



## 晒背养生? 别盲目跟风

有一些功效但并非所有人适宜

>>A04



扫码看视频

躺着晒太阳就能完成的养生方式，真有这么神奇?这么热的天，不怕晒出问题?医学专家表示，从中医角度，讲究科学方法晒背确有养生功效，不过，对紫外线敏感等人群不适宜晒背。图为7月16日，记者体验晒背。

文/图/视频 三湘都市报全媒体见习记者 高煜棋

## 花式蹭凉! 姿势要文明

地铁站、商场、图书馆成避暑地

>>A03



扫码看视频

高温酷暑天气，商场、图书馆等室内公共场所陆续打开空调，也为市民提供了免费的纳凉空间。高温不仅“考验”着城市，也考验着市民的素养：用文明的姿势花式“蹭凉”。图为7月16日，不少市民在长沙一商场内纳凉休闲。

湖南日报全媒体记者 徐行 摄

犇·犇视频 犇向美好 视不可挡



扫码看视频

抖音热点

特朗普枪击案嫌疑人  
手机被FBI破解



扫码看视频

视频号热点

中国经济半年报出炉  
外交部：可圈可点



扫码刊登

家有喜事

三湘都市报  
自助登报

报料热线 (0731) 84326110

官方微博:@三湘都市报 官方微信:三湘都市报