

网购三伏贴需谨慎 莫让养生变伤身

西安市今明仍有分散性阵雨

“本想给娃调理身体,没想到贴出一身伤。”7月9日,家住西安市莲湖区的孙女士向三秦都市报“小秦帮忙”栏目记者说起几天前的经历,仍忍不住心疼。看着女儿后背因贴三伏贴留下的破溃伤口,她既后悔又气愤,朋友圈里热火朝天的“冬病夏治”,怎么到了自家“治病变伤身”?

网购三伏贴致女童灼伤

事情要从7月3日说起。孙女士刷朋友圈时,看到有人晒出“三伏贴打卡照”,文案里满是“增强抵抗力”等夸赞。想到10岁的女儿有哮喘病史,她也动了“冬病夏治”的念头。打开购物软件,一款标注“老字号秘方”“非遗传承”的三伏贴吸引了她的注意,商品页面印着穿白大褂的“传承人”照片,评论区清一色的好评,还送穴位图和艾灸贴,孙女士当即下单两盒。

“包装精致,说明书写得特别详细,连贴哪个穴位都标得清清楚楚。”孙女士说,她按照图示给女儿贴在膻中、膏肓等穴位。可刚贴上没几分钟,女儿就喊“火辣辣的”,孙女士想起评论区里有网友说“有灼热感才有效”,便安慰孩子“忍忍就

好”。直到3小时后,孩子疼得直打滚,她才慌忙揭开药膏,贴敷处的皮肤已经红肿起疱,最大的水泡有硬币大小,看着触目惊心。

连夜赶到医院急诊时,孩子后背的水疱已破溃流脓。“这是典型的药物性灼伤,药膏里很可能加了过量的白芥子或辣椒素。”接诊的皮肤科医生一边清理伤口一边解释,三伏贴常用的白芥子、细辛等中药刺激性强,正规医院会通过炮制减毒,而网购产品为追求“速效”,常违规加大剂量或添加刺激性成分。“儿童皮肤薄嫩,对药物的耐受力差,最容易中招。”医生说。

科学贴敷有讲究

主治医师赵学选表示,三伏贴的疗效建立在辨证施治、规范操作的基础上,盲目跟风很可能适得其反。结合孙女士的案例,赵学选提醒公众注意以下科学贴敷要点:

选对机构是前提。目前西安市多家正规医疗机构都提供三伏贴服务,医生会通过“望闻问切”判断体质,同样是鼻炎,虚寒体质用温阳药材,湿热体质则需加清热成分;而网购产品多为“千人一方”,无法针对个体差异调整配

方,风险极高。

认清适用与禁忌。三伏贴对过敏性鼻炎、慢性支气管炎、哮喘等寒证疾病有辅助作用,但并非人人适合。孕妇、2岁以下婴幼儿、皮肤病患者、发热期病人,以及处于经期且量大的女性绝对不能贴;处于咳嗽、哮喘发作期的,也属于禁忌范围,强行使用只会加重症状。

细节决定安全。时间上,成人每次贴4-6小时,儿童不超过2小时,避免睡着后超时;贴敷后若皮肤发红发痒,要及时取下;出现水泡切勿自行挑破,需尽快就医;贴后3天内忌生冷、海鲜、辛辣食物,避免剧烈运动导致出汗过多引发感染。

警惕虚假宣传。凡是宣称“包治百病”“一次见效”“无需辨证”的三伏贴,多为骗局。正规医疗机构从不承诺“根治”,而是强调“3年为一疗程”的循序渐进,毕竟慢性病调理本就需要长期坚持。

“网红养生法”套路多

孙女士的遭遇并非个例。注册营养师王楠提醒,随着养生热潮兴起,各种“网红养生法”层出不穷,看似简单有效,实则暗藏健

康风险。

“排毒”神药乱象。从宣称“清宿便”的酵素果冻,到号称“排湿毒”的足贴,不少产品打着“排毒”旗号热销。实际上,医学上根本没有“宿便”的概念,足贴变黑只是药物与汗液反应的结果,所谓“排毒”纯属营销噱头。长期使用含泻药成分的“排毒产品”,还可能导致肠道功能紊乱。

极端饮食疗法。“只吃蔬菜减肥”“生酮饮食治糖尿病”“喝蔬果汁清体”……这些极端饮食法在社交平台很火。但王楠指出,长期素食易导致蛋白质、铁元素缺乏,生酮饮食可能引发酮症酸中毒,盲目跟风可能诱发营养不良、内分泌失调等问题。

“养生的核心是养成健康的生活习惯,而不是追求‘速效’和‘偏方’。”王楠表示,真正的养生离不开“个体化”和“科学性”,每个人的体质、健康状况不同,适合的养生方式也不同,盲目跟风他人经验,很可能让养生变伤身。

本报记者 陶颖 实习生 李佳瑶



反诈禁毒进社区 暑期安全送到家

“小朋友们,暑假里能不能一个人去水边玩儿呀?”“不能,不安全。”7月9日,西安市公安局新城分局幸福中路派出所民警将暑期安全教育课堂,搬进新城区韩森寨街道东盛社区,在现场互动中让孩子们牢记安全知识。这只是幸福中路派出所暑期安全防范工作的一个缩影。此外,民警还通过敲门送安全、社区广场课堂、社区行活动等方式,将安全宣传教育送到辖区居民“家门口”。

当天的活动中,面对民警提出的一个个问题,孩子们纷纷举起小手争先恐后地回答。民警结合“西安市公安局致家长的一封信”,提醒大家在暑期注意防溺水、防事故、防触电、防诈骗等,让家长和孩子度过一个安全的假期。听完了民警的讲解,阎铭希小朋友说:“刚刚警察叔叔讲的安全知识,晚上等爸爸妈妈回来以后,我也要讲给他们听,让他们平时也要注意安全。”

“暑假家长可能会带孩子到洋峪口、灞河这些地方去玩儿,一定要注意看好孩子,不要让他们离开家

长的视线玩水……”“外出时一定要牵好孩子的手,别让他们一个人乱跑,走路时不要看手机,不要戴耳机听音乐……”当天,民警们还走进辖区东旭小区,敲门入户宣传暑期安全知识,将“西安市公安局致家长的一封信”送到住户手中,住户们对民警贴心的服务连连点赞。

此外,幸福中路派出所还积极参与陕西日报社“服务群众 同心同行”社区行活动。7月8日,在华清学府城开展的社区行活动现场,幸福中路派出所宣传展位为居民准备了一套“安全系列套装”,民警通过展板、宣传彩页对反诈、禁毒及暑期安全知识进行生动有趣的讲解。其中,展位上的VR禁毒宣教机更是吸引了居民排队体验。

“这种‘亲身经历’比任何说教都更能让人铭记毒品的危害。”居民王安平在虚拟环境体验了一下“吸毒”后出现幻觉、身体失控的感觉。他表示,自己比以前更加清楚毒品的危害,对禁毒知识也了解得更深入了。

“服务群众 同心同行”社区行活动当天,幸福中路派出所由所长



民警上门宣传安全知识。

黄建国担任指挥,教练员李林担任领唱的合唱团,还为居民带来了《少年壮志不言愁》和《人民公安向前进》大合唱。整齐划一的动作、铿锵有力的声音,不仅展示了这支团队的风采与凝聚力,也进一步拉近了警民距离。

幸福中路派出所副所长姜华表示,由于辖区大多为密集的高层住宅,人口密度非常大,因此派出所社区警务室为工作阵地,社区民警

的工作由以前的“下社区”变为“在社区”,同时将小区、楼栋划分成若干“警格”,并配备“警格长”,与社区党委形成共治合力,共同做好社区治理和便民服务工作。

文/视频 本报记者 文晨 代泽均



扫码看视频

榆林市德隆环保综合性区域危险废物处置中心项目环境影响评价信息第二次公示
 本项目环境影响评价征求意见稿已完成,现向社会公众征求意见。一、项目概况:本次项目为扩建和技改,项目建成后,危险废物刚性填埋场,总库容10.8万立方米。二、环评报告编制单位名称:榆林市德隆环保科技有限公司;联系人:张德林;联系电话:13309120252。三、环境影响评价报告编制单位名称:榆林市德隆环保科技有限公司;联系人:马晋庭;联系电话:13409144665;邮箱:1589974574@qq.com。四、项目拟采取的环保措施:建设单位在认真落实本环评报告提出的各项污染防治措施,强化环境管理、确保环保设施正常稳定运转,主要污染物可达标排放;在采取一系列风险防范措施后,环境风险水平可以接受。从环境保护角度分析,项目的建设是可行的。五、环境影响评价报告链接:https://pan.baidu.com/s/1GwU65k45sY145eVudnQ1w?pwd=iazaa 提取码:iaza。六、公众提出意见的方式和途径:公众可以下载填写公众意见表后发送至建设单位联系人电子邮箱,或信函邮寄,或电话告知等方式。自本公告发布之日起10个工作日内。

铜川市董家河循环经济产业园总体规划(2021~2035)修编环境影响评价征求意见稿环境信息公示
 根据《环境影响评价公众参与办法》《规划环境影响评价条例》的要求,《铜川市董家河循环经济产业园总体规划(2021~2035)修编环境影响评价报告》环境信息公示如下:一、规划环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公众可通过网络链接:https://pan.baidu.com/s/1vqzhz9K3VnXaQk4SsW1Pg?pwd=utae提取码:utae查阅征求意见稿电子版全文;同时也可通过电话联系实施单位董家河循环经济产业园管理委员会索取纸质报告书征求意见稿。二、征求意见稿的公众范围:本次规划征求意见稿的范围为规划区周边居民、企事业单位;专家以及对本规划关心的公众。三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1P-5fBYMYRy7rFE0F1X8Q提取码:bag5。四、公众提出意见的方式和途径:在本次信息公示后,公众可通过向指定地址发送电子邮件、电话或者信函等方式发表关于该规划环评工作的意见与看法。(1)环评单位及联系方式:西安美邦环保工程有限公司;翁先生;联系方式:029-82253417;电子邮箱:xambhb@163.com。(2)规划实施单位及联系方式:铜川市董家河循环经济产业园管理委员会;宋先生;联系方式:18909190030。五、公众提出意见的起止时间:自公示之日起10个工作日。特此公告。铜川市董家河循环经济产业园管理委员会

陕西欧标新兔兔兔业有限公司洛南县肉兔产业园建设项目环境影响评价信息公示(二次公示)
 按照生态环境部《环境影响评价公众参与办法》(部令第四号)规定,现将陕西欧标新兔兔兔业有限公司洛南县肉兔产业园建设项目环境影响评价信息公示如下:一、环境影响评价征求意见稿查阅途径:1.网络链接途径:https://pan.baidu.com/s/19oQpdRwXfJdgAP0gavvJIA提取码:dca4。2.查阅纸质报告书途径:如需查阅纸质报告书,可联系陕西西天之地环保科技有限公司;联系人:刘颖;联系电话:15529091091。二、征求意见稿的公众范围:本次征求意见稿的范围为项目沿线村镇和毗邻单位;公众主要指项目所设计区域的居民、学校及其他对本项目关心的人群。三、公众意见表的网络链接:https://pan.baidu.com/s/1Huo7P0VPZPSHluscix323w提取码:gyis。四、公众提出意见的方式和途径:公众可通过信函、电子邮件、在规定的时间内将填写的公众意见表提交给我单位。五、公众提出意见的起止时间:公众提出意见的期限自本公示后10个工作日内。六、项目建设和联系方式:建设单位:陕西欧标新兔兔兔业有限公司;单位地址:商洛市洛南县保安镇柳底村二组;联系人:屈博;联系电话:18991501483。七、公众提出意见的起止时间:本次信息公示和征求公众意见的有效期限自本次发布之日起10个工作日内。陕西欧标新兔兔兔兔业有限公司 2025年7月9日

通 知	
西安盛泰热力有限公司股东张金龙: 公司定于2025年7月25日9时在召开会议召开股东会,公司已通过邮政特快专递将会议通知函送达,届时请你准时参加股东会,特此通知。 西安盛泰热力有限公司 2025年7月10日	
北洛河流域(富县段)水生态修复与治理工程第二次环境信息公示 延安市生态环境局富县分局委托陕西核环保工程有限公司承担的《北洛河流域(富县段)水生态修复与治理工程环境影响评价报告书》(征求意见稿)已编制完成,项目位于陕西省延安市北洛河流域富县段,治理河道全长约4.04km,生态缓冲带工程修复面积为58537m²,生态护岸工程长1.36km,生态护岸基础采用格宾石笼护脚,基础顶设50cm厚宾格护坡,表面覆土铺设带草籽环保植生毯。根据《中华人民共和国环境影响评价法》及《环境影响评价公众参与办法》相关规定,北洛河流域(富县段)水生态修复与治理工程环境影响评价报告书征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:公众可通过网络链接:https://pan.baidu.com/s/1EHos969GLynd-m7HNyze6A提取码:wkmd;网络链接查阅项目环境影响评价征求意见稿电子版全文,如需查阅纸质报告书,请与本单位联系。二、征求意见稿的公众范围:项目周边居民、企事业单位及对本项目关心的公众。三、公众意见表的网络链接:https://www.mee.gov.cn/xxgk2018/xxgk_xxxgk01/201810/t20181024_665329.html?tdsourcetag=s_pcq_a_aimsg。四、公众提出意见的方式和途径:在本次信息公示后,公众可通过向指定地址发送电子邮件、电话、或者信函等方式发表关于该项目建设和环评工作的意见与看法。建设单位联系人:李工,联系电话:0911-3212196;环评单位联系人:马工,联系电话:18992154734,邮箱:277531716@qq.com。五、公众提出意见的起止时间:自公布之日起,10个工作日截止。 延安市生态环境局富县分局 2025年7月2日	