



# 养生正当时！健康过秋有妙方

□ 新华社记者 李恒

8月7日是立秋节气，虽然暑气尚在，但凉意渐生，“热凉交替”中如何科学养生、防病保健？

6日，国家卫生健康委召开新闻发布会，多位权威专家围绕热点话题，为公众送上一份“立秋健康宝典”。

## 季节转换需注意——

“立秋并不意味着酷暑立刻结束，反而会经历一段‘秋老虎’的短期回热天气。”北京中医药大学东方医院主任医师王乐提醒，此时养生关键在于适应“昼夜温差显著”的特点。早晚凉爽，午后高温，老人、儿童及慢性基础疾病人群需特别注意头颈、腹部保暖。

季节转换时也是心脑血管疾病高发阶段。专家提醒，这些认知误区要注意：

误区一是“换季时输液能够疏通血管、预防脑梗塞”。王乐介绍，输液并不能够“冲走”或者“疏通”血管内的动脉硬化斑块，反而可能会加重心脏或者肾脏的负担。

误区二是“血压稍高没有关系，换季后自然会降下来”。事实上，季节转换时血压波动会更加明显，高血压患者需要坚持规律用药和监测血压情况，切勿擅自停药或调整剂量。

误区三是“喝红酒或者喝醋可以软化血管”。目前并没有科学证据证明这一说法，保护血管要保持健康生活方式，科学控制血压、血脂和血糖。

## 应对秋燥有妙招——

秋燥来袭，不少人饱受口干、皮肤干痒困扰。

王乐建议，食疗是应对秋燥最直接、最温和的方式，提倡“以润为健”，多选择一些具有滋阴润肺、生津止渴功效的食物。比如冰糖雪梨能有效缓解咽喉干痛；银耳百合羹能从内滋养，为身体补充津液。

此外还可以按摩特定穴位，比如，按揉迎香穴对于缓解鼻腔干燥、预防感冒有很好的效果；常按合谷穴有助于促进面部气血循环，改善口干等问题。在干燥的室内使用加湿器、练习深呼吸也能有效防燥。

## “防灭结合”抗蚊媒——

立秋后蚊媒依然活跃，不可放松

警惕。

江西省寄生虫病防治研究所主任医师丁晟提醒，蚊子是夏秋高温季的常见害虫之一，伊蚊可以传播登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病和黄热病等疾病；按蚊是疟疾的传播媒介；库蚊可以引发流行性乙型脑炎、西尼罗河热、圣路易斯脑炎的传播；各蚊种还可引起丝虫病的传播。

如何防蚊？专家建议，生活中要科学防蚊灭蚊，多管齐下做到“防灭结合”。比如，户外活动穿浅色长袖衣裤，涂抹驱蚊剂；避免在黄昏至清早蚊虫出没高峰期进入草丛、湿地；室内要安装纱窗纱门，使用蚊帐，清除家中的积水容器，像蓄水池、水井等要加盖密封，以阻断蚊虫产卵孳生。

尽管我国已获世卫组织消除疟疾认证，但每年仍有一些境外输入的疟疾病例。

“在我国，传播疟疾的媒介按蚊依然存在，疟疾传播的链条可以再现，要持续保持防护意识。”丁晟提醒，赴非洲、东南亚等疟疾流行区务工、旅行者，出行前应咨询国际旅行



卫生保健中心等有关机构，必要时携带抗疟药。从疟疾流行区入境后1年内，若出现周期性寒战、高热、大汗或不明原因发热，应立即就医并告知旅行史。

从饮食起居到疾病预防，从运动防护到皮肤护理……养生不分时节，掌握科学方法，让这个秋天更健康。

新华社北京8月6日电



网络图片

## 新研究：超加工食品可能阻碍减重效果

新华社伦敦8月4日电 一项4日发表在英国《自然-医学》杂志上的新研究显示，即使遵循英国官方健康饮食建议减重，摄入超加工食品也可能阻碍减重效果。

超加工食品由食品提取物、添加剂和工业成分混合制成。这类食品通常价格低廉，且含糖含盐量较高。低加工食品则是指仅经过清洗、切割、冷藏等简单处理的食物，如新鲜果蔬、冷藏肉类、牛奶等。

为对比不同加工程度食品对体重管理的影响，研究人员以55名英国成年人作为研究对

象，让他们遵循英国官方膳食指南，分别采取为期8周基于低加工食品和超加工食品的饮食模式。两种饮食模式之间间隔4周，其间参与者可恢复正常饮食。

结果显示，参与者在摄入低加工食品期间，平均减重1.84公斤；摄入超加工食品期间，平均减重0.88公斤。前者几乎是后者的两倍。此外，摄入低加工食品期间，参与者的脂肪量、体脂百分比和内脏脂肪水平均有所减少，而在摄入超加工食品期间未观察到这一变化。

目前尚不清楚两种饮食模式具体如何影响体重。研究人员推测，超加工食品可能会让人更快地进食，从而延迟饱腹感并导致能量摄入增加；添加剂和食品加工方式也可能对肠道微生物产生影响。

研究人员表示，在英国，普通人饮食中超过一半的能量来自超加工食品。英国官方膳食指南侧重食物种类以及脂肪、蛋白质、碳水化合物等营养素的比例，而新研究表明，食品的加工程度同样值得关注，这有助于改善国家膳食指南的不足之处。

## 黄河路街道铁西社区怡馨小区首届业主委员会选举结果报告

根据《业主大会和业主委员会指导规则》、《青海省物业管理条例》及有关法规、规章的规定，怡馨小区业主对6名怡馨小区业主委员会正式候选人，以网络投票方式进行民主选举，选举产生5名业主委员会委员。5名业主委员会委员于2025年7月18日召开第一

次业主委员会会议进行投票选出主任1名、副主任1名、委员3名。

其名单如下：  
主任：薛三虎  
副主任：刘卫岗  
成员：乔慧君 王建刚 董昆浩  
黄河路街道铁西社区（代）  
2025年8月6日

## 声明

格尔木昆仑经济开发区管委会劳动人事局将退还格尔木寰珉新能源技术开发有限责任公司交付的欠薪保证金，如有拖欠请和我公司联系。

开发区劳动人事局电话：0979-8420625

寰珉公司联系电话：15897094992

特此声明

格尔木寰珉新能源技术开发有限责任公司

2025年8月8日

## 遗失声明

青海省格尔木市昆仑中路3-1号1幢4单元422室吴银花土地证(证号：格国用(2009)第1132号)不慎遗失，声明作废。  
2025年8月8日

## 遗失声明

格尔木浮光蓝天玻璃经营部营业执照正本及副本(统一社会信用代码：632801610007001)不慎遗失，声明作废。  
2025年8月8日