

习近平在上海考察时强调 全面践行人民城市理念 高质量推进城市更新

详见2版

三伏天养生全攻略

三伏贴

使用时间

三伏贴贴敷最好在每伏前三天内任选一天，每次贴敷间隔10天，连续三年为一个疗程

一般

成人每次贴敷
6至8小时

儿童每次贴敷
2小时左右

以皮肤能够耐受为度

禁用人群

恶性肿瘤患者 强过敏体质者 感冒发烧者
患有感染性、传染性疾病者 瘢痕体质者 皮肤病患者

谨慎使用人群

2岁以下小儿

注意事项

应到正规医疗机构找专业医生进行三伏贴等治疗

食补

夏季食养应以清补为主，在清热解暑的同时益气生津适当食用绿豆汤、扁豆粥、荷叶粥等，适当多食当季果蔬

体质不同，食养方法也要因人而异

冬瓜薏米老鸭汤
适用于湿热体质人群

姜枣茶适用于久居空调房后手脚冰凉且容易腹泻者

我国南北方气候特征差异明显，养生方法也有不同

北方

夏季干燥，“暑热”更易伤及津液，养生更注重养阴、生津、润燥

南方

常湿热，养生以清热利湿和运脾醒胃等为基本原则

晒背

如何晒

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部面部，避免中暑及面部光老化

最佳时间

上午9点前和下午4点后，初次晒背10分钟即可，微汗即停，后面可以逐渐增长，但一次最多不要超过30分钟

如果发现皮肤发红、刺痛，就要立即停止

注意事项

晒背后要及时补充温开水，2小时后再洗澡，防止寒湿入侵

适宜人群

阳虚体质者 骨密度较低群体 等

不适宜人群

心血管疾病患者
红斑狼疮、日光性皮炎等光敏性疾病患者
孕妇及高龄老人

今年三伏天从7月15日开启，至8月23日出伏。这一时期是“冬病夏治”、科学养生的好时机。
新华社发 程硕/制图

7月15日入伏，20个省份出现高温天气

详见2版

国道107驻马店境东移改建工程建设热火朝天 漆头河大桥挂篮浇筑

详见5版

《今日驻马店》资讯

第295期导视



1. 央视点赞驻马店张大生
2. 千里驰援广西，驻马店救援勇士平安归来
3. 暖到心坎里！上蔡格了朱村大食堂，七十岁以上老人免费就餐
4. 中暑急救4步救命法，掌握防暑常识，平安度过高温天
5. 《飞天宫灯·天女散花》实景演出震撼上演，市民拍手称赞