



服务热线

965369

三秦都市报

陕西省委宣传部主管 陕西日报传媒集团主办 三秦都市报社出版 官方网站三秦网www.sanqin.com 广告热线029-82255222

2025年7月

21日

星期一

乙巳年六月廿七

总第10671期

陕西七部门联合出台意见 符合条件的幼儿园 可开展2至3岁幼儿托育服务

A2版

昨日入伏

中医教你『冬病夏治』

三伏贴

用白芥子、细辛等温阳药材制成药贴，一般贴于肺俞、肾俞等穴位

每伏前三天内任选一天贴敷，每次贴敷间隔10天，连续3年为一个疗程。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

晒背

在避风处，背对阳光坐或卧，裸露背部皮肤或穿透气的薄衣，用帽子或遮阳伞保护头面部。最佳时间为上午9点前和下午4点后

食补

应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津。可适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等，还应顺应时令，适当多食当季果蔬



南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同。北方干燥，“暑热”更易伤及津液，因此养生更注重养阴、生津、润燥

文/新华社

电动自行车新国标9月实施
已购电动自行车不会强制淘汰

A7版

西安夏夜市集矩阵
成商业引流新方式

A3版

乘高铁不能食用方便面？
12306回应：尽量选择味道较小的食物

A7版



微信官微



新浪官微



秦闻APP

《社区里》周刊

记者实地探访完整社区长啥样

A5版

国内统一连续出版物号 / CN 61-0063
发行单位：中国邮政集团陕西省分公司

本报自办发行
邮发代号 / 51-59

内容纠错、监督举报：029-82243110
新闻传真：029-82223112 办公室：029-82245186

西安地区天气预报
多云 温度 24℃-31℃

责任编辑：杨锋
组版编辑：张微霞

美编：赵明月
校对：公大年

今日8版