

今日入伏 今年三伏共40天

“三伏贴”这样贴

今年7月15日入伏,共40天,比去年多10天,属于长三伏。不少人准备贴“三伏贴”。什么是“三伏贴”?哪些人适合贴?贴敷时要注意哪些事项?

北京大学第三医院中医科主任医师李东介绍,“三伏贴”属于中医“治未病”的特色外治疗法,遵循传统中医辨证理论,选用辛温类具有祛寒、通经等功效的药物制作成贴敷膏,在一年中阳气最盛、气温最高的三伏时节,敷贴于人体对应穴位,借助天时阳气扶助自身正气,从而实现预防疾病、调治虚寒类疾患的作用。

北京大学第三医院中医科主治医师李赛提醒,“三伏贴”并非通用养生疗法。该疗法更适合阳虚体质、体内久积寒湿的人群,重点针对每到春、秋、冬季便反复发作、症状加重的慢性呼吸道疾病人群,包括慢性支气管炎、支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病患者;同时也适用于体质虚弱、频繁感冒、常年咳喘、呼吸道反复感染的老人与儿童。若不属于上述体质与病症,不建议盲目贴敷“三伏贴”,可由专业中医师辨证后,更换适配的中医调理方案。

此外,患有各种发热性疾病、处于感染性疾病发热

期、活动性肺结核者;咳吐黄色浓痰、鼻出血、口腔溃疡等内火较重者;贴敷部位皮肤有创伤、溃疡、感染者;严重皮肤过敏、瘢痕体质者都不宜使用。糖尿病、血液病、恶性高血压、严重心脑血管病、严重肝肾功能障碍、支气管扩张、恶性肿瘤患者在上述疾病的急性发作期或加重期要慎用,孕妇及2岁以下婴幼儿也要慎用。

“三伏贴”的穴位选取有严格讲究,需由专业中医师辨证配穴。传统贴敷时间为农历三伏,一般为初伏、中伏(及闰中伏)、末伏,常规自每伏首日起开始贴敷。成人每伏连贴3天,每天1次,每次贴敷6—8小时,易过敏者可适当缩短时间。儿童每伏各贴3次,每次间隔3天,每次贴敷1—4小时。贴完取下4—6小时后可洗澡。

贴敷后皮肤如果出现潮红、发热、轻微刺痛、发痒,或是少量细小水泡,均为药物刺激后的正常反应。若仅起细小水泡,无需特殊处置,只需保持患处干燥清洁,等待水泡自行吸收消退。一旦出现皮肤大面积红肿、体积较大水泡,乃至皮肤破溃、渗脓、出血等严重情况,请立刻停止贴敷,并及时前往医院就诊处理。

据《人民日报》

中国裁判完成世界杯执法任务

马宁期待能有更多中国裁判走得更远

7月13日,国际足联确定了美加墨世界杯剩余比赛裁判员名单,三名中国籍裁判马宁、傅明、周飞不在其中,这也意味着他们已经圆满完成赛事执法任务。随后,任职于南京体育学院的马宁在社媒上发布视频告别世界杯,他表示期待未来能有更多中国裁判员能在世界杯的舞台上走得更远、走得更远。

本届美加墨世界杯,中国足协在册裁判员马宁、傅明、周飞跻身正赛执法大名单。三人在本届世界杯的执法工作分工明确,马宁担任主裁判或第四官员、周飞出任助理裁判、傅明以视频比赛官员(VMO)身份参与赛事工作。6月20日世界杯小组赛第二轮厄瓜多尔队0比0战平库拉索队的比赛中,马宁担任主裁判,周飞担任助理裁判,傅明担任视频助理裁判(VAR),中国裁判组在世界杯上完成集体亮相,创造了世界杯历史上单一国家裁判包揽三大核心执法岗位的纪录。

本届世界杯马宁共计担任一场比赛的主裁判和

三场比赛的第四官员,周飞担任一场比赛的助理裁判和三场比赛的候补助理裁判,傅明则在七场比赛中分别担任了视频助理裁判(VAR)、助理视频助理裁判(AVAR)和辅助视频助理裁判(SVAR)。

中国裁判在本届世界杯上创造了多项纪录。马宁成为时隔24年再度主哨世界杯的中国裁判,也是唯一一位连续两届入选世界杯裁判名单的中国裁判。傅明成为首位在世界杯上担任VAR的中国裁判,周飞成为首位在场上执裁的中国助理裁判。

长期以来,中国裁判员在世界杯顶级舞台的“出场率”相对有限。本届世界杯,三名中国裁判集体登上世界杯赛场,且分别在自己的专职岗位上获得了真正意义的突破,再加上马宁连续跻身两届世界杯裁判员阵容,这一切不仅为国内裁判群体树立了职业标杆,也彰显出国内裁判专业化、国际化建设的阶段性成果。

据《扬子晚报》

防晒衣变成“隐形绞索” 骑电动车全副武装不可取



AI制图

进入盛夏以来,记者观察发现,路面骑行者纷纷拿出防晒“神器”全副武装:遮阳帽、墨镜、防晒面罩……但不少装备在隔绝紫外线之余,也悄悄遮住了骑行者的视线、束缚了操作的双手,给交通安全埋下隐患。

记者在路面发现,防晒装备带来的视野受限问题较为普遍。不少骑行者先戴上覆盖全脸的防晒面罩,再叠加太阳镜、头盔,将整个头部和脸部包裹得严严实实,仅留一条缝隙看路。

宽大的帽檐或面罩边缘确实有效挡住了斜射的阳光,但也将骑行者的侧面视野人为“切掉”了一大块。正常骑行中需要转动头部观察左右路况时,眼角余光被帽檐完全遮蔽,视觉盲区明显扩大。此外,还有一些外卖骑手在电动自行车上加装了遮阳雨棚。这种半包式的塑料棚虽然能遮挡日晒和阵雨,但也明显挤压了骑手的视线范围。同时,大面积棚面在行驶中兜风明显,遇到横风或大型车辆经过时,车身会突然晃动,重心难以控制,稍有不慎就可能侧翻。

需要指出的是,加装车棚涉嫌违反《北京市非机动车管理条例》。其中明确

规定,禁止加装、改装车篷、车厢等影响行驶安全的装置。

记者还注意到,当下不少女性骑行者偏爱一种接近脚踝长度的轻薄防晒衣,衣摆飘飘,看上去防晒又清凉,但实际上却暗藏风险。此前,江西曾发生过一起案例:一女子骑行电动自行车时,过脚踝的长款防晒衣下摆突然卷入后轮,轮胎瞬间卡死,车辆摔倒在路中间,女子被衣物牵拉困住无法脱身,所幸路过市民及时施救才未酿成严重后果。

交警提醒,电动自行车后轮与减震弹簧之间有一定缝隙,长款防晒衣下摆一旦卷入,轮胎会瞬间抱死,车辆在高速行驶中急停,骑行者会被惯性抛出,后方车辆如果避让不及,后果不堪设想。

针对夏季骑行如何兼顾防晒与安全,北京公安交管部门给出实用建议:正确的做法是在确保双手操控车把不受影响的前提下,佩戴太阳镜、涂抹防晒霜,或使用专门设计的防晒脖套,但绝不能以牺牲视距和操控性为代价,要防晒更要避危险。

据北京日报客户端

警方破获特大系列网络主播养老诈骗案

近日,宁夏警方破获特大网络直播系列养老诈骗案,抓获犯罪嫌疑人12名,扣押涉案车辆4台、作案手机26部、直播道具10套、练功券(假人民币)100万元、假发2套、虚假藏品及保健品100余箱,涉案总价值约1000万元。

警方介绍,今年4月以来,中宁县公安局在工作中发现,一个长期盘踞在网络平台的犯罪团伙,通过虚构“实力雄厚收藏大企业”人设,大肆展示练功券(假人民币)、AI伪造上门回收视频,营造资金雄厚、渠道稳定的假象,以此骗取老年人信任。

经查,该犯罪团伙将成本低廉的普通玉石、纪念币、工艺金条、杂牌保健品等廉价商品,以299元至699元不等的高价向直播间老年观众售卖。

直播期间,犯罪嫌疑人以“大师开光保平安”为诱饵,用“百万现金上门回收”作噱头。其宣称消费者购买藏品后,可享受专人上门高价回收服务,同时抛出“直播间冲榜上榜、赠送百万现

金”的重磅诱饵,蛊惑老年群众不断下单购品、充值刷礼冲榜,声称榜单排名靠前人员可优先享受藏品回收、高额返利福利。

整套作案手法环环相扣、层层递进,大量老年人在洗脑话术与虚假画面的轮番冲击下,逐步丧失戒备,持续投入养老积蓄,造成恶劣影响。

案件发生后,中宁县公安局高度重视,迅速成立专案组。民警全面固定直播间完整录屏等电子数据,线下辗转多地走访受害老年人核实受骗经过,溯源摸排藏品供货源头,完整梳理犯罪供应链,并依托大数据警务实战手段,精准锁定该团伙组织架构、资金流向及人员落脚点。

2026年7月3日,办案民警开展集中收网行动,截至7月9日,成功抓获犯罪嫌疑人12名。目前,涉案人员均被依法采取刑事强制措施,案件正在进一步深挖彻查中。

据中国新闻网