

# 今日入伏 最热时段来了

## 西安16日到17日有较明显降水

近日,西安虽然没有高温,但雨水多空气湿度大,闷热感十足,这样的天气,正是“三伏天”的特征。7月15日正式入伏,一年中最热的时段来了,你准备好了吗?

今年的“三伏”又是40天。从2015年至2024年,我国已连续10年的“三伏”都是40天。所谓“三伏”,指的是初伏、中伏、末伏的统称,我国传统历法规定,初伏和末伏固定都是10天,中伏则不固定,有时是10天,有时是20天。“三伏”大

约在每年7月中旬到8月中下旬,正好处于小暑与处暑节气之间,天气最为炎热。

陕西省气象台14日17时继续发布暴雨蓝色预警:受副高外围暖湿气流和低层切变共同影响,预计14日20时至15日20时宝鸡南部局地、延安北部局地、榆林南部局地、汉中大部、安康西部、秦岭山区西部沿线有大雨(25-50毫米)。其中汉中南中东部(汉台区、南郑区、城固、洋县、勉县、西乡、镇巴、宁强、留坝、佛

坪)有暴雨(50-100毫米),局地(南郑区、勉县南部、宁强东部)大暴雨(100-150毫米)。

降水期间伴有短时暴雨(最大小时雨量20-30毫米,局地可达40毫米以上)、雷暴大风等强对流天气。强降水影响区域易出现山洪、中小河流洪水以及滑坡、泥石流、崩塌等地质灾害,请做好应急准备工作,同时需防范城市内涝,及时关注当地气象部门发布的预警信号和短临预报,适时采取应急措施。

据预报,未来一周西安维持阴雨相间天气,较明显降水时段在16日白天到17日白天,预计全市有中到大雨,其余时间以小到中雨量级为主。15日:阴天有小到中雨,23~29℃;16日:阴天有中雨,偏北偏西区县大雨,24~29℃;17日:阴天有中雨,局地大雨,24~27℃;18日:小雨转阴天,23~32℃;19日:阴天有小到中雨,25~32℃;20日:阴天有中雨,26~31℃;21日:多云,24~35℃。 本报记者 陶颖

## 省水利厅发出紧急通知 加密雨情监测 及时发布风险预警

本报讯(记者 张维)陕西省水利厅近日就做好7月13日-18日降雨过程防范工作发出紧急通知,要求加密会商研判,强化巡查排查,强化监测预警,综合运用高音喇叭、敲锣吹哨等手段和方法,第一时间将预警信息发送到村到户到人。

各级水利部门要高度重视本轮强降雨防范应对,根据降雨预报和区域实际,密切关注毗邻区域雨情、水情和天气变化趋势,加密动态会商、联合会商,科学分析灾害风险,把各类风险因素考虑周全,提前做好防范应对。结合灾害风险研判,针对重大风险、重点地区等形势动态预置技术力量,确保险情发生时能够快速反应。要严格落实“汛期不过、排查不停、整改不止”要求,“拉网式”排查整治风险隐患。持续跟踪整改销号,把各类风险隐患消除在成灾之前,一时无法整改到位的要落实应急度汛措施。要坚持专业监测和群测群防相结合,加密雨水情监测和短临预报,及时发布风险预警,明确风险等级、风险时段、风险区域、风险人群。要落实落细基层责任人和受威胁群众的“响应”机制,确保预警“叫应”工作闭环。

## “冬病夏治”能治哪些疾病?

### 提醒:并非人人适宜“三伏贴”

7月15日是入伏首日,许多医院正式开展“冬病夏治”贴敷“三伏贴”。“冬病夏治”与“三伏贴”是什么关系?“冬病夏治”能治哪些疾病?7月14日,记者带着这些疑问,采访了陕西省多位中医专家为大家答疑解惑。

#### 什么是“冬病夏治”?

陕西省名中医、陕西省中医院呼吸与危重症医学科(肺病科)主任马战平说,“冬病”是指某些好发于冬季或在冬季容易加重的虚寒性疾病,由于患者身体阳气不足,又值冬季外界气候阴盛阳衰,以致正气不能祛邪于外,或身受阴寒之邪,造成一些慢性疾病如慢性咳嗽、哮喘、怕冷、感冒等症状。“夏治”是指在夏季“三伏天”,自然界和机体阳气最旺之时,通过温补阳气,散寒祛邪,活血通络等治疗措施,达到治疗或预防冬季易发生或加重疾病的目的。

#### 什么是“三伏贴”?

三伏贴是一种传统的中医疗法,根据“冬病夏治”的理论,结合中医的针灸、经络与中药学,以中药直接贴敷于穴位,具有疏通经络、祛除寒邪、调理气血、健脾和

胃、鼓舞阳气、增强免疫功能、预防疾病的作用。

#### “三伏贴”能治疗哪些疾病?

陕西中医药大学附属医院针灸推拿科主任王卫刚说,2024年冬病夏治治疗时间为初伏:7月15日-24日;中伏:7月25日-8月13日;末伏:8月14日-23日。“三伏贴”适用范围广泛,主要治疗的疾病为呼吸疾病:支气管哮喘、慢性支气管炎、反复感冒、慢性咽炎等;胃肠疾病:慢性胃肠炎、腹胀、腹泻、脾胃虚寒、消化不良等;骨伤疾病:颈椎病、肩周炎、腰椎间盘突出症、颈肩腰腿疼痛、膝关节炎等;妇科疾病:痛经、产后腰痛、月子病、月经不调等;乳腺疾病:经期乳房胀痛,乳腺增生,乳腺炎等;儿科疾病:小儿反复感冒、咳嗽、厌食、消瘦、遗尿等;综合调理:由免疫力低下和内分泌失调所致的各种疾病。

#### 并非人人适宜“三伏贴”

虽然“三伏贴”适用范围广泛,但是并非人人皆宜。孕妇、严重心脑血管疾病患者、皮肤过敏或破损者应慎用或避免使用。贴敷时长一般为成人4-6小时,儿童减半,具体时间



新华社发

请遵医嘱,以免引起皮肤不适。贴后若出现轻微皮肤红肿、瘙痒,属正常反应,若反应强烈应及时就医。

#### “冬病夏治”最好采取“内服+外贴”

西安市中医医院治未病科主任张若平说,如果要想“冬病夏治”,就不能只是贴敷“三伏贴”。其实西安市中医医院的“冬病夏治”方法多种多样,除了大家常见

的穴位贴敷以外,还有夏季膏方、养生茶饮、艾灸、拔火罐、刮痧、占压耳穴、中药涂擦、熏蒸等多种联合治疗,旨在扶助人体阳气,阳气充足,到了秋冬季节,疾病就不容易复发或加重,最终达到“冬病夏治”的目的。总结多年的临床经验,针对亚健康人群、体质偏颇人群及慢性病调理人群的“冬病夏治”治疗,最好采取内服+外贴的方法。 本报记者 张毅伟

## 陕西33县(区) 注意防范山洪灾害

本报讯(记者 张维)陕西省水利厅与陕西省气象局昨日联合发布山洪灾害气象预警,预计7月14日8时至15日8时,南郑区、宁强县等县(区)发生山洪灾害可能性大(橙色预警),汉台区、城固县、洋县、勉县、留坝县等县(区)发生山洪灾害可能性较大(黄色预警),郿邑区、周至县、陈仓区、凤翔区、岐山县、扶风县、眉县、凤县、太白县、杨陵区、乾县、武功县、安塞区、志丹县、西乡县、略阳县、镇巴县、佛坪县、靖边县、汉滨区、石泉县、宁陕县、紫阳县、白河县、丹凤县、商南县等县(区)有可能发生山洪灾害(蓝色预警),各级水利部门要加强山洪隐患巡查排查,做好山洪灾害站点监测,及时发布区域风险预警信息,提请地方政府依法提前组织人员安全转移避险。

## 深受运动达人青睐

# 电解质水真有用还是“智商税”

夏日炎热,对于广大运动爱好者来说,身体水分消耗更大,“安全、健康”的追求,使得电解质水火了起来。宣传0卡又营养的电解质水,备受节食减肥、生酮减肥的朋友推崇。这个饮料是真的神奇还是“智商税”?

#### 夏季销量增加 运动爱好者青睐

7月14日,记者在西安未央路上一家便利店发现,几种品牌的电解质水摆放在货架上,相邻的位置则是运动型饮料,两种饮料都只有常见的500毫升和550毫升小瓶,价格基本在4.5-7元之间。

“运动之后喝电解质水好像能缓解疲劳,反正就是感觉一下子又有劲儿了,虽然喝起来是甜的,但就是感觉比纯净水更解渴,说起来是有点神奇。”正在便利店购物的周女士说,她平时不经常喝电解质水,偶

尔运动之后才会购买,并没有关注具体有什么功效。

工作人员告诉记者,电解质水主要是运动之后补充电解质和丢失的水分,夏天运动水分流失更多,而且也有助于提高免疫力。夏季来临之后,电解质水的销量有所上升,尤其是傍晚到夜间这段时间,会有一些跑步和健身爱好者光顾,他们主要购买的就是电解质水以及运动型饮料。

从事健身房私教工作的马先生介绍,他由于工作原因经常会大量出汗,需要及时增加饮水、补充电解质,电解质水算是比较常喝的饮料,不过一般运动量不太大的人,不用刻意选择电解质水,“许多电解质水都是含糖的,喝下去的每一口都是热量,如果你只是在跑步机上慢跑或者快走1个小时,需要补充的电解质没有想象中那么多,一瓶含糖的电解质水喝下去,反而可能让刚

才的运动都白费了。”

#### 有一定功效 但切忌盲目乱补

记者走访多家便利店发现,在咨询电解质水“好处”时,有的店员表示不清楚,凡是能够给顾客介绍的店员,功效中大多离不开“缓解疲劳”“维持元素平衡”“提高免疫力”等,此外,在网上甚至还有“治感冒”的说法。电解质水真的有这么些作用吗?

对于电解质水这些说法,注册营养师郑敏表示,这种说法有一定道理,但并不准确。比如水和电解质代谢平衡的确影响免疫功能,通过补充水和电解质维持机体正常的水和电解质的平衡,有助于保护免疫系统正常运作,但并不等于“提高免疫力”;而感冒时人体常会通过发烧来对抗病毒,这会使体内水分大量流失,带走钠、钾等电解质成分,

这时补充足够的电解质,是在在一定程度上帮助缓解感冒症状的,但也不能说是“治感冒”。

“‘电解质’这个概念现在火起来,有一定商业营销的推动,但本身也的确存在科学合理性,并不能简单就说是‘智商税’。”郑敏介绍,“电解质”其实是以离子形式存在于人体中的一种物质,其中包括钠、钾、钙、镁等,任何一种电解质成分浓度的改变,都会不同程度影响细胞的生理功能,剧烈运动之后钾流失,会感觉肌肉无力,此时喝电解质水补充之后,就会缓解疲劳感,但其实香蕉中也含有丰富的钾,所以一些健身人士喜欢在运动后吃一根香蕉来补充。同时,对于以室内办公为主的白领和没有大量流汗的人,没有必要每天都喝电解质水,盲目乱补各种电解质会加重血液、血管、肾脏的负担,反而适得其反。

本报记者 文晨

## 涇水交警中队 筑牢汛期 道路交通安全防线

本报讯(罗瑞)为切实维护辖区汛期道路交通安全形势持续平稳,有效预防重特大道路交通事故,紫阳县公安局涇水交警中队近期强化工作措施,全力筑牢汛期道路交通安全防线。

进入汛期以来,该中队集中对辖区内道路隐患进行排查,重点对辖区国道、省道及易堵、易积水路段、漫水桥、施工路段进行全面排查,逐一进行登记造册,并及时上报,协调有关部门及时进行整治。中队根据雨季交通安全特点,科学调整勤务安排,加大强降雨天气道路巡逻管控力度,重点加大事故多发路段的夜间管控力度。加强雨季交通安全宣传,并及时组织客货运企业和大型有车单位驾驶员开展安全行车教育。