

立秋后该如何养生保健

立秋时节,暑热未消,早晚却已悄然透出丝丝凉意。如何开启健康的秋季生活?养生保健该做哪些准备?多位专家就此给公众支招。

热凉交替 心脑血管拉响警报

“立秋不代表酷暑结束,8月到9月之间有一个‘秋老虎’阶段,这期间早晚凉爽,午后气温仍然较高。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐介绍,立秋后的养生关键在于主动适应热凉交替、昼夜温差显著的过渡性气候。昼夜温差大的地区,老人、儿童以及有高血压、慢性阻塞性肺病、冠心病等慢性基础疾病的人群,早晚应做好头部、腹部保暖。

“季节转换时是心脑血管疾病高发的阶段,较大的昼夜温差会导致人体的血管收缩,引起血压波动,从而增加心脏负荷,这对心脑血管患者来说是很大的考验。”王乐提醒,有3个常见的季节性谣言需要澄清:一是“换季时输液可疏通血管预防脑梗”,这种做法缺乏科学依据,输液并不能“冲走”或“疏通”已形成的动脉粥样硬化斑块,盲目输液反而可能加重心脏和肾脏负担,甚至诱发心力衰竭;二是有观点认为“血压稍高无需干预,换季后自然下降”,事实上,季节转换时血压波动更为明显,高血压患者需坚持规律用药与血压监测,切勿擅自停药或调整剂量;三是“喝红酒或醋可软化血管”的说法,也没有科学证据支持,过量饮用红酒或醋反而可能损伤胃肠功能,保护血管需要注意合理膳食,适当运动,保持健康的生活方式,科学管理血压、血脂和血糖。

秋燥伤肺 润燥滋补缓解不适

立秋后,有些人容易出现口干舌燥、皮肤干涩瘙痒等不适症状,是否有简单有效的方法缓解这些不适?

王乐介绍,立秋后,天气逐渐干燥,俗称“秋燥”,中医认为,“秋燥”易伤肺,肺喜欢湿润又害怕干燥,并且和皮肤、鼻子关系密切。当夏秋交替,湿度明显从高到低,这种变化容易引发肺系或体表的不适感,表现为干咳少痰、鼻腔干燥、皮肤干涩甚至瘙痒。针对这些困扰,中医有一些简单有效的方法可以帮助缓解。

首先,食疗是应对“秋燥”最直接、最温和的方式。提倡“以润为健”,选择具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物,如百合、梨、银耳、莲藕、蜂蜜、山药等食材,可以把它们熬制成汤羹或者粥品,包括冰糖雪梨、银耳百合羹,不仅美味,还从内滋养,为身体补充津液。同时,减少辛辣、油炸和烧烤类食物的摄入,以免加重津液耗伤。

其次,可通过按摩一些特定穴位来激发身体的濡养能力。例如,用食指指腹轻轻按揉鼻翼旁的迎香穴3—5分钟,感到酸胀即可。通过按压迎香穴可以感受到鼻腔有轻微的湿润,可缓解鼻腔干燥,还有助于预防感冒。此外,还可以按手背上的合谷穴,在拇指和食指之间的凹陷处轻轻按压3—5分钟,能改善头面部血液循环,从而改善口干、鼻腔或咽喉干燥的症状。

最后,一些简单的生活方式调整也能有效防燥。试着有意识地练习深长而缓慢的呼吸,有助于濡养肺脏。在干燥的室内,放置一些清水或使用加湿器增加环境湿度,也能对抗秋燥。

蚊媒活跃 可传播多种传染病

立秋后,蚊媒仍处于活跃期。更需警惕的是,蚊子通过叮咬能传播多

种致命传染病:使人寒战、贫血的疟疾,使人抽搐、意识障碍的乙脑,使人高烧、全身剧痛、皮疹的登革热……

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟介绍,蚊子是夏秋季节的重要病媒生物,且不同蚊种可传播多种疾病:伊蚊(俗称花斑蚊)可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病;按蚊是疟疾的传播媒介;库蚊可以引发流行性乙型脑炎、圣路易斯脑炎等的传播;各蚊种还可引起丝虫病的传播。

广东省疾控中心主任医师李艳介绍,登革热是由登革病毒感染导致的一种急性传染病,全球分布范围广,在东南亚、南美洲等国家和地区全年流行。我国常年有登革热输入病例报告,每年夏季在部分南方省份会发生本地传播疫情。

感染登革病毒后患者有何典型症状?李艳介绍,主要表现为突起发热,全身肌肉、骨骼及关节痛,皮疹,出血及白细胞减少等。大多数患者表现为无疣城或者轻症,少数发展为重症登革热,表现为严重出血、休克及重要脏器损伤,严重者甚至死亡。老人、孕妇以及患糖尿病、高血压和冠心病等基础疾病患者感染登革病毒后,容易发展为重症患者。

专家介绍,基孔肯雅热如同登革热的“双胞胎兄弟”,症状与登革热相似,但关节痛更为显著。

“在蚊虫活跃季,如果出现上述相关症状,应及时到医院就诊;发病前如有境外旅居史的,请主动告知接诊医生。”李艳提醒,早发现、早治疗是关键。

提高警惕 防蚊灭蚊多管齐下

2021年,世界卫生组织宣布中国

通过消除疟疾认证。

“截至目前,我国已经维持了很多年疟疾本地感染零发生状态,但是每年仍有一些境外输入的疟疾病例。”丁晟介绍,许多人因对疟疾认知不足且归国后感染状态比较轻而放松了警惕,导致病情延误甚至危及生命。同时,传播疟疾的媒介按蚊在国内也广泛存在,疟疾传播的链条可以再现,所以要持续保持防护意识。

丁晟提醒,赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行的人员,出行前应咨询国际旅行卫生保健机构,必要时携带抗疟药物作预防或应急治疗,药物用量需遵医嘱使用。从疟疾流行区入境后1年内,若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热,需立即就医并主动告知旅行史,避免因延误诊断治疗危及生命。

“科学防蚊灭蚊,要多管齐下做到‘防灭结合’。”丁晟说,科学防蚊,需从环境治理、物理防护与化学干预等方面入手:户外活动时应穿浅色长袖衣裤,涂抹驱蚊剂,儿童要选择含量低的产品,孕妇要慎用;避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地等区域;室内要安装纱窗纱门,使用蚊帐,同时要清除家中的积水容器,像蓄水池、水井等要加盖密封,以阻断蚊虫产卵孳生;灭蚊可选用正规杀虫气雾剂、电热灭蚊液、电蚊拍等工具,使用杀虫气雾剂时需对准门后、窗帘后、床底等蚊虫藏匿处快速喷射,喷后要关闭门窗30分钟,通风1小时后才能进入,注意操作时需避开食物、餐具、火源与电源;孕妇与婴幼儿家庭优先选择物理防蚊方式;社区、单位、公共场所要经常性开展爱国卫生运动,及时处理垃圾,对蚊虫孳生地采取消杀措施,创造和保持健康的生活环境。

□ 来源:人民日报海外版

动车组适用范围扩大 可享“折上折”

火车学生票出台 优惠新政

铁路部门积极顺应学生旅客多样化的出行需求,继8月1日起全面实行学生旅客预约购票服务之后,进一步优化学生旅客购票出行优惠措施,学生旅客每学年(10月1日至次年9月30日)4次单程优惠票可随时使用,优惠区间可根据家庭居住地至学校所在地调整设置,动车组列车学生优惠票适用范围扩大至二等座、一等座和卧铺各席别,票价调整为按执行票价7.5折计算,学生旅客购票出行将更加灵活方便,得到更多实惠。

目前,铁路12306科创中心正在组织系统优化测试,相关优惠车票预计将于9月6日开始发售。

一是学生优惠票可在每学年内随时使用。

学生优惠票使用不再限于寒暑假期间,可在每学年内随时使用。学生优惠票办理退票后将退还优惠次数。

二是优惠区间可根据家庭居住地至学校所在地调整设置。

学生优惠票原适用区间为“家庭居住地至院校所在地”,优化调整后,院校所在地须与学信网信息一致,家庭居住地可根据实际变动情况设置,修改次数不限,学生旅客可灵活安排行程。

三是动车组列车学生优惠票适用范围扩大。

动车组列车学生优惠票适用的席别范围由“仅限二等座”调整为“包括二等座、一等座和动车组卧铺各席别”,学生旅客将有更多的席别选择。普速旅客列车学生优惠票适用范围不变,仍为硬座、硬卧。

四是动车组列车学生优惠票按执行票价打折优惠。

动车组列车学生优惠票计价规则由“公布票价的7.5折”调整为“执行票价的7.5折”,相当于“折上折”,最低折扣为公布票价4折,如某趟车次二等座的执行票价为公布票价的8折,学生优惠票将再打7.5折,相当于公布票价的6折,学生旅客将享受到更多优惠。普速旅客列车票价实行政府定价,学生优惠票价按现行政策规定执行、保持不变,硬座按票价的5折计算,硬卧加收硬卧与硬座的全价差额。

五是查验规则进一步优化。

在校学生已通过优惠资质核验的,出行时铁路部门将不再查验学生证;未通过优惠资质核验的,仍需携带学生证乘车,铁路部门将依规查验学生证。入学新生可凭录取通知书线上、线下购买学生优惠票出行。

对学生购买火车票进一步优惠让利,是国铁企业积极顺应学生多样化的出行需求、关心关爱学生群体的重要举措,有利于学生享受更多票价优惠,方便就学、与家人团聚,拥有更好的出行体验。

近年来,铁路部门坚持以人民为中心的发展思想,推出了一系列保障学生群体出行的新服务新举措,优化学生优惠资质核验方式,提供线上、线下多渠道学生身份核验;实行学生预约购票服务,票额优先向学生群体倾斜;开行点对点“学生专列”,安排专人引导,便利学生旅客出行。

相关优惠车票预计将于9月6日开始发售,请学生旅客通过铁路12306网站、客户端、微信等渠道查询,或关注各地铁路部门发布的动态信息。 □ 来源:中国铁路

崇明文旅:从经典到“新生”的蜕变

(上接1版)“绿色能量”正由核心景区向周边镇村辐射、向田园村庄渗透。在“生态本底”的加持下,催生了新场景,吸引了新消费、焕发出新活力。

事实上,凭借得天独厚的自然风光和生态资源,崇明一直以来是长三角地区热门的旅游目的地。就拿“老牌”景点东平国家森林公园来说,这里绿树成荫,空气洁净,负氧离子含量每立方厘米的空气中最高2万多个,每年接待游客数量40万人次。西沙明珠湖景区,以特有的湿地风貌吸引游客,2024年获评国家5A级旅游景区,还开发出水上游乐新玩法,成新晋网红。瀛东村、仙桥村等,以独特的农耕文化、渔家文化、创业故事等深受游客追捧、经久不衰。

再看当下,崇明涌现出庙镇M515文创产业园、绿华镇绿港风情景区、竖新镇均瀛乡村小镇、建设镇网红民宿集群、堡镇江堤夜市等众多“小微旅游目的地”,不但令岛外游客向往,也让岛内市民享有了一批高品质的“家门口旅游休闲地”。

从“经典”不衰到“网红”频出,崇明旅游的成长迭代,正是深入贯彻“两山”理念、坚定不移走“生态优先、绿色发展”道路的最好证明。

如今,“绿水青山”底色更浓、成色更足——2024年,崇明东滩候鸟栖息地正式列入《世界遗产名录》;今年,崇明获国际湿地城市认证。崇明文旅也借此东风更进一步——从传统休闲旅游向全域旅游转变。

“打造全域旅游示范区,意味着不再局限于单个景区的打造,而是将整个崇明视为一个大型旅游区,构建出‘全域皆景,四季可游’的品牌特色文旅产品。”区文化和旅游局有关负责人说,崇明正依托湿地、森林、河道、江堤、公园等大体量文旅资源,构建“五区三带一环”文旅发展新格局,同时推动“十镇十二村”因地制宜打造各自的

拳头旅游产品。

文旅“玩法”不断上新

今年,崇明首个低空旅游项目在长兴岛太酷未来村正式启动。游客可以搭乘“贝尔505”直升机,爬升至150米的高空,俯瞰青草沙水库、上海长江大桥、长兴岛郊野公园等崇明标志性景点,在云端感受崇明的秀美风光。

“这是崇明在培育文旅新业态上的又一次成功探索。”区文化和旅游局有关负责人表示,在全国乡村旅游蓬勃之际,崇明在文旅深度融合发展上频出新招,成效显著。

文旅项目处处体现着“新潮”,也贴合当代年轻人的心态。让人眼前一亮的“水陆空”文旅产品,一经推出就受到市民追捧。

依托崇明丰富的水域资源,各景区景点推出皮划艇、桨板等丰富的水上户外运动,游客在水面上穿梭竞速,成为一道道流动的风景线。在户外营地相关负责人看来,水上运动受欢迎的主要原因,源于旅游产品在立足本土资源的基础上创新融合,不仅有沉浸式体验,还带来新鲜感,满足游客追求新、趣、美的需求。

陆地上,崇明大力发展“星空经济”。人们通过手机软件,可查看崇明观星及日出、日落指数预报每日动态更新,在崇明东滩、西沙等地露营看星星、看日出日落。东滩西沙远离灯光污染,天空透明度和大气宁静度高,抬头就能望见星空,这样的体验一生难忘。

近年来,崇明在巩固发展文旅观光传统业态的基础上,推出不少文旅新场景、新体验、新业态,低空经济、露营经济、村咖经济、水上运动、健康疗养、花卉观光等文旅新业态蓬勃兴起,让文旅成为提振消费的新增长点。

“绿水青山”带火了乡村游,也丰富了村民,引来了游客,还引来了大批

青年人来崇发展。几年间,千余家民宿、百余家咖啡馆在崇明涌现,无数经营者因此获益,他们亲眼目睹了“绿水青山”转化为“金山银山”的鲜活样本。

位于庙镇镇东村的515咖啡艺术中心,坐拥崇明环岛运河的绝佳风景,吸引着一波又一波顾客前来打卡。咖啡馆面前的环岛运河,经过生态清洁小流域工程建设后,水环境有了很大变化,提升了游客的体验感。“在崇明,风景可以变成产业,‘绿水青山’中有无穷的经济价值。”主理人康晓红说,“来喝咖啡的人越来越多,好风景也为我们拉了不少人气!”

而崇明也努力从顶层设计方面“托举”来崇创业者的梦想。从发布《崇明区全域旅游发展总体规划》,到出台关于乡村民宿高质量发展的实施意见,再到制定关于崇明文旅人才发展相关规划及崇明文旅扶持奖励办法……一系列政策举措的推出,有效激发年轻人来崇就业创业的热情,也让文旅创意的种子在乡村生根发芽、遍地开花。

品牌活动火爆出圈

穿过西沙明珠湖、光明田原、崇明智慧生态花卉园等多个标志性景点,沿途经过南门景观大堤、最美骑行公路北沿公路和最具乡村人居气息的草港公路……边骑行感受运动的快乐,边领略沿途的崇明生态美景,活动参与者无不感慨,“在崇明骑行真是一种享受。”

今年夏天,“飞驰江海·悠哉崇明”2025第三届环崇明岛自行车骑游大会在崇明举办,来自国内外近2000名自行车爱好者齐聚于此,共同参与了这场精彩绝伦的骑行盛宴。

区文化和旅游局相关负责人表示,该活动配套举办了骑游嘉年华、骑行装备市集等活动,参赛者可凭号码牌享受商圈折扣,显著激发了区域文旅消费潜力。“活动在提升崇明岛知名