高脂饮食或肥胖的男性,最好每年进行一次前列腺特异性抗原检查。

发布会最后进行了健康提示:呼吁公众合理使用、严格管理麻醉药品和精神药品,防范成瘾风险。同时,推荐了八段锦中的“两手托天理三焦”和“背后七颠百病消”两式动作,建议公众量力而行进行锻炼。

据新华社电

公告 13164692093 印章遗失声明 吉奥时空信息技术股份有限公司于2026年6月17日遗失印章一枚(04)。见报之日起该章作废。任何单位、个人持此章办业务产生的法律、经济责任均与我司无关。 遗失声明 湖北爱普生物工程股份有限公司不慎遗失财务专用章一枚(4201190100368)特此公告。 2026年6月19日 遗失声明 湖北航星元元科技有限公司 91420100MADDU1AU8U, 遗失公章、财务章、法人章、合同章, 声明作废。

遗失声明 武汉海江劳务服务有限公司 91420111MA7F2CEN4P, 遗失 2023年9月14日颁发的营业执照正本, 声明作废。 遗失声明 武汉北扬浦科技有限公司 91420113MAD98JKT94, 遗失公司章程、公章、合同章、财务章、法人章, 声明作废。 遗失声明 武汉市东湖新技术开发区源与盛餐饮管理有限公司(代码:91420106MAK8FM444) 遗失公章、财务章、法人章, 声明作废。 遗失声明 武汉清研美容有限公司(代码:91420106MAK8FM444) 遗失公章、财务章、法人章, 声明作废。 遗失声明 武汉清研美容有限公司(代码:91420106MAK8FM444) 遗失公章、财务章、法人章, 声明作废。

公告 武昌区世界一流城市电网电力通道(土建部分)一期工程-烟霞路(尚隆路-体育馆变电站)项目, 工程建设因线路规划调整导致工期延期, 因此该工程施工对沙湖环路(尚隆路-书卷路)实施交通限制延期至2026年11月30日, 不便之处, 敬请谅解, 特此公告! 武昌区世界一流城市电网电力通道(土建部分)一期工程-烟霞路(尚隆路-体育馆变电站)土建工程项目经理部 2026年6月19日 遗失声明 武汉嘉瑞瑞领商业管理有限责任公司(代码:9142010033358995X)遗失公章、财务章、法人章, 声明作废。

拍卖公告 受委托, 我公司定于2026年6月26日10:00在本公司拍卖厅公开拍卖位于: 江汉区大夹街服装批发市场1期9座16号; 江汉区大夹街服装批发市场1期9座1-4层17号、18号、19号、20号、21号、22号(共计7套)不动产。有意竞买者请持有效证件到本公司办理竞买登记手续, 报名截止时间2026年6月25日16:00。 联系人: 周女士 15926229508 湖北特汇启点拍卖有限公司 2026年6月19日

东湖景区小区房屋办证咨询异议公告

按照武东景发【2024】39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神, 东湖村配合办证相关工作。根据武自然资规发【2020】43号文规定, 经办证对象书面申请, 东湖村初步审核, 拟对下列不动产转移登记办理前期手续, 先予登报公告, 如有异议, 请自本公告之日起十五日内, 持异议书面材料送达东湖村, 逾期无异议或异议不成立的, 东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。 异议书面材料送达地址: 欢乐大道265号东湖村大楼2楼1室 联系方式: 86750452

Table with columns: 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象). Lists property details for various units in the East Lake Scenic Area.

东湖景区小区房屋办证咨询异议公告

按照武东景发【2024】39号《问题房办证工作实施方案》及联席会议会议精神, 东湖村配合办证相关工作。根据武自然资规发【2020】43号文规定, 经办证对象书面申请, 东湖村初步审核, 拟对下列不动产转移登记办理前期手续, 先予登报公告, 如有异议, 请自本公告之日起十五日内, 持异议书面材料送达东湖村, 逾期无异议或异议不成立的, 东湖村将“公告结果”呈送相关部门办理后续手续。 异议书面材料送达地址: 欢乐大道265号东湖村大楼2楼1室 联系方式: 86750452

Table with columns: 序号, 不动产坐落, 面积(m²), 权利人(出卖人), 买受人(办证对象). Lists property details for various units in the East Lake Scenic Area.