

## “湿热交蒸” 这份健康指南请收好!

三伏天是一年中最热、气候最湿热的时段。近期,各大医院的急诊室里挤满了看“夏季病”的人,除了“热”出来的中暑,还有很多“吃”出来的肠胃疾病。另外,还有不少因高温、湿热引发的心脑血管疾病、呼吸道疾病、皮肤疾病等。

专家介绍,“湿热交蒸”在此时达到顶点,自然环境的湿热也常导致人体湿热气重,容易引起脾胃虚弱。炎热时节如何避暑消暑,保持身体健康?

国家卫生健康委新闻发言人米锋表示,大暑时节炎热至极,防暑降温是首要任务,要避免长时间暴露在高温环境下,预防中暑。同时,应注意静养身心,保持情绪稳定,避免过度劳累。

大暑时节,人体内湿气一重可能会出现湿疹、痱子等问题,还会头脑发沉、四肢困乏,影响脾胃运

化。要通过健脾的方式来祛湿,避免涉水、淋雨、久处湿地、居处潮湿等。

专家提醒,大暑时节,室内温度不宜低于26摄氏度,同时通过喝热饮来平衡。大暑过后就是立秋,健康人群可以在一早一晚适当晒太阳,而“冬病人群”则需要正规补阳“冬病夏治”。

北京中医医院院长刘清泉表示,第一是呼吸道的病,因为气候比较热又湿,会影响呼吸。第二,比如风湿性关节炎、类风湿性关节炎,还有风湿性相关疾病,在养阳的同时给点补阳的办法,补阳的办法一个是饮食上调整,一个是去医院找正规的医生。

“2024中国居民睡眠健康白皮书”显示,63%的居民午睡时间超过30分钟,23%的人午睡时长超过一小时。那午睡到底多长时间合适呢?专业人士建议,最佳午睡时间在30分钟左右,如果时间不充裕,15分钟到30分钟也都有效,但最

不要超过1小时。午休时间过长,容易进入深度睡眠,醒后人反而会觉得头晕、不清醒。还可能影响晚上的睡眠质量。午睡开始的时间也有讲究。一般不建议刚吃完饭就睡,以免造成胃部不适,建议午饭后间隔半小时,在12时到13时之间进行午睡最好。

江苏省中医药发展研究中心主任中医师黄亚博表示,饮食方面要特别注意养护脾胃,以清淡和容易消化的食物为主,应该补充优质蛋白质,比如新鲜的鱼、虾、鸡肉、鸭肉等。平时吃点绿豆、莲子、冬瓜、丝瓜等清热解暑的食物,晚上喝点粥,既能补充一天耗损的元气,又容易消化吸收,如小米南瓜绿豆粥、银耳莲子粥、薏仁芡实粥等,以清为补,增强体质。同时可以适当用点生姜、陈皮,有助于调整脾胃功能。刺激性、难于消化的、生冷的食物要尽量少吃。

(综合央视网、科技日报、西安晚报)

## 提供劳务意外受伤 现场调解分期履行

近日,杨陵区人民法院成功调解一起提供劳务者受害责任纠纷案件,促使当事人“双方和解+及时履行”的圆满结果,实现案结事了人和。

### 基本案情

2023年7月,王某邀约张某前往某建筑劳务公司工地干活时,不慎导致右手拇指切割伤并拇短伸肌腱断裂。治疗结束后,张某要求某建筑公司赔偿医疗费、误工费等各项损失共计26000余元,因双方未能就赔偿问题达成一致意见,张某遂诉至法院。

### 案件办理

受理案件后,承办法官多次通过电话与当事人进行沟通,并组织双方进行调解,但双方当事人各执一词,张某认为他已经就赔偿金额做出了让步,不可能再次让步,某建筑公司认为张某在本案中未尽到谨慎注意义务,自身也存在一定的责任,承办法官结合案件相关细节,向双方当事人阐明相关法律规定,厘清各方应承担的过错责任比例,围绕赔偿数额、给付方式展开了针对性协商。最终,双方自愿达成调解协议,由某建筑公司当庭向张某支付10000元,并于8月18日前向张某支付剩余的费用。至此,这起提供劳务者受害责任纠纷案件得以圆满化解。

### 法官说法

现阶段,随着经济社会的高速发展,用工形式也呈现多样化,在提供劳务者受害类案件中,由于缺乏安全意识导致损害发生,广大劳务工作者在作业时增强风险防范意识,注意提升安全保障意识,保护好自身安全;用工方要按照安全生产生活标准为劳务者提供安全措施和设施,并尽量为劳务者购买相应保险,增强责任承担能力。一旦出现纠纷,一定要保存好相关证据材料,通过法律途径解决问题,维护自身合法权益。

### 法条链接

《中华人民共和国民法典》第一千一百九十二条规定:“个人之间形成劳务关系,提供劳务一方因劳务造成他人损害的,由接受劳务一方承担侵权责任。接受劳务一方承担侵权责任后,可以向有故意或者重大过失的提供劳务一方追偿。提供劳务一方因劳务受到损害的,根据双方各自的过错承担相应的责任。提供劳务期间,因第三人的行为造成提供劳务一方损害的,提供劳务一方有权请求第三人承担侵权责任,也有权请求接受劳务一方给予补偿。接受劳务一方补偿后,可以向第三人追偿。”本案中,某建筑公司在向张某提供劳务过程中导致张某受伤,理应承担各项赔偿责任。

(赵静)



## 百姓健康

### 杨凌120名留守儿童参加足球夏令营活动

记者 行波 通讯员 任江涛 7月6日,2024年中西部地区青少年足球夏令营公益项目暨陕西省杨陵区青少年足球夏令营在杨凌国际网球中心足球场开营,来自全区12所基层学校的领队、教练员和120名留守儿童参加了开营仪式。

本次足球夏令营以奔跑吧·少年为主题,由陕西省足

球协会主办,杨陵区文化和旅游局、杨陵区教育局、共青团杨陵区委、杨凌足球协会共同承办。从7月6日至10日,共五天时间。主要内容包括足球基本技战术训练、足球游戏、足球文化知识普及和观看球星经典视频、足球比赛以及参观博览园和西北农林科技大学等实践内容。

### 袁媛甄选2024暑假青少年社会实践活动举行

记者 李俊辉 7月10日,“袁媛甄选2024暑假青少年社会实践活动”启动。

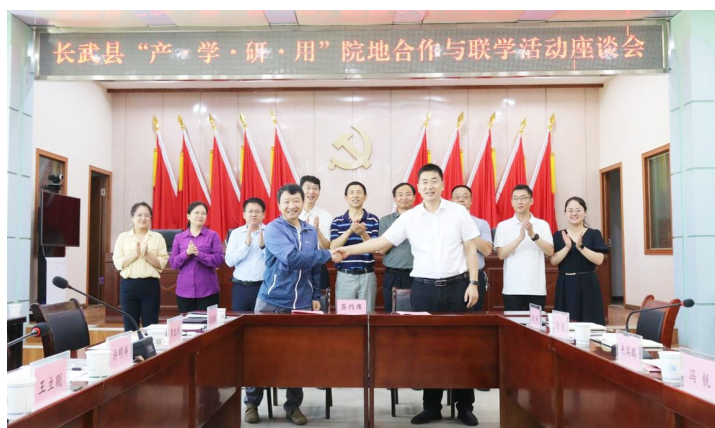
本次活动为期10天,共有30多名青少年参与。杨凌好梦袁媛商贸中心(袁媛甄选)的爱心妈妈带领孩子们开展“我为父母做顿饭”暑期社会实践活动。指导孩子们自己动手采购食材、自己结账、做饭、与父

母分享劳动成果、自己洗碗收拾厨房,充分锻炼他们的独立自主能力,从而使孩子们掌握一定的生活技能同时,也丰富了孩子们的暑假生活,培养了孝敬父母的传统美德。

在7月25日举行的结营仪式上,主办方为参加实践活动的青少年颁发了荣誉证书和奖品。

## 科技项目示范引领,产·学·研·用结合,促进农业新技术落地

### ——西北农林科技大学水土保持科学与工程学院与长武县“产·学·研·用”合作



长武县农业农村局局长冯锐与水保所郭胜利研究员签署了研究生实践教学协议。

记者 郭媛媛 7月25日,西北农林科技大学水土保持科学与工程学院(水土保持研究所)(以下简称“水保所”)与陕西省长武县“产·学·研·用”合作签约与国家重点研发计划项目观摩活动举行。

中国农科院王立刚研究员,水保所副所长许明祥研究员,水保所郭胜利研究员、王仕稳研究员、殷俐娜副教授、王蕊副教授,长武县农业农村局局长冯锐,长武县农业农村局副局长关瑞鹏,长武县农业技术推广中心主任陈建国,

长武县农业农村局种植业科科长、农技中心专技人员以及研究生等40余人参加活动。座谈会上,长武县农业农村局局长冯锐介绍了县域农业发展概况,水保所副所长许明祥研究员介绍了西北农林科技大学水土保持科学与工程学院(水土保持研究所)的发展概况。

随后,长武县农业农村局局长冯锐与水保所郭胜利研究员签署了研究生实践教学协议。

学术交流环节,水保所郭胜利研究员介绍了国家重点研发计划项目“典型区域中低产田土壤固碳与产能提升协同技术和应用”项目在长武县实施情况,中国农科院王立刚研究员以及水保所王仕稳研究员、殷俐娜副教授、王蕊副

研究员分别介绍了旱作农业前沿科技,以及本项目围绕旱地土壤增碳与产能提升技术的研究最新进展;长武县农技中心主任陈建国介绍了县域粮食提单产主推技术,水保所研究生介绍了近年来在长武实验站开展的研究工作。

实地观摩环节,参会人员先后来到洪家镇马寨村玉米“5335”示范基地、枣园镇郭村玉米示范田、黑河川设施蔬菜现代农业产业园核心区、长武县绿资农业开发有限公司和洪家镇王东村研究生实验田进行了现场参观和深入交流。

在黑河川设施蔬菜现代农业产业园核心区,水保所副所长许明祥研究员和长武县农业农村局局长冯锐为“西北农林科技大学研究生研学实践基地”揭牌。

本次活动旨在更好促进“十四五”国家重点研发项目“典型区域中低产田土壤固碳与产能提升协同技术和应用”相关工作,将研究中的新发现、新成果通过“产学研用”合作落地推广,推动科技成果高效转化,进一步提高西北地区土壤固碳能力和耕地质量,切实提升粮食单产水平。这也是农业大学与区县农业农村局深度合作的一次有益尝试,通过“产学研用”,不断寻求合作契合点,在平台共建、技术研发、成果转化、人才培养等领域加强合作,为推动我国农业的现代化发展贡献智慧和力量。



水保所副所长许明祥研究员和长武县农业农村局局长冯锐为“西北农林科技大学研究生研学实践基地”揭牌。



长武县农技中心主任陈建国(左三)介绍长武县玉米密增高产技术。