

基孔肯雅热诊疗方案印发 不盲目使用抗菌药物

新华社北京7月31日电 国家卫生健康委、国家中医药局7月31日印发基孔肯雅热诊疗方案(2025年版),结合国内外最新研究进展和诊疗经验,指导各级各类医疗机构提高规范化、同质化诊疗水平。

根据方案,基孔肯雅热主要通过携带基孔肯雅病毒的伊蚊叮咬传播,可发生母婴传播,罕见情况下可经输血或接触患者血液传播。人群对基孔肯雅病毒普遍易感,感染病毒后可获得持久免疫力。

根据方案,基孔肯雅热目前尚无特异性治疗方法,以对症支持治疗为主,避免盲目使用抗菌药物,不推荐使用糖皮质激素和免疫球蛋白。

方案提出,预防主要措施包括及时

清除蚊虫孳生地,降低蚊媒密度;个人应使用蚊香、驱避剂、蚊帐等方式驱蚊、灭蚊和防蚊;前往基孔肯雅热流行区的旅行者要提高防范意识,防止在境外感染基孔肯雅热。

北京疾控专家提醒： 强降雨后，饮食安全做到“四要七不要”

强降雨过后，伴随的高温高湿天气，发生肠道传染病和各类食源性疾病风险增加，北京市疾控中心专家提醒市民朋友要注意食品安全，千万不可大意，做好“四要七不要”，严防“病从口入”。

四要：一要加强个人卫生，保持健康生活方式，避免过度劳累，及时增添衣物；二要及时消毒餐具；三要加强环境卫生、及时清除垃圾，做好防蝇鼠工作；四是一旦出现发热、腹痛腹泻、恶心呕吐或者其他身体不适症状，一定要及

时就医，不应擅自服用止泻药、抗生素等药物。

七不要：水淹的食物、变质的食物、死因不明的动物、来源不明的食物、野生的蘑菇、卫生条件差的凉拌菜和生水都不要食用。 据央视新闻客户端

天气怎么了？ ——专访国家气象 中心主任金荣花

高温、暴雨、洪水、大风，你是不是觉得这几年极端天气越来越多。极端天气咋就这么多？天气到底怎么了？天气预报有时为什么感觉不准？带着大家关心的问题，记者专访国家气象中心主任(中央气象台台长)金荣花，解开你心中的疑惑。

最近天气为何这么热？

金荣花：在夏季，受副热带高压影响，我国往往会出现大面积的高温炎热天气。今年的副热带高压，持续增强，西伸北抬。同时，今年的大陆高压也较为活跃，大陆高压易造成晴晒天气。两者共同造成了我国大范围的异常高温天气。一般来讲，夏季出现高温天气，属于一种正常的气候态。在6月下旬的时候，东北地区尤其是黑龙江大部地区出现了35℃以上的高温天气，确实比较异常，部分地区气温打破了1961年有气象记录以来的历史极值。

另外，全球气候变暖也是造成夏天温度升高的原因。相较于过去，出现高温天气气温升高的幅度、持续的时间、影响的范围，以及频次都可能增加。

预报35℃，体感却超40℃
气象部门有没有压低数值？

金荣花：近期，我也看到了有人说“超过40℃时，气象局不报40℃以上天气”。网民出现这样的质疑，主要是因为气象部门预报的温度是观测到的温度。这个温度是离地面1.5米的百叶箱内的温度，它跟我们在城市中的水泥地、草坪或裸露空间下，感受到的温度是不一样的，大家有这种感受很正常。另一方面，体感温度还与环境、相对湿度、个人身体状况等因素有关。目前，我国一些城市已开始尝试做体感温度预报，希望能让预报温度更贴近老百姓的实际感受。

什么情况下会发布预警？
预警提前多久发布？

金荣花：中央气象台发布的气象灾害预警主要有14类，比如，台风、暴雨、强对流、冰冻、寒潮、高温、沙尘、大雾等等。不同天气的提前预警时限不同，像寒潮和高温这类系统性天气，提前7天可研判，提前2至3天可发布预警；强对流和暴雨等天气，成因复杂，研判更谨慎，一般提前1天发布预警。 据新华网

进入中伏，人体有这“两怕”，不得不防！

今年的三伏天不一般！

2025年三伏天时间表：中伏(10天)：7月30日~8月8日。今年的三伏天来得晚且时间短，中伏仅有十天，身体要面临的挑战也更大。

人体有这“两怕”，“一怕”寒邪、“二怕”病。

中伏：人体有这“两怕”

“一怕”寒邪：中伏要防寒

冷食不可多吃：

一方面，冰冷的食物会增加肠胃负担，从而导致脾胃功能下降，易导致腹泻、腹痛。另一方面，天气炎热时，人体出汗较多，此时切忌迅速、大口喝冰镇饮料，否则可能会引起血管收缩，从而诱发心绞痛甚至心肌梗死。

避免冷风直吹：

不论是吹空调还是吹电风扇，都不要长时间直吹。尤其是从室外进入室内时以及刚运动后，以免湿气顺着打开的毛孔进入人体，损伤阳气。

注意：经常待在空调房中，身体感知温度变化的能力及免疫力会下降，人体更容易感冒。

洗澡后不要受凉：

夏季洗完澡后或者大汗淋漓时，不能马上进入空调房。此时人体皮肤毛孔是打开的，立马进入空调房，容易使外邪寒气趁机侵入体内。

睡觉不可贪凉：

夜晚睡觉时，切忌将电风扇、空调直吹头部，以免发生面瘫。也不要直吹颈椎，否则可能会使颈背部肌肉受寒，出现颈部持续痉挛、后背酸痛等不适。

“二怕”病：中伏要防3种病

心脑血管疾病：一不小心要人命

夏天是心脑血管疾病的高发期，尤其是三伏天这段时间，气温飙升，当气温达到35℃以上，心脑血管疾病的死亡率会明显上升。

中暑：热射病死亡率高达60%

夏季天气炎热、气温高，人体易中暑。其中，表现最严重、死亡率最高的中暑叫做热射病，死亡率高达60%，要合理、正确使用空调、电风扇。

肠炎：不注意很遭罪

夏季是人体消化功能比较弱的季节，自身抵抗力和对气候适应能力下降。同时，闷热的天气适宜细菌繁殖，从而使腹泻、肠炎成为夏季常见的消化系统疾病。

三伏天面食可作为补充人体能量首选

俗话说：“头伏饺子，二伏面，三伏烙饼摊鸡蛋。”三伏天正是吃面食的好时候。

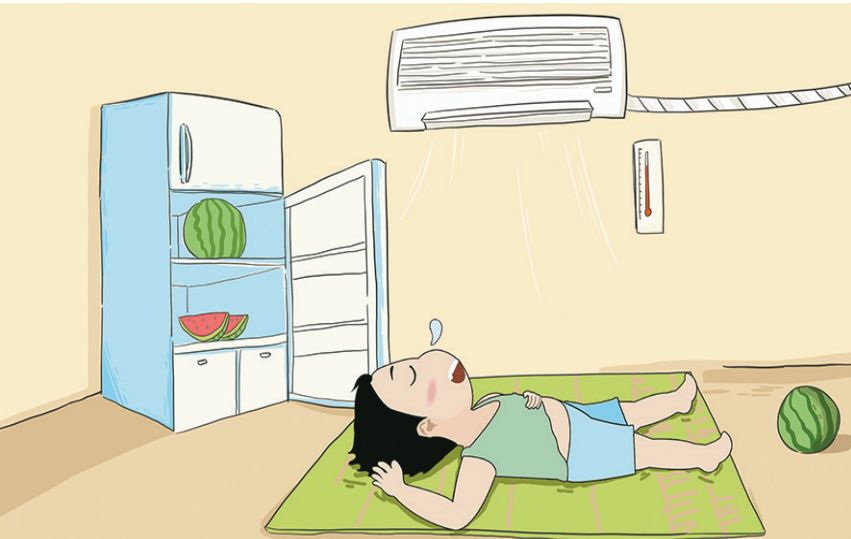
此时气温高，人体新陈代谢加快，身体大量出汗，对能量的需求增多。饺子、面条、烙饼等面食，含有糖类、B族维生素和多种矿物质，可以为人体提供热量。相对于其他主食，面食也比较容易消化、吸收，适合受暑热困扰从而食欲不振的人群。中伏吃上一碗热汤面，还可以帮助身体发汗，祛除体内湿气和暑气。

养生小贴士：

面汤：含盐量较高，要少喝。

捞面：有的人在夏天吃面时，喜欢把热面条放到冷水中过凉，但这样做会让部分B族维生素和钾元素溶到水中，造成营养流失。

炒面：含油量较高，不宜常吃。



资料图片

三伏天宜冬病夏治

三伏天是冬病夏治的养生好时机。针对一些在冬季容易发生或加重的虚寒性疾病(即“冬病”),在阳气旺盛的夏季进行温补阳气、散寒驱邪的治疗(即“夏治”),达到预防疾病在冬季复发或减轻症状的目的。常见的“夏治”方法有三伏贴、艾灸、拔罐等。

适合冬病夏治的疾病主要具有以下特点：

- 1.好发于冬季或寒冷时加重。
- 2.病情反复发作、迁延难愈。
- 3.患者通常阳气不足，体内有寒邪。

适合“冬病夏治”的常见疾病包括呼吸系统疾病、风湿骨关节病、消化系统疾病、妇科疾病等。

注意：

冬病夏治并非适合所有人，如果不是虚寒性体质的病人，就不适合冬病夏治。其次，冬病夏治主要针对虚寒性疾病，如果不了解自己的体质和病情，盲目进行治疗，可能会适得其反。

因此，在决定进行冬病夏治之前，务必先就医，在专业医生指导下，明确自己是否适合冬病夏治。

据中新网