

暑热交织！健康安全度夏有“凉”方

新华社记者 李恒

新华社北京7月23日电 大暑已至，湿热交蒸，养生防病成为公众关注的焦点，科学防护可化“危”为“机”。

23日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位专家围绕“伏天晒背”“肝病调理”“防暑降温”“伊蚊叮咬”等热点话题，为公众送上一份贴心的“健康锦囊”。

晒背有讲究——

大暑季节，气候炎热，是“养阳”的好时节，“养阳”方法层出不穷，晒背是其中之一。

中国中医科学院广安门医院主任医师张振鹏提醒，晒背虽有益，但并非人人适合。体质弱、高龄、皮肤对紫外线过敏者，阳气偏盛或阴虚阳亢体质人群，以及有高血压、冠心病等基础疾病的人群，晒背后易上火，应避免。

哪些人适合“伏天晒背”？张振鹏说，对于平日表现为畏寒怕风、怕凉的虚寒体质者可适当晒背，但需注意选择合适的天气和时间段，避免在天气炎热、阳光直射的情况下久晒；掌握好晒背时长和频次，先从5至10分钟开始尝试，慢慢适应后可逐步增加至每次15至30分钟，每周2至3次即可；晒后避免直接洗冷水澡，也不要直接吹风扇、空调冷风或进入温差大的空调房，让体温自然恢复；晒背后应及时补充水分，避免喝冰饮。

护肝需辨证——

天气炎热，人们火气易旺，易出现莫名的心烦意乱、烦躁易怒等问题，也被称为“情绪中暑”。

“肝病患者可根据症状辨证养生，养肝护肝。”张振鹏建议，平素口苦、心烦、目赤头痛、易发火者，可用栀子、荷叶等冲服清肝饮；平素心烦不安、胸胁胀闷者，可取玫瑰花、白梅花等冲服花麦茶，疏肝理气；平素食欲不振、容易腹泻、疲劳者，可取茯苓、山药冲服健脾茶。还可以采用中医“冬病夏治”的穴位贴敷，起到疏肝实脾、改善脾胃功能的作用。

首都医科大学附属北京地坛医院主任医师王琦提醒，改善熬夜等生活方式、尽量避免饮酒等致病因素，是保护肝脏健康最根本、最有效的措施。健康人群没有必要为“预防”肝损伤而服用“护肝”类药物。

科学防中暑——

高温天气下，外卖员、快递员等户外工作者中暑风险较高。如何科学预防中暑？

北京大学第三医院研究员李树强建议



7月20日，在河南省焦作市博爱县清化镇卫生院中医理疗科，护士为患者做督脉灸。新华社发 程全 摄

户外工作者做到三个“主动”预防中暑：主动防护，包括穿戴防晒装备；主动休息，尽量避开高温时段、增加休息频率和时间、休息时到阴凉通风的地方、保证充足的睡眠和营养；主动补水，要少量多次，保持水分和电解质平衡。

出现中暑症状怎么办？专家建议，如果出现头痛、头晕、口渴、多汗等先兆中暑症状，要及时到阴凉通风的地方安静休息，补充水分和盐分；在先兆中暑的基础上出现面色潮红、大量出汗、脉搏加速等中暑表现，要立即使用冰袋等物理降温并及时补液；如果症状继续加重，要及时到医院治疗，避免发展成重症中暑。

警惕基孔肯雅热——

近期，我国南方个别城市发生基孔肯

雅热输入疫情并引发本地传播。

中国疾控中心研究员段蕾蕾表示，基孔肯雅热可防可控可治，主要通过伊蚊叮咬传播，没有人传人迹象。临床表现为发热、关节痛等。有疫情的地方要迅速开展灭蚊行动，降低蚊媒密度。

个人如何做好防护？段蕾蕾建议，白天外出时穿着浅色长袖衣裤，如果有裸露的皮肤要涂抹含避蚊胺和避蚊酯的驱蚊产品来驱蚊，避免在树荫和草丛等蚊虫密集的地方长时间停留；家中要安装纱门和纱窗，晚上睡觉时要使用蚊帐，必要时要配合电蚊拍和蚊香液灭蚊。

“个人如果出现高热、关节剧痛、皮疹的情况，尤其是有蚊虫叮咬史或疫区旅居史者，要立即就医治疗。”段蕾蕾提醒。

谨慎防溺水——

暑假期间，很多人喜欢到海边、河边游玩。儿童和青少年如何防溺水？

段蕾蕾提醒，家长应带孩子到有资质、有救生员、可游泳的区域游泳或玩水；参加乘船、漂流等水上娱乐项目时，应全程正确穿着救生衣；教育和告诫孩子不可单独或擅自与他人结伴去游泳或玩水，不可去沟渠、池塘、水库、江河、湖泊等设置的非游泳区域；家长应学会应急救援和心肺复苏技能。

从中医养生到疾病防治，从防暑降温到暑期旅游……科学知识与实际行动的结合，是应对暑热挑战的“金钥匙”。

国家卫生健康委呼吁公众关注权威信息，践行健康生活方式，让科学为夏日健康保驾护航。

@青少年，暑期请警惕这些电诈陷阱

新华社记者 周闻韬 周滨滔

新华社重庆7月23日电 正值暑期，一些不法分子盯上社会经验不足、警惕性不强的学生群体，以兼职刷单返利、网络游戏产品虚假交易等为代表的电诈类案件多发。还有一些不法分子以“轻松赚钱”为诱饵，诱骗青少年参与涉诈违法犯罪活动。记者梳理了多起公安机关新近查处的典型案例，带你提升反诈意识。

暑期兼职有陷阱 学会甄别是关键

近期，想打暑期工的重庆大学生李某，在社交平台上看到一则招聘兼职的帖子。他留言咨询后，对方要求李某扫描二维码添加微信“客服”，之后，微信“客服”以需要安排专业老师指导为由，引导李某通过QQ添加刷单“老师”并加入相关QQ群。

令李某没想到的是，他正在掉入诈骗分子精心设计的陷阱：在刷单“老师”的语音指导下，李某通过转账购买其指定的商品，完成了刷单任务。随后，对方又以退还垫资为由，引导李某下载“teams”软件并开启屏幕共享，套取了李某相关密码。之后李某收到银行扣款通知，才知道被划走了2.5万元。

“这起针对学生群体的兼职诈骗案件手段极为典型。”重庆市公安局刑侦总队反诈支队办案民警介绍，暑期是学生兼职的高峰

期，诈骗分子往往抓住学生兼职需求较高的心理，在社交平台广泛投放兼职广告，吸引受害人主动联系，此后又不断切换身份，增加迷惑性。

警方提醒，暑期找兼职务必通过正规渠道；要求先垫资做刷单任务的都是诈骗；最重要的是不要随意和陌生人开启屏幕共享，生活中请务必保护好个人信息，以防被诈骗分子利用。

“免费皮肤”套路深 虚假交易需警惕

“警察同志，我孙子玩个游戏，7000多块钱就没了！”近日，家住重庆市北碚区金华路的曹大爷心急如焚地来到北碚区公安分局北泉派出所报案。

原来，曹大爷10岁的孙子小曹在家用手机玩游戏时，一名陌生网友主动发来对战邀请。对方谎称是名游戏主播，精通各类游戏，还抛出极具诱惑力的诱饵：“只要按照我说的做，免费送你稀有游戏皮肤。”

爱玩游戏的小曹感觉天上掉下了馅饼。在对方步步诱导下，小曹层层掉入陷阱——他不仅登录了对方提供的账号、开启屏幕共享，还毫无防备地将手机验证码全盘托出，最终被骗走7000余元。

由于假期家长容易疏于监管，爱打游戏

的部分青少年易被“免费领取游戏皮肤”“高价收购游戏账号”等话术吸引，进入虚假交易平台进行所谓“交易”，落入“网络游戏产品虚假交易”骗局。

北泉派出所民警徐文鹏介绍，诈骗分子通常以购买游戏账号为由，引导受害人私下联系，提供虚假交易凭证，联系假客服。接着，诈骗分子再以缴纳保证金、积分不足、信用额度不够等为由，引导受害人向指定账户转账，直至受害人被骗。

警方提醒，买卖游戏装备、皮肤、账号等，须通过官方平台交易；家长要保管好自己的手机和支付密码，引导孩子养成良好、正确的上网习惯。

“轻松赚钱”不可信 以身试法不可取

记者采访了解到，还有一些不法分子以假期“轻松赚钱”为诱饵，诱骗青少年买卖、租借电话卡及银行卡，或参与“跑分”洗钱、帮打诈骗电话、转发诈骗信息等违法犯罪行为。一些青少年由于没能抵制诱惑，最终受到法律惩处。

重庆公安机关破获的相关案件显示，有诈骗分子利用青少年境内手机或电话卡与受骗人通话或视频，或发送短信，以误开抖音会员或快递未取等理由，诱骗他人开启屏

幕共享，套取个人信息，实施诈骗。

“经过研判，我们发现作案者多为15岁左右的青少年，且多为同学关系。”重庆市公安局刑侦总队反诈支队情报研判大队教导员杜泽松说，有的青少年实施组织、提供租借手机及手机卡业务，或者直接操作，充当境外诈骗分子与境内受害人通联的桥梁，以获取几十、上百元好处费。目前警方已抓获多名犯罪嫌疑人，其中既有组织者，又有参与者。

“侦查发现，打着‘招工’‘兼职’名义的广告通过网页和社交媒体大量传播，声称不需要任何技术和资金投入，只要提供手机和银行卡、电话卡就能轻松挣钱。个别青少年由于法律意识淡薄，沦为诈骗分子的帮凶，有的涉嫌犯罪。”杜泽松说。

警方提醒，当前电信网络诈骗犯罪整体形势依然严峻，诈骗技术和手法花样翻新，迷惑性极强。青少年要提高法律意识，特别是要抵制诱惑，切勿因蝇头小利误入歧途。

防诈不从诈，才能快乐过暑假。广大青少年要做到不当电诈“受害者”，更不论为电诈“工具人”。家长们也要注意假期中对孩子网络行为的关注，共同了解学习反诈知识。一个安全而愉快的假期需要全社会参与和共建。