

暑期去哪玩？汝州这份精品线路，请趁“热”收下

暑假来了，远方也开始变得清晰、美丽，那些山、那些水、那些在路上的滚滚红尘，芸芸众生，撑起了所有的温柔与浪漫。

喜欢夏天的人们，是时候开始奔赴远方了。如果还不知道去哪里，请收藏这些路线！

经典瓷旅：弘宝汝瓷文化园——青瓷博物馆—文庙—汝瓷小镇。此线路专注于汝瓷文化的探索与体验。从弘宝汝瓷文化园开始，游客可以深入了解汝瓷的制作工艺和历史背景，欣赏其温润如玉的质感。随后参观青瓷博物馆，感受不同风格青瓷的魅力。文庙提供了古代文化与教育的视角，而汝瓷小镇则是一个集文化传承、非遗展示、旅游观光等功能于一体的综合性景区，让游客全方位体验汝瓷文化的魅力。

打卡快旅：城市中央公园—汝河沙滩公园—汝水湾景区欢乐世界—女儿城。此线路适合喜欢快速打卡、享受休闲娱乐的游客。城市中央公园以其广阔的绿地和丰富的景观成为市民休闲的好去处；汝河沙滩公园提供了亲水、沙滩游玩的乐趣；汝水湾景区欢乐世界是家庭游玩的理想选择，拥有各种游乐设施；女儿城是一个具有地方特色的文旅商综合体，适合购物和品尝当地美食。

研学趣旅：延怀汝瓷研学基地—怪坡风景区研学基地—汝医健康教育基地—



汝河沙滩公园

地—九峰山研学基地。此线路专为研学旅行设计，涵盖了多个具有教育意义的基地。延怀汝瓷研学基地专注于汝瓷文化的教育与传承；怪坡风景区研学基地提供了独特的地理现象和自然科学知识的探索；汝医健康教育基地关注健康与医学知识的普及；九峰山研学基地结合了自然风光与生态教育，让学生在游玩中学习。

乡村乐旅：风穴寺景区—王湾民俗村—云堡妙境。此线路带领游客走进乡村，体验淳朴的民俗文化和自然风光。

风穴寺作为历史悠久的佛教寺院，为游客提供了一个静谧的禅修之地；王湾民俗村保留了传统的乡村风貌和民俗活动，让游客感受乡村生活的乐趣；云堡妙境是一个集旅居、观光、康养于一体的乡村度假胜地，提供高品质的乡村住宿体验。

山水悠旅：九峰山景区—汝河沙滩公园—风穴寺景区。此线路结合了汝州市内最具代表性的山水景观和人文景点。九峰山以其峻险的山峰和茂密的植被成为徒步爱好者的天堂；汝河沙滩公

园提供了亲水休闲的便利；风穴寺则以其深厚的佛教文化底蕴和精美的古建筑吸引了众多游客。

康养之旅：弘宝汝瓷文化园—云堡妙境—风穴寺—天泽温泉。此线路专为追求身心放松和康养的游客设计。弘宝汝瓷文化园不仅让游客欣赏到汝瓷的美，还能在宁静的环境中放松身心；云堡妙境提供了高品质的住宿和休闲设施，让游客在乡村环境中享受宁静与舒适；风穴寺的禅修氛围有助于游客净化心灵；天泽温泉以其优质的温泉资源为游客提供康养服务，缓解疲劳，恢复活力。

暑假出游请带上文明：遵守公共秩序。乘坐飞机、高铁等交通工具出行时，或者游览景区景点时，要自觉先来后到的顺序排队，遵守公共秩序；爱护公共环境卫生。旅途中我们要爱护公共环境卫生，不在景区景点等公共场所随地吐痰、乱扔垃圾，维护公共环境的干净整洁；尊重当地风俗习惯。到国外或国内少数民族地区旅游时，尤其要注意尊重当地的风俗习惯，要提前了解当地的忌讳，并且注意不穿着奇装异服、不光膀子出行、不要穿拖鞋参观游览活动等文明礼仪；爱护公共设施。在景区景点游玩时，要爱护公共设施，不要随意破坏、损害。

融媒体中心记者 宋乐义
通讯员 李明星



图片来源网络

夏季是腹泻的高发季节，很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状，起病多急骤。温州医科大学附属第一医院消化内科主任医师陈坛轡在接受采访时表示，别拿腹泻不当回事，严重时会造成人体电解质紊乱、脱水和代谢性酸中毒等。

“导致腹泻的原因有很多，一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要是感染性腹泻，还有就是消化不良、药物相关腹泻等。”陈坛轡介绍，夏季天气炎热潮湿，有利于病原菌的繁殖，食物被污染的可能性较大，容易诱发肠道传染病。同时，夏天人们往往喜凉食、凉水浴等，过热过冷的交替刺激或冷热调节失衡，也会导致胃肠功能受损造成腹泻。

发生腹泻后如何处理？陈坛轡表示，常用的治疗腹泻药物主要分为四类，即口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂，建议遵医嘱服药。饮食管理方面，腹泻发作期时人体胃肠消化能力严重下降，建议食用流食或者半流食，以细、软、烂食物为主，如粥、烂面条、碎菜等，少食多餐，适当饮用温水或口服补液盐；恢复期应注意腹部保暖、清淡饮食并逐渐恢复正常饮食，可适当补充富含维生素C的食物。

“如果偶尔腹泻且病情不重，一般通过调整饮食、休息、对症治疗，2天至3天内症状即可改善。腹泻严重者，尤其是出现脱水、高热、黏液脓血便等较严重症状的，以及免疫力较低儿童、老人出现腹泻，应及时就医。”陈坛轡强调。

预防夏季腹泻，陈坛轡提醒注意以下几点：养成良好的手部卫生习惯，养成饭前便后、加工食品时洗手的习惯，使用肥皂水、洗手液并用流动水冲洗。注意饮食和环境卫生，食物在冰箱内储存时间不宜过长，冷藏过的熟食要加热后食用，外出就餐时要避免食用卫生条件不好的凉菜等。注意劳逸结合，避免受凉、劳累，平衡膳食，合理营养，提高机体免疫力。

夏季腹泻别大意
专家教你正确防治

如何预防静脉曲张？

下肢静脉曲张是一种常见的血管疾病，俗称为“蚯蚓腿”。在各种血管疾病中，下肢静脉曲张的发病率高达90%以上。它通常表现为下肢青筋扭曲、突起，形状像蚯蚓一样，有时还会出现小腿皮肤萎缩、脱屑、色素沉着等症状。

1. 哪类人容易得上静脉曲张？

老年人和长期从事久站久坐职业的人容易患上静脉曲张。老年人由于血管弹性降低、血管壁张力下降以及静脉瓣膜功能不全，静脉曲张的发病率较高。静脉瓣膜的主要功能是确保血液只向心脏方向流动，防止回流。然而，患有静脉曲张的人，当身体处于直立位时，血液会自上而下回流，导致静脉高压和曲张的形成。长期久坐的人，如教师、司机、医务人员、公司职员和体力劳动者等，血液受到重力的持续作用，导致血液回流。长期的血液回流会对静脉瓣膜施加压力，逐渐导致瓣膜功能不全和静脉高压，最终出现静脉曲张。

2. 如何预防“蚯蚓腿”？

补充膳食纤维：膳食纤维具有抗氧化作用，有助于保持血管的健康。它可以锁住卵磷脂的活性，促进脂肪代谢，并清除血管内部的沉积物，从而加速血液循环，减轻下肢的沉重感。膳食纤维对于维持肠道系统的健康非常重要，它可以帮助减少有害物质的积聚，保持肠道通畅，减轻下肢的负担，并改善局部的血液循环，维护下肢的健康。要适当控制体重，因为脂肪组织会对血管造成挤压，导致血流减慢，从而诱发静脉曲张。

积极锻炼：定期进行适量的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，有助于改善血液循环，增强肌肉收缩力，减轻下肢静脉压力，预防静脉曲张。

避免久坐久站：长时间保持同一姿势会导致血液滞留在下肢，增加静脉曲张的风险。如果需要长时间坐着或站立，应定期活动双腿，比如抬腿、踮脚、走动等，以促进血液流动。睡觉时可以稍稍垫高双脚，促进血液回流，缓解静脉压力。

对于静脉曲张，最好的办法就是早预防、早发现、早治疗，避免病情恶化形成血栓，威胁患者的生命健康。

木子

如何预防夏季职业性中暑？

近期，我国北方高温持续发展，南方强降雨不断。中国疾控中心发布健康提示，提醒炎夏烈日劳动者要注意职业健康，预防职业性中暑。

中国疾控中心职业卫生所专家介绍，高温作业中，人体体温调节、水盐代谢、消化、神经、泌尿和循环系统会出现生理功能改变。当上述改变超过人体可承受的限度时，可能导致职业性中暑，给健康带来不良影响。

根据健康提示，高温作业类型分为三类：干热型作业，特点是气温高、热辐射强度大、相对湿度较低，如炉窑、金属热加工等；湿热型作业，特点是气温和湿度高、热辐射不大，如纺织、印染、井下等；夏季露天作业，即高温自然气象环境下进行的作业，如建筑、快递、外卖、环卫等。

“中暑起病急骤，大多数患者有头晕眼花、头痛、恶心、胸闷、烦躁等前驱症状，要及时采取相应降温措施。”北京协和医院急诊科主治医师刘霜说，严重职业性中暑不可小觑，可进展为劳力型热射病，患者会出现严重的体温升高，伴随意识障碍、肌肉抽搐、血压下降等症状，不及时治疗可能危及生命。持续暴露在高温、高湿的环境下，未摄入充足水分来补充出汗引起的液体丢失，从而导致脱水，是发生热射病的重要因素。

发生中暑后如何急救？专家表示，要及时将中暑患者转移到通风、阴凉、干燥的地方，脱去或松开中暑人员的衣服以尽快散热，并适当补充水分和盐分。如患者发生呕吐，要让其侧卧，确保呼吸道通畅。如有进展为热射病的征兆，要及时就医，施救应把握“先降温后转运，护送途中持续降温”的原则。

疾控专家提示，职业性中暑属于国家法定职业病范围，职业性中暑的诊断参见国家职业卫生标准GBZ41—2019《职业性中暑的诊断》。高温天气下，用人单位与企业应积极改善作业环境和劳动条件，合理调整工作时间安排，从源头上降低或消除高温作业对劳动者健康的不利影响。

健康提示明确，日最高气温在40℃以上，建议停止当日室外露天作业；日最高气温在37℃以上、40℃以下时，建议全天安排职工室外露天作业时间累计不超过6小时，并尽量缩短室外连续工作时间。单位企业应组织职工进行上岗前和在岗期间的定期职业卫生培训，普及高温防护、中暑急救等职业健康知识，增强劳动者的防护意识和防护能力。

来源：新华社



图片来源网络

雨水多湿气重 如何预防外湿侵袭？

近期多地强降雨，空气湿度增加，故而身体也难逃湿气的侵袭。广东省中医院治未病中心副主任中医师徐福平在接受采访时表示，如果湿气不除，到了冬季就可能会出现很多疾病，例如胃肠不适，容易出现腹痛、腹泻，以及呼吸系统的疾病等。

徐福平介绍，中医将湿气分为内湿和外湿两种。内湿多因喜食冷饮、贪吃生冷瓜果等寒凉之物，损伤人体阳气，导致脾阳虚损，水湿不化停聚体内而成。外湿为湿邪，由外侵犯人体而成，多由阴雨连绵，气候潮湿，或住处湿地，或水中作业，或淋雨涉水，或沐浴后头发未干而眠等原因导致。

如何预防外湿侵袭？徐福平建议，日常生活最好减少暴露在潮湿环境中，下雨天减少外出活动，避免冒雨涉水。保持居室干燥，如感觉室内湿气过重，可打开风扇、空调等保持空气流通。对于室内湿度较大的南方，可及时开启除湿机或空调除湿。洗完澡要充分擦干身体，吹干头发。不穿潮湿未干的、不通风透气的衣服。

“适当的运动如跑步、健走、球类运动、瑜伽、太极等，都有助于促进气血循环，增加水液代谢，加速湿气从汗液、小便等途径排出体外。”徐福平指出，饮食上也应健脾祛湿兼清热，适当多食用祛湿利水的食物，如赤小豆、薏苡仁、山药等。同时，注意气候湿热交加，易导致食物霉变，若发现霉变食物应立即销毁，不要食用。

来源：人民网

小暑会养生，百病不上身

“小暑大暑，上蒸下煮。”“小暑接大暑，热得无处躲。”小暑以后，暑热的天气特点更加突出，人体出汗多，消耗大，再加之劳累，可能出现各类健康问题。江苏省中医院老年医学科副主任、副主任中医师徐奚如跟大家聊聊小暑时节如何养生。

暑热湿重容易引起健康问题

小暑是二十四节气中的第十一个节气，也是夏季的第五个节气。“暑”表示炎热的意思，小暑就是小热，预示着虽然炎热，但还没有到最热的时候。

小暑时节，炎热的天气会导致空气湿度升高，形成湿热的环境，从而加重人体内湿邪的滞留，人们更容易受到湿气的侵袭。湿气滞留体内，易导致湿热病证的出现，如浑身沉重、倦怠乏力、食欲不振、腹胀腹痛、关节疼痛等，严重的可能

出现中暑、腹泻、脱水、热痉挛、疱疹、湿疹、痱子等情况。

小暑时节重养心

小暑时节，炎热暑湿，人们容易烦躁不安，爱发困。中医认为，夏在五行属火，心在五脏中属阳，夏与心相对应。夏季人的心气旺盛，此时养生之道在于养心，心安则血畅，血畅就神清气爽。

因此，夏季要平心静气，使心情舒畅、气血和缓，民间常说的“心静自然凉”就是这个道理。避免过度劳累，适当减慢生活节奏，多做一些平和的事情，如听音乐、下棋、散步等，保持心情舒畅。

养阳气、祛暑湿是关键

想要平安度过小暑节气，中医专家提醒，要养阳气、祛暑湿，要做到以下几点：

1. 清淡饮食
小暑饮食以清淡、易消化为主，少食辛辣油腻的食物。新鲜蔬菜和水果是理

想的选择。饮食上可以选择一些具有清热除湿作用的食物或中药做茶饮、药膳，如芦根、白茅根、葛根、薄荷叶、荷叶、竹叶、绿豆、赤小豆、薏苡仁、冬瓜、苦瓜等。忌过饥过饱，忌大渴大饮。老年人、幼儿以及素体阳虚之人还须慎食瓜果、冷饮等生冷之物，以免损伤脾胃阳气。

2. 适当运动

小暑养生提倡“少动多静”，尤其是老人与小孩，以及体质较弱的人，尽量避免在烈日下剧烈运动。可以在清晨或者晚上比较凉爽的时候，适当进行比较缓和的运动，比如打太极、散步、慢跑等。

3. 及时补水

夏季出汗增多，易引起人体血压波动，建议每天饮用足够的水，以保持身体的水分平衡。避免过多饮用咖啡、碳酸饮料和含糖饮品。患有高血脂、高血糖、高血压等慢性疾病的中老年人，更要注意及时补水，按时监测血压。

4. 注意防暑

尽量减少户外活动，保持身体干爽，穿透气、宽松和轻便的衣物。外出选择遮阳帽、防晒霜和太阳镜。室内保持凉爽通

风，减少湿度，使用风扇或空调调节室温。

5. 起居有度

小暑后日照时间长，天亮得早、黑得晚，因此建议晚睡早起，养成定时就寝的习惯，排除气候对睡眠的干扰。同时睡好子午觉，午觉建议安排在11时至13时，休息30分钟即可，可以有效缓解疲劳。

6. 中医调理

随着小暑节气的到来，三伏天也越来越近了。三伏天是一年中的“阳中之阳”，此时人体穴位毛孔充分张开，脏腑气血通畅，是养护阳气的好时机。无论是调理冬日易发疾病，还是驱寒祛湿、养生保健，药性都能更快地渗透，能起到事半功倍的效果。

此时进行“冬病夏治”穴位敷贴治疗，对于冬季好发疾病，如慢性支气管炎、反复呼吸道感染、慢性鼻炎、慢性胃炎、慢性腰腿疼痛、小儿体虚等，以及素体阳虚、喜暖怕凉、遇冬怕冷的人群尤为适宜。此外中药汤剂、艾灸、刮痧、拔罐等也可以起到养护阳气的效果。

木子

萝卜腐皮卷



图片来源网络

传统饮食中有一种说法：“冬吃萝卜夏吃姜。”在夏天食用萝卜时，可以通过与各种食材的搭配来突显萝卜的独特风味，并保留其中丰富的维生素C和膳食纤维，同时也适合低热量饮食的需求。

材料：白萝卜250克，五花肉80克，冬菇碎30克，盐、糖、胡椒粉、米酒、花生油、支装鲍汁、五香粉适量。

做法：将萝卜切丝并加入少许盐腌制20分钟，然后用水冲洗并吸干表面多余的水分备用；将五花肉切成肉碎，加入适量的盐、糖、胡椒粉、米酒和花生油腌制十分钟。将腌制好的萝卜丝、肉碎和冬菇以及适量的鲍汁、五香粉混合均匀后用腐皮卷成2厘米厚的方形卷，摆放在碟子上。在锅中加入清水，水开后将腐皮卷连碟放入锅中，蒸10分钟至熟透。蒸好后，将腐皮卷切成3厘米长的段，再用花生油煎至金黄色即可。

来源：广州日报

美味宝典

健康知识