

1年期、5年期以上LPR双双下降10个基点

将带动实体经济融资成本进一步稳中有降

A2版

暑热之时如何养生 这份健康指南请收好

7月22日迎来二十四节气中的大暑节气。暑热之时,公众应如何养生保健?国家卫生健康委昨天召开新闻发布会,就相关问题进行解答。

户外活动

应尽量避免阳光直射和长时间暴晒,外出可采取防晒措施,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充水分和电解质

养生保健

饮食上少吃辛辣刺激、肥甘厚腻的食物;保持良好的睡眠,尽量减少熬夜,养足精气神;少动“肝火”,以防“情绪中暑”

外出旅游

提前了解旅游目的地信息,重点关注目的地传染病流行情况,提前做好防范;进行健康状况评估后再决定是否出行



昨日大暑,西安天气闷热难耐。图为市民打着遮阳伞出行。
本报记者代泽均摄

A14版

修订后的《中华人民共和国保守国家秘密法实施条例》公布 加强定密管理 细化保密管理

A2版

西安市体育场 升级改造工作启动

A3版

省文物局出台11条措施 加强文物保护

A15版

西安美食“新玩法” 为消费市场“增味”

A5版

今起高考本科二批 网上填报志愿

A14版

拜登退选支持哈里斯 特朗普称取胜“更容易”

A16版

加强风险评估 优化生活方式

《中小学生超重肥胖公共卫生综合防控技术导则》发布

A14版



微信官微



新浪官微



秦闻APP