



湖南上半年GDP为26166.5亿元

同比增长5.6%，呈“总体平稳、向新向好、韧性增强”良好态势 >>A02

明日，入伏！

连续10年都是40天的纪录被终结
今年“三伏”30天

7月20日，今年“三伏”的大幕正式开启，全国多地将进入持续高温模式，一般以“桑拿天”为代表。专家表示，2015年至2024年，连续10年的“三伏”都是40天，到了今年，这一纪录将被终结。今年“三伏”时长30天。

“三伏”是一年中最热、湿度最大的时段。“三伏”之热，民间称为“蒸热”，即闷热、潮湿，就像在蒸笼和烤箱里一样。面对即将到来的“上蒸下煮”，公众要及时补水、规律作息、均衡膳食，外出时注意防暑降温。

■据新华社



>>A03

“三伏天”如何“冬病夏治”

冬病夏治适用于呼吸、循环、风湿免疫等系统疾病，通过贴敷、艾灸、饮食调理等方法温阳散寒、通经活络，可预防和减轻冬季高发疾病。

三伏贴也“挑人”

三伏贴一般贴于肺俞、肾俞等穴位。贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程；一般成人每次贴敷6至8小时，儿童2小时左右，以皮肤能够耐受为度。

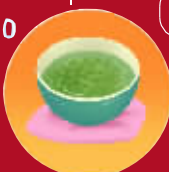
恶性肿瘤患者、过敏体质者、感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，瘢痕体质者，皮肤病患者禁用，2岁以下小儿需谨慎使用。



食养以清补为主

可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等，适当多食当季果蔬。

体质不同，食养方法也要因人而异，例如，冬瓜薏米老鸭汤适用于湿热体质人群，而姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者。



晒背方法有讲究

“三伏天晒背”主要适合阳虚体质者、骨密度较低群体等；8时至10时阳气上升时晒背较为合适，时长应循序渐进，从初次的不超过10分钟逐渐增加至20至30分钟；晒背后应饮用淡盐水等补充水分，避免摄入冷饮、冷风直吹。合并慢性病的老人晒背期间要加强监测和照护。



失眠、“空调病”这样除

夏季应坚持“夜卧早起”。晚上11点前睡觉，通过冷水洗脸、温水漱口、睡前用安神敛阴药材泡脚让身体“上凉下暖”；晚餐宜清淡，最好不吃夜宵；晚上7点后避免剧烈运动，中午适当午休。中药代茶饮、艾灸等方法也有助于改善睡眠质量。

不宜长时间待在空调房或大汗淋漓后立即吹空调，避免让冷风直吹颈椎、膝关节等部位；已受“空调病”困扰的人可适当饮用热水、食用热粥，或用生姜、苏叶泡水代茶饮，促进机体排汗散寒。

■据新华社



· 三湘都市报 三湘都市报



扫码看视频

抖音热点

两天突击逮捕超千人！
柬首相签令彻底清除电诈



扫码看视频

视频号热点

澳总理访华近一周走过3城
称中国是最重要的贸易伙伴



扫码刊登

家有喜事

三湘都市报
自助登报