

暑期出游购票要当心

网络出现假冒人民大会堂门票

新华社北京7月6日电(记者 鲁畅 杨淑君)中国互联网络辟谣平台日前发布消息称,一些网络平台存在违规使用人民大会堂建筑图片标识和名称的现象,不法分子非法售卖、倒卖人民大会堂参观门票,引流牟利、误导游客;有的仿冒人民大会堂账号,有的将门票价格抬高数倍进行兜售,还有的收取费用后无法提供有效门票,损害消费者权益,扰乱正常参观秩序,给人民大会堂形象造成负面影响。

经中国互联网联合辟谣平台查证,

人民大会堂参观实行网上实名预约购票方式。门票预约服务仅通过官方微信小程序“人民大会堂参观预约”统一提供,从未授权任何第三方机构或个人代理门票业务。

记者注意到,暑期旅游高峰期往往是“黄牛”倒票、“黑车”“黑导”等涉旅违法犯罪活动高发期。相关部门提醒游客,提高安全防范和维权意识。

北京市公安局环境食品药品和旅游安全保卫总队提醒,为保障游客人身财产安全,报团旅游要通过正规旅行社报名,

并签订旅游合同,要自觉抵制不合理低价游,警惕以各种话术推荐的演出购物和展览,谨防上当受骗;此外,通过官方途径购票,切勿通过“黄牛”购买门票或凭证,自觉抵制“黄牛”倒票等违法行为。

北京市文旅部门提醒,公众预订旅游服务时,无论是线上还是线下,都要先对提供服务的经营者登记信息和经营资质进行查验。在旅游过程中,发现经营者存在不明码标价、擅自提价、额外收费、强迫消费等违法违规行,请留存好合同等相应凭证,拨打12345进行投诉。

小暑至,觅清凉

新华社北京7月6日电(记者 古扎丽努尔 周心怡 唐紫宸)“倏忽温风至,因循小暑来。”在夏日的热浪中,7月7日,我们将迎来二十四节气中第十一个节气——小暑。

《月令七十二候集解》记载:“六月节……暑,热也,就热之中分为大小,月初为小,月中为大,今则热气犹小也。”虽未达酷暑巅峰,却意味着天气开始炎热。这时江淮流域梅雨即将结束,气温升高,进入伏早期;而华北、东北地区进入多雨季节。蒸腾的热气催促着人们寻觅清凉之道,避暑消暑的智慧由此而生。

古人解暑的方式多样,诗词中有诸多记载。“雪藕冰桃情自适,无烦珍重碧筒尝”,描绘了古人享用冰镇果蔬的惬意;“夏时饶温和,避暑就清凉”,则道出了寻觅清凉之地的悠然。这些智慧历经岁月沉淀,至今仍影响着人们的夏日生活,在广袤的中华大地上催生出独具地域特色的解暑传统。

清晨的上海市塘镇水田里,茭农们弯腰在密密的绿叶丛中摸索,镰刀轻挥,“咔嚓”一声,饱满的茭白便落入身后的竹筐。茭白被称为“水中人参”,是当地消暑的天然珍品。“茭白清热解暑,可以清炒可以油焖,生吃更香甜,做法可多哩!”茭农钱老伯说。以当季水生时蔬入馔,是水乡人家应对暑湿的饮食智慧。

千里之外的宁夏南部,八方游客在六盘山寻得一方清凉。得益于高海拔与丰茂的植被,这里夏季平均气温仅18℃,成为天然的避暑胜地。山脚下治家村的特色民宿,游人如织。“随着气温持续攀升,河南、陕西、四川等地的游客纷纷来到这里避暑。”巧媳妇庄园负责人冶三成介绍。漫步山间小道,微风拂面,送来沁人心脾的凉意,将炎炎酷暑隔绝于青山之外。

在素有“火洲”之称的新疆吐鲁番,烈日炙烤大地。巷口的杏皮茶摊上,琥珀色的茶汤在铜锅中流转,这道特色饮品由杏干、葡萄干、红枣等干果精心熬制,再加入冰块,瞬间化作一杯酸甜沁凉、生津止渴的解暑佳品。“杏皮茶,凉快的杏皮茶!”叫卖声里,游客们排起长队,只为这一口化解“火洲”干燥酷热的滋味。

从江南平原的时令馈赠,到西北高山的天然清凉,再到火洲盆地的特色茶饮,不同的“清凉之道”,绘就了一幅幅生动的地域风情画,也诠释着人与自然和谐共生的古老哲学。

热浪来袭 如何做好防护

新华社北京7月6日电(记者 郭洋)近期,已进入夏季的北半球多地遭受热浪侵袭。持续的高温天气可能引发脱水、中暑、肾损伤,加剧心血管、呼吸道等相关慢性疾病造成的健康风险。如何在热浪期间做好防护?世界卫生组织提供了一系列建议。

首先,远离高温环境。尽量待在阴凉处,避免在一天中最热的时段外出。尽可能避免剧烈体力活动。切勿将儿童或动物留在停放的车辆内,因为温度会迅速升高到危险水平。为防止婴儿车内温度过高,建议使用一块湿的薄布覆盖婴儿车,并在必要时重新润湿,还可以与便携式风扇结合使用。

其次,保持室内凉爽。白天,当室外温度高于室内温度时,关闭窗户并拉上窗帘或百叶窗,以阻挡阳光直射。夜间,当室外温度低于室内温度时,开窗通风降温。当温度高于40摄氏度时,使用风扇可能反而加剧热感。如果使用空调,可将温度设置为27摄氏度左右,并开启电扇,不仅能提升凉爽感,还能节约用电。关闭不必要的灯光和电器,这样有助于减少室内热源,减轻电网压力。

同时,注意保持身体凉爽并补水。定时饮水,避免摄入酒精、过量咖啡因及糖分,少食多餐,穿着轻薄、宽松的衣物,戴帽子及太阳镜。谨防溺水风险,不要独自游泳。世卫组织提醒,应时刻关注官方高温预警,如出现头晕、乏力、焦虑、口渴难耐、头痛等不适,及时寻求帮助,尽快转移到凉爽的地方并补水。一些药物需保存在25摄氏度以下的环境或冰箱中。

人们还应关注经常独处的家人、朋友和邻居,尤其是患有心血管、肺或肾脏疾病的老年人。世卫组织建议人们参加急救课程,学习如何处理中暑等紧急情况。

世卫组织强调,中暑是一种可能危及生命的急症,若出现头晕、恶心、停止出汗或失去意识等严重症状,应高度重视并迅速采取行动,先拨打急救电话。在等待医疗救助时,利用一切可用手段为患者降温,例如松开或脱去多余衣物,帮助散热;立即将患者转移至阴凉处或空调环境中;用冷湿布或毛巾敷在患者身体上;如有条件,可使用冰袋、风扇,或在安全情况下将患者浸入冷水浴中。

商务部回应

在政府采购活动中对自欧盟进口的医疗器械采取相关措施

新华社北京7月6日电 商务部新闻发言人6日就在政府采购活动中对自欧盟进口的医疗器械采取相关措施答记者问时说,欧方不顾中国释放的善意和诚意,采取限制措施,构筑新的保护主义壁垒,中方不得不采取对等限制措施。

有记者问:我们注意到,欧委会近期出台措施,限制中国企业和产品参与其医疗器械公共采购。中方于7月6日

发布通知,决定在政府采购活动中对部分自欧盟进口的医疗器械采取相关措施。请问商务部对此有何评论?

发言人说,欧盟委员会于2025年6月20日出台措施,限制中国企业和产品参与其医疗器械公共采购,持续在公共采购领域对中国企业设置壁垒。中方多次通过双边对话表示,愿与欧方通过对话磋商和双边政府采购安排等方式

妥善处理分歧。“令人遗憾的是,欧方不顾中国释放的善意和诚意,仍一意孤行,采取限制措施,构筑新的保护主义壁垒。因此,中方不得不采取对等限制措施。”

发言人表示,相关措施是为了维护中国企业的合法权益,维护公平竞争的环境。中方措施只针对自欧盟进口医疗器械产品,在华欧资企业生产产品不受影响。



暑期旅游升温

7月5日,在山东省荣成市海驴岛海域的一艘游船上,游客与黑尾鸥互动。

随着暑假的到来,各地迎来暑期旅游旺季。新华社发(李信君摄)

“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”是真是假? 健康解读来了

新华社北京7月6日电(记者 李恒 董瑞丰)“喝有水垢的水易得肾结石”“频繁洗头致脱发”“伤口须用酒精消毒”……这些说法是真是假?如何科学判定真假?国家卫生健康委近日通过官方渠道,针对多个常见误区,邀请国家健康科普专家库成员进行针对性科普。

误区一:喝有水垢的水容易得肾结石

水垢,是水中的钙离子、镁离子与碳酸氢盐在加热过程中反应生成的碳酸钙和氢氧化镁沉淀。

水中的矿物质含量越高,水的硬度越大,即常说的“硬水”。国际上通常用碳酸盐的含量来衡量水的硬度,单位是毫克每升(mg/L),当水的硬度高于200mg/L时,烧水时易产生水垢。水垢进入人体后,部分可被分解,未被分解的成分也能通过代谢排出体外。

北京大学第一医院肾脏内科副主任、主任医师周福德提示,对于健康人群,饮用硬水并不会直接导致肾结石。若饮水量不足,尿液浓缩反而会增加泌尿系统结石的风险。

误区二:频繁洗头会导致脱发

有人习惯每天洗头,尤其是在炎炎夏日,那么频繁洗头会导致头发脱落吗?

武汉大学人民医院皮肤科教授雷铁池表示,勤洗头并不会导致脱发。相反,保持头皮清洁对维护头发及头皮健康至关重要。

据介绍,对于正常人来说,头发的

脱落主要是由于毛囊进入休止期后的自然脱落,而不是因为频繁洗头。病理状态下的脱发可能关系到免疫、遗传、激素水平、精神应激、营养状态和某些药物的副作用等。与这些因素相比,洗头的影响微乎其微。

适度洗头可以清除头皮上的过多皮脂、灰尘和脱落的死亡细胞,有助于保持头皮健康。

误区三:伤口必须用酒精才能彻底消毒

当出现外伤时,很多人习惯用酒精消毒伤口,甚至认为“伤口越疼,消毒就越彻底”。其实这是一个误区。

北京大学人民医院急诊外科主任医师王传林表示,医用酒精适用于无破损的皮肤消毒,比如手术前的术区消毒、日常生活中的手消毒等。对于伤口的消毒,建议选择不含酒精的医用碘伏消毒液,其优点是创面刺激性小、杀菌效率高。

专家提示,医用酒精确实是非常好的消毒剂,有效消毒浓度为75%,低了高了都会严重影响消毒效果。但是,医用酒精也是“敌我不分”的消毒液,不仅会杀灭伤口里的病原微生物,还会破坏伤口处的健康组织细胞,进而影响伤口愈合,甚至导致瘢痕形成。

误区四:抗过敏药容易依赖,能不用就不用

北京儿童医院过敏反应科主任医师向莉表示,使用抗过敏药并不会产生依赖。

据介绍,过敏时出现的鼻子痒、打

喷嚏、皮疹风团等症状,主要与一种叫“组胺”的炎症物质有关。组胺需与H1受体结合,才会引发过敏反应。氯雷他定、西替利嗪等抗组胺类抗过敏药的作用原理,正是阻断两者的结合,从而减轻过敏症状。这类药物既不会导致生理或精神依赖,停药后也无戒断反应。若停药后过敏症状反复,很可能是因为过敏尚未得到有效控制。

专家提示,合理使用抗过敏药是控制过敏症状、预防并发症的重要手段。盲目担心药物依赖而拒绝规范用药,甚至擅自停药,可能会加重病情。

误区五:动物油比植物油更容易让人发胖

海南省人民医院临床营养科主任医师黎艺表示,某一种食物会不会让人发胖,主要看其能量的含量。同等重量的动物油与植物油所含能量几乎一致,因此,在摄入量相同的前提下,两者导致人发胖的“能力”并无本质差异,并不存在哪种油“更容易让人发胖”的说法。

一方面,动物油如猪油、牛油等,因其独特的化学和物理特性,如饱和脂肪酸含量高、香气浓郁等,在烹饪中更易赋予食物醇厚的风味,让人食欲大增,不自觉过量进食。而“吃得多”才是导致能量过剩、诱发肥胖的关键因素。

另一方面,很多人误以为植物油不会让人发胖,因此在使用时不注意控制用量。实际上,过度摄入植物油,同样会因能量蓄积引发肥胖。